



# LAC (国際教養コース・類型) Newsletter No.24

Hyogo Prefectural Takarazuka Nishi Senior High School March 23<sup>rd</sup>, 2026

## 2-6 & 1-6 LAC 特別講座

3月18日(水) 2, 3時間目、神戸女学院大学の宮脇先生にお越しいただき、『こころのSOSに気づくために』という題目で、講義をしていただきました。1, 2年生合同の講義は初めてでした。

こころが沈んでいたり、不安な気持ちになっているときどうするか、こころの病気に対してどんなイメージを持っているかなど、身近な話でグループワークをしながらの講座で、あてはまることも多かったのではないかと思います。



信頼関係を作るために大切な基本的コミュニケーションスキルについて2つ紹介してもらいました。それは「傾聴」と「共感」とのことでした。傾聴に役立つコミュニケーションスキルは、相手のペースに合ったあいづち・うなづき、アイコンタクト、沈黙に焦らないこと。共感に役立つコミュニケーションスキルは、相手が話していることや行動を批判しないこと、相手をありのまま受け入れること、具体的に言葉で伝えることなどでした。

先生から学んだことを、これからの生活に是非いかして行ってくださいね。