



一中卒業式

希望を持ち、
目標に向かって進めば、
道はひらける
赤羽校長先生の贈る言葉



卒業生から答辞

卒業おめでとう

◇体験教室報告◇手作りパスタ教室



トマトソースフェットチーネ、グリーンサラダを作りました。紅茶を淹れて、楽しい昼食となりました。

素敵なランチョンマットでレストランの雰囲気です。



市主催「ヨガ教室」閉講



市主催講座として3年間を終え、平成25年度からは自主講座として新たにスタートします。ヨガに興味のある方、私たちと一緒に楽しみませんか。お待ちしております。

◇体験教室開催のお知らせ◇

コーヒー&スイーツ教室

イチゴムースの
パフェを作ります



美味しいコーヒーも
淹れます!

日時：4月21日(日)
9:30~12:00

定員：20名

受講料：500円

講師：新谷 綾子さん

申込期間：4月1日(月)~19日(金)

問合せ：系崎コミセン 62-6799



道徳の「コラム」

相手の話を聴く際に求められること

自分から一方的に話したことに対して、相手が表立って反発しなかったとしても、心の中で納得していないこともあり得ます。その会話の目的が、互いの思いを理解し合ったり、情報を共有することにあるならば、私たちはもっと「聴く」ということに注目する必要があるのではないのでしょうか。

「耳は二つ、口は一つ。だから、自分が話す二倍は相手の話を聴きなさい」ともいわれています。これは、よい人間関係を築くためには、話すことよりも聴くことが大切であることを示したものです。

それでは、私たちは相手の話を聴く際に、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。例えば、次のようなことが挙げられます。

- ・相手としっかり向き合う
- ・相手の目をじっと見て聴く
- ・うなずきながら聴く
- ・相づちを打ちながら聴く

「傾聴」という言葉があるように、相手の話を熱心に聞くこととは、相手のほうに目や体を傾けるものでしょう。また、「うなずき」や「相づち」は、話し手に対する「あなたの話をしっかりと聞いていますよ」というメッセージになります。

相手が見て聴いてくれば、「ああ、この人は私の話を一生懸命に聴いてくれてる」と思うことでしょう。反対に、何か別なことをしながら、体をよそに向けて、キョロキョロしながら聞いていけば、話している人に「この人は私の話を聞く気がない」という印象を与えるでしょう。

相手に心を向けて積極的に聴こうとする意識は、こうした目に見える姿勢やしぐさとなって表れるのです。

(ニューモラル五三三号より)