

令和5年5月23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

ゴールデンウィーク後半の大雨で洗い流されたかのように、青空も中庭の木々の緑も、色鮮やかでぴかぴかと輝いて見えますね。

5月4日、フランス大使館のTwitterにこんなことが書かれていました。

——職員に好きな日本語を尋ねると、高確率で選ばれるのが「木漏れ日」。世界中の言語に、翻訳のできない言葉があります。——

大使館はこのメッセージとともに樹木の枝葉の間から太陽の光が射し込んでいる写真を公開していました。「木漏れ日」をネットで調べると、英語では「sunlight that filters through the leaves of trees」などと表現されています。中央の中庭の木々を見上げると葉が光に透けて、その重なる葉の間から光が地上に降ってきていました。この美しい事象を他の国には表現する言葉が存在しないのだと思うと、日本語の美しさと日本人の自然へ対する繊細な感覚に、尊さと誇りを感じました。（そういえばシアトルに住んでいる私の先輩からも、先月「今、アメリカでは森林浴が流行ってる。“Shinrin-yoku”って言葉も使われているよ」と教えてもらいました。）

皆さんは悲しいときや悩んでしまっているとき、何をみますか。私の持論ではあるのですが、こんなときにはぜひ「きれいだな、美しいな」と思うものを見てほしいと思います。どんなに心が沈んでいても、「きれい」はすっと心に入り、しみじみと染み込んでくる気がします。そして、もうすぐしたら蛍の季節になりますね。木漏れ日、蛍、空や星、川の流れや海に反射する光。皆さんの心の中に光がたくさん降ってきますように。それは一瞬であっても悩みから気持ちを解放することもできますし、心にエネルギーも与えてくれるのです。

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23日（火）・25日（木）・30日（火）・

6月1日（木）・6日（火）・8日（木）・13日（火）・15日（木）

★メールアドレス

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。マスクを付けていると、表情は分かりにくいかもしれませんが、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。