

# 相談室だより あおぞら

No.6

令和4年11月30日発行

夏休み以降、体育祭、文化祭と学校行事が続きました。それらの行事を通じて多くの人達と交流し、親交を深めたのではないのでしょうか。友人や知人が増えれば、1日に交わすあいさつの回数も自然と増えていきますよね。そこで今回はあいさつについて改めて考えてみましょう。



あいさつをしよう！



握手やハグやハイタッチなど、国や地域でそれぞれのあいさつの表現は異なりますが、世界中で人々はあいさつを交わしています。それではなぜ、私達はあいさつをするのでしょうか？



なんで、あいさつをするんだろう？

あいさつは、どの国や地域においても「自分はここにいるよ。あなたはそこにいるね。私たちは仲間だよ。安心していいよ。」の表現です。あいさつは友好の証で、お互いの安心のために交わします。みなさんも経験があると思いますが、入学式やクラス替え後の教室など、慣れない環境では最初の一言が出てこずに話しかけられるのを待ってしまうということはありませんか？そういうときこそ大切なのは、友好の証、あいさつなのです。

仲良くしたいのに自分からは話しかけられずにいるというときこそ、あいさつが大切です。相手の存在を認め、友好的な自分の存在を知ってもらうことから始めていきましょう。



マスクを着用している今こそ、意識的にあいさつを交わそう！

コロナ感染症の影響でマスクの着用が日常化して3年目になりました。マスクをしていると顔半分が覆われてしまい、お互いの考えや気持ちを表情から察し合うということが難しくなります。マスクの着用で表情の伝達が制限されるようになった今、言葉で伝え合うことが一層重要になったように思います。

ことば + 顔の表情 + 身振り手振り(ボディ・ランゲージ) = コミュニケーション  
日本では他国に比べてボディ・ランゲージが控えめです。マスクで表情が分かりづらくなった今こそ、言葉が大切です。あいさつはコミュニケーション。話すのは苦手という人は、積極的にあいさつをしていきましょう。



あいさつをしてあいさつが返ってくると、安心したり心が温かくなったりします。反対にあいさつをしても返事がないときは、さみしくなり一人ぼっちになったような不安な気持ちになります。マスクをしていてもあいさつの声が聞こえてくる場所は、気持ちよく安心できる場所です。学校でも家庭でも、意識してあいさつをすることが日々の気持ちの安定の第一歩ではないかと感じます。お互いに気持ちの良い場を作って、心温まる冬を過ごしましょう。



12、1月 相談室の予定



開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【12月】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ※	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【1月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 ※	31				

【注意】

- ※12月19日(月)と1月30日(月)は午前のみ開室します。
- ★土日祝日と■色の日は閉室です。
- ★12月26日(月)~1月5日(木)までの間は、冬季休暇のため閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになさってください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>)でもご覧いただけます。



見てみてね！