

令和3年5月19日



## 相談室からのお手紙（5月号）

愛媛県立松山中央高等学校

こんにちは。今年のGWは雨の日が多かったですね。コロナ自粛の毎日でしたが、ご近所さんとの雑談が私のストレス解消になりました。雨が上がった日「そら豆ほしい人いる？」の連絡をきっかけに大急ぎで外に出ました。皆と話したい、気兼ねなく話せる人たちに会いたい、という欲求は誰もが持っているものですね。また何でもない「雑談」は心にとっても大切だそうです。

マスク姿で立ち話をしていると犬の散歩で通る女性がいました。「あ、ポチだ！」と言うと、「ママ、僕のお友達だよ！」とばかりに飼い主さんを引っ張り大喜びで来てくれました。実は飼い主の女性は私たちと初対面。先月初めてポチと会った時は男性とお散歩中でした。「皆さんにご挨拶するんだよ～！パパ、僕は帰らないよ！」と言っているかのように動かなくなってしまいました。大きく振るしっぽだけでなく、満面の笑顔と分かるポチの表情がとても可愛くて、私たちはポチとすっかり仲良くなりました。そしてポチという名前を教えてもらったのです。しばらくして、ポチのママが「じゃあ散歩の続きに行こうか」とポチに声をかけ、私たちはお別れしました。ポチの後ろ姿が、ウキウキと心弾んでいるのがとてもよく分かりました。見送りながら「すごく楽しそう。ポチに会うと嬉しくなっちゃうね」と皆で話しました。

ポチのように全身で嬉しい気持ちを伝えられなくなったのは何歳頃からなのでしょう。嬉しいのに恥ずかしくて、無表情になったり素っ気ない態度を取ってしまったたりすること、ありますよね。喜びや幸せは、心を隠さず伝えたい。ポチに教えてもらったなあとしみじみ思いました。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

5月20日（木）・25日（火）・27日（木）・

6月1日（火）・3日（木）・8日（火）・10日（木）

★メールアドレス

[kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。



## 親しくなりたいから笑顔になる

「顔は心の窓」という言い方があるように、その時々心の状態によって表情が変化し、顔（表情）を見るだけでその人の心の内や精神状態、健康状態まで知ることができます。



そういった表情の中でも、人間関係を円滑に進めるために最も必要なものが笑顔です。人は親しくなりたいから笑顔になり、相手が笑顔で接してくれるから親近感を覚えます。笑顔は大切なコミュニケーション手段なのです。マスクを付けることが求められている今、表情は分かりにくいのかもかもしれませんが、笑顔と同じように親近感や好意を伝えるための有効な手段を紹介します。



## 人間関係はアイコンタクトから始まる

人と人が目を見合わせることは、コミュニケーションの基本です。意識的にも無意識的にも、人は好意や関心をもった相手を見つめます。つまり、良好な関係を築くためにはアイコンタクトも有効な手段となります。

## うなずけば会話がスムーズに

会話をしている時に「うん、うん」とうなずくことで相手は話しやすくなり、「この人は私のことを認めてくれている」と感じて、心を開きます。うなずきは発言者の承認欲求を満たす効果があり、さらに発言を引き出すことができます。



## うちとけていない相手と親しくなるに

### は、自分から話しかけてみる

知り合ったばかりで、あまりうちとけていない相手と、もっと親しくなりたと思ったら、こちらから積極的に話しかけることが大切です。話しかけること自体が「あなたと仲良くしたい」「理解し合いたい」というメッセージになるのです。最初は勇気が必要かもしれませんが、思い切って話しかけてみると、相手も快く応じてくれるものです。