

*** 青 梅 カ ウ ン セ ラ ー だ よ り ***

人と良い関係をつくるために ～友達・家族・先生など自分の身近な人との人間関係の作り方～

『密を避けて人との距離を保ちましょう』、この言葉は今年の新型コロナウィルス感染症の拡大で多くの人々が耳にしたことでしょうか。感染しないためには確かに大切な事ですが、一方その行動制限によって、学校行事から日常の会話まで、人と交流したり協力する機会が減ってしまいました。今、アニメ鬼滅の刃が空前の大ヒットとなっていますが、家族愛や人との絆も大切なテーマである事が、ヒットの大きな理由のかもしれないと考えたりします。私達は一人では生きていきません。こんな時だからこそ、今回は人とのつながり（方法）をテーマにしました。



コミュニケーションって何？



人と良い関係をつくるにはコミュニケーションが大切とよく聞きますよね。確かにその通りなのですが、人と人がコミュニケーションできたというのはどういう状態なのでしょう。

コミュニケーション=言葉のやりとり（会話）、と思いきや浮かべる人も多いかもしれませんが、必ずしもそれだけではありません。ある心理学者は著書の中で「コミュニケーションとは一言で言い表すならば、『**分かち合う**』ということだ」と書いています。コミュニケーションの語源はラテン語（communis）で、この意味もやはり『**共通の**』や『**同じものを持つ**』です。

単に話す事ではなく、相手の立場になって、考えている事や言いたい事を理解しようと思いつながりながら接し、お互いに理解し合えた（分かち合えた）ことをコミュニケーションができたというのです。



コミュニケーションを上手にする工夫

人と分かち合えるようなコミュニケーションを行う事は、人と良い関係をつくるために大切です。以下の2～4は、ツーウェイコミュニケーション（two way communication）といって、往ったり来たりのコミュニケーションといってもいいでしょう。この工夫を取り入れることで、次第に円滑にコミュニケーションを進められるようになっていわれています。

ぜひみなさんも、自分の周りの人との関係の中で少しずつでも取り入れてみてください。

1. あいさつは自分からするよう心がけよう
2. 伝えたいことをなるべく具体的に正確に相手に伝えよう
3. 相手から話しかけられたら、きちんと聴いて内容が合っているか確認しよう
4. わからない時はわからないと素直に伝えよう



コラム やまあらしのジレンマ

2匹のやまあらしがいました。ある夜、とても寒かったので2匹は近づこうとしますが、あまり近づこうとするとお互いのとげが刺さってしまい痛くて近づけません。けれども、離れすぎてしまうと今度は寒くてしかたありません。2匹のやまあらしは、どうしていいかわからず、途方にくれてしまいました。

このやまあらしのジレンマは、心理学の中で対人関係の距離感を説明する際の有名な例えです。その人との親密の度合いにもよりますが、近づきすぎると傷つき、離れすぎると孤立して寂しい・・・やまあらしのジレンマは、昔から言われていますので、人との距離感は、多くの人々が抱える永遠のテーマなのかもしれませんね。

カウンセリング利用方法は、多目的室に掲示してありますのでご確認ください。