

令和6年5月21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

教育相談室から出たとき、「ていれぎの泉」にていれぎの花が咲いているのが見えました。皆さんはていれぎの花をご覧になりましたか？ これは、生物部の皆さんが育ててくれている、大切な植物なのです。泉は、学校が建設されるときに「このまま泉を残そう」と地主さんたちが声を上げてくださってここにある、中央にしかない宝もの。そして、ていれぎは南高井にある「杖ノ淵公園」から運ばれました。地元の方々による「杖ノ淵ていれぎ保存観光協会」のご好意により、自生している天然記念物ていれぎ（和名オオバタネツケバナ）を分けていただいたものです。

泉のそばに行くと、湧水がこぼこぼと音を立てています。止まることのない水の動きときらめき、広がる水紋。清らかな水に揺れる白い花。そして石と苔を伝って雫がぽたぽたと落ちています。こぼこぼと湧く音、ぴちゅん、ぽとん、と落ちる水滴の音。同じ高さの音でも同じリズムでもないのに、気持ちのよい音楽が生まれていました。この水音を全部このまま五線譜に書き写せないかしらと考えていたら、水面近くに白い鯉が泳いできました。苔にはていれぎの種がこぼれたのか、小さな小さな可愛らしい双葉がたくさん芽吹いていました。ここに命がたくさん生まれてきて、育っているんだと思うと、愛しさがあふれ、神聖な気持ちにさえなりました。少しの間ではありましたが、落ち着いて、穏やかな、それでいて明るく満ち足りた気分にもなりました。

今回は、皆さんの身近にある「ていれぎの泉」には想像以上に素敵な力があることに気づいたので、心とお伝えしたくなりました。心をほっと安らかにしたいとき、または気持ちを切り替えたいときなどに、「ていれぎの泉」にぜひ行ってみてください。

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21日（火）・23日（木）・28日（火）・30日（木）

6月 4日（火）・ 6日（木）・11日（火）・13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。