



みなさん、ゴールデンウィークはのんびり過ごせましたか？新学期が始まり、1か月が経ちました。みなさんは、長い付き合いの友人たちが多いかと思いますが、ここで改めて相手の反応について少し意識してみませんか？付き合いが長いからこそ、相手に甘えてしまっている所などがあるかもしれません。付き合いの長短に関わらず、相手への敬意と気遣いは大事にしていきましょう。



「私…嫌われてないかな…？」
「迷惑かけすぎかな…(;´ω´)」



そんな風に、相手の反応や考えていることが気になるってこと、ありませんか？相手に直接聞くわけにもいかないですし、相手の気持ちを量るのが難しいですね。そして、そうやって悩むことが増えると、相手の気持ちを察する力に自信がなくなってしまって、友達付き合いもおっくうになってしまうことがあるかもしれません。では、相手の行動から気持ちを察する力が、あなたにどれくらいあるのかどうか、テストしてみましょう！ぜひ鉛筆を御準備のうえ、以下のテストをやってみてください。

(*^▽^*)リアクション読み取りテスト(*^▽^*)

※以下に、あなたが誰かを訪ねた際、相手をとるさまざまなリアクションを並べてあります。それぞれの内容から、あなたを歓迎していると思われるものに○を、拒絶されていると思われるものに×を、表の中に書いてみましょう！

	↓相手のリアクション↓	↓○or×↓		↓相手のリアクション↓	↓○or×↓
1	あなたが訪れると、あなたの顔を見てイスから立ち上がった。		14	あなたが話している最中、机の上のものを置き直したり引き出しを開けたりした。	
2	あなたが話しているとき、じっと目を閉じたり、瞬きをしたりする。		15	よりくつろげる場所に席を移した。	
3	あなたがしゃべっているときは落ち着いて座っており、あなたの動きを追う以外はあまり動かない。		16	ジャケットやズボン、スカートなどからゴミを取るようなしぐさをした。	
4	手を振ってあなたの話をささぎった。		17	ジャケットのボタンを外したり、ネクタイを緩めたりした。	
5	会話をしながらあなたの体に軽く触れた。		18	おかしいことを言わないのに笑った。	
6	話の途中で電話がかかってきた瞬間、嬉しそうな顔をして急いで電話に出た。		19	書類や資料などを受け取るときに、必要以上にあなたの方に身を乗り出した。	
7	旅行や子どもの写真など、私生活に関わるものを見せようとした。		20	頭や鼻の周囲をさかんに触っていた。	
8	あなたの話に3回以上うなずいた。		21	手や頭を隠さず、体と顔を、あなたの方に向けていた。	
9	動作が自然でリラックスしていた。		22	両手を頭の後ろで組んだ。	
10	目を細め、瞳孔が小さくなっていった。		23	腕を組まず、机の上などに軽く開いて置いていた。	
11	イスに姿勢よく座り、前かがみになったり身を乗り出したりしていた。		24	あなたの目の前で掛け時計や腕時計を見た。	
12	必要もないのに、眼鏡をかけた。		25	ふたりの間にあるコーヒーマップや灰皿などを脇にどけた。	
13	あなたと似た動作をしたり、表情を真似たりした。				

さて、正解の出し方ですが…このテスト、実は、奇数の項目が歓迎されているサイン、偶数の項目が拒否されているサインとなっています。つまり、奇数は○、偶数は×になります。あなたの正答率はいかがでしょうか？右の表で判定してみましょう。

もちろん、この項目すべてが、本当にその人の気持ちを示す行動とは限りません。しかし、正解数が少なかった人は特に、相手の気持ちを量る一つの基準として、相手の表情や動作を注意深くみるようにすると、少しずつ読み取ることができるようになるでしょう。みんなが気持ちよく過ごせるように、一人一人が相手の気持ちを考えて行動できるといいですね。

*半分以上正解（13問以上正解）…とてもよく相手の気持ちを読み取れる人と言えるでしょう。あなたの感覚は間違っていないかもしれません。自信をもって！

*正解が半分より少なかった（正解が12問以下）…周りから「鈍感」で「デリカシーのない」人だと思われる恐れがあります…。

スクールカウンセラー

5月…18日(火)、25日(火)

5・6月の来校日

6月…3日(木)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)

