

円滑なコミュニケーションのために Part1

研究室や実習先で、コミュニケーションに困ることや戸惑うことはありませんか？



自分が話すとなんだか空気が
悪くなる気がする…
なぜだろう？

話すタイミングや返答の仕方によって、相手にネガティブに伝わったり、態度が悪いと受け取られたりしてしまうことがあります。逆に、言い方を少し変えるだけで、相手に伝わる印象も変わります。

ポイント①
相手の言うことを
一度受け止める態度
を示そう

ポイント②
そのうえで、
自分の状態・気持ちを
伝えよう

例① 作業を指示されたが、やり方にあまり自信がないとき



まあ…一応分かりましたけど…

「異論や不満があるけど言わないでおこう」と
思っていると受け取られる可能性があります



分かりました。少し不安なので、
途中で分からなくなったら
聞きに行ってもいいですか？

自信がないことを最初から伝えてしまいましょう



例② やることの意味や目的がよく分からないとき



え、それやる意味ありますか？
何のためにやるんですか？

「そんな作業はしたくない」「お前は物事が分かっていない」
と思っていると受け取られる可能性があります



なるほど…すみませんが、
これってどういう目的でしたっけ？

一度相手の言うことを受け入れた上で、
「確認」の形で聞いてみましょう



ここに挙げたのは一例です。他にも言い方を考えてみよう！

学生相談室の利用方法

Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

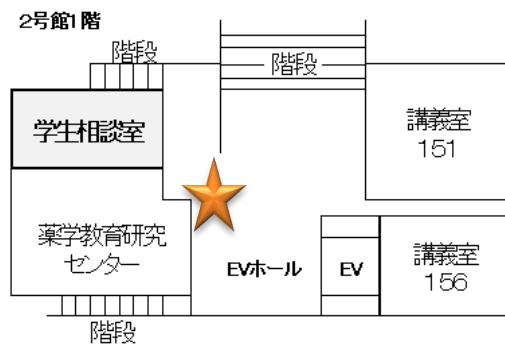
Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。学生相談室TEL:03-5400-2640
(開室時間以外の電話受付時間 平日のみ／9:30～16:30)

または、開室時間内に
カウンセラーが空いていれば
その場で対応することもできます。



Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても構いません。



10月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	11/1

赤字＝閉室日(土・日・休日含む)

【開室時間と担当カウンセラー】

月:12:00～13:30(大江知之)
火:13:00～17:30(中村麻里子)
水:12:00～13:30(小林典子)
木:16:30～18:00(横田恵理子)
金:13:00～17:30(石田絵理)



11月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

青字＝開室時間変更
11/17 17:00-18:30

※三田・日吉・矢上の
学生相談室も利用できます。
詳しくはウェブサイトをご
覧ください。



学生相談室グループアワーのお知らせ

コミュニケーションをテーマとしたグループアワーを開催します。

テーマ:「コミュニケーションの苦手意識の再点検！」

・11/4(火) 17:00～18:30 日吉キャンパス
・11/10(月) 17:00～18:30 三田キャンパス

どうぞお気軽にご参加ください。

プログラムの詳細は、学生相談室ウェブサイトをご覧ください。

発行日:2025年10月1日

発行者:芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640