



疲れのサインとセルフケア

～キャンパスライフ with コロナ～

2020.10

学生相談・支援センター 心理相談室

新型コロナウイルス感染症が日本で流行しはじめてから数か月が経過し、私たちは新しい生活様式や行動の制限など、多くの変化を経験してきました。本学では秋学期より対面授業が再開し、久しぶりのキャンパスライフがスタートします。新しい環境は楽しみな面もある一方、緊張や不安などストレスを受けやすい状況でもあります。早く慣れよう、馴染もうと努力をすることは大事ですが、焦りすぎたり、頑張りすぎたりしてしまうと心や体に大きな負担がかかります。心身の負担を軽減するためには疲れのサインに気づき、早めに対処することが大切です。



1. 疲れのサイン

疲れは様々な形で表れ、環境や年齢によっても変わってくるものです。今の自分にとって、どのようなものが疲れのサインなのかを知っておきましょう。代表的な疲れのサインをいくつか紹介します。

■ちょっとしたことでイライラする

心が疲れているときは、心の余裕がなくなっています。普段であれば気にせず流せるようなことでも、気になって怒りっぽくなることがあります。

■不安になりやすい

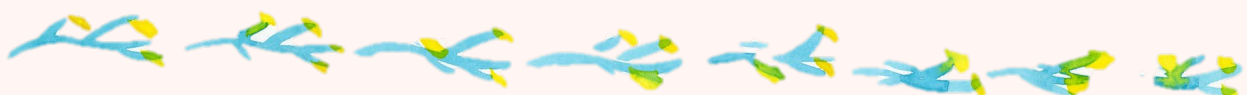
心が疲れていると、感情が揺れやすくなります。些細なことで不安になったり、その不安をなんとかしようと焦ってさらに不安になり、ネガティブのループに入ってしまったたりすることがあります。

■同じことで悩み続ける

気にしないでいようと思っても頭から離れず、同じことを悩み続けてしまうことがあります。

■食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎてしまう

心の疲れが食欲に表れる人もいます。食べたいという気持ちが湧かない、もしくはお腹が空いているわけではないのに食べ過ぎてしまうなどがあります。





■寝付きにくい

早く眠りたくても、頭が覚醒してなかなか眠れないことがあります。心が疲れていると何らかのプレッシャーを感じていたり、いろいろなことを考えすぎたりすることがあり、睡眠に影響を及ぼすことがあります。

■体が疲れている

心の疲れが体の不調として表れることもあります（例：体のだるさを感じる、胃腸の調子が悪くなるなど ※内科などで検査を行っても原因が分からない場合）。

■集中力が低下する

心が疲れているときは、注意力が散漫になって普段はしないようなミスをしたり、勉強をしようと思っても集中力が続かなかったりすることがあります。

■意欲が低下する

頑張り続けた結果、心が追い詰められてしまうと、無気力な状態になることがあります。遊びの約束も面倒に感じたり、いつもなら出かけるのが好きなのに外に出たくないと感じたりするときは、かなり疲れているかもしれません。

疲れのサインは目には見えないものも多いため、

疲れの影響が出始めていることに気づくのが難しい人もいます。

疲れが出やすい時期は特に意識し、自分の心身の状態をセルフチェックしてみてください。



2. セルフケア

疲れのサインは、自分を守るための自然な反応ですが、そのまま放っておくと心や体に影響を与えます。セルフケアは、心や体が疲れているときに有効で、早めに行うことでより効果的とされています。疲れのサインに気づいたら、自分なりのリラックス方法や、以下の6つの方法を試してみてください。

■体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う軽いランニングやサイクリング、ダンスなどの有酸素運動です。それでもハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぽかぽかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にするとよいでしょう。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。





■今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは色鉛筆やクレヨンを使って意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも大丈夫です。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことで、今抱えている悩みと距離を取って、客観的に見るできるようになり、落ち着いて物事を考えられるようになります。また、書いた文章を読み直すことでそれまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになることがあります。ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いてみましょう。

■腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く速くなり、汗が出たり鼓動が速くなったりします。そのようなときこそ意識して「深い呼吸（腹式呼吸）」を心がけてみてください。

椅子に腰掛けて腹式呼吸を行う場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合も、リラックスしてお腹に手を当ててみましょう。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことです。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい繰り返します。息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむことを意識してみましょう。そして最後に両手を強く握ったり開いたり、周りに気をつけて背伸びをしたりして、ポーっとしていないことを確認しましょう（消去動作）。強いリラックス状態から体に適度な力が戻ってくるまでやるのがポイントです。

■「なりたい自分」に目を向ける

「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべ、それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうになっているのかをイメージしてみましょう。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。このように、1つずつクリアしていくことが大切です。

■音楽を聴く、歌を歌う

音楽はごく自然に人の心と体を癒してくれます。そのときどきの気分にあった曲を選びましょう。ゲームやパソコン、読書をしながらではなく、ただ音楽を聴くことに集中しましょう。思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけをつくってくれるかもしれません。

歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、一人で歌って思い切り発散してみるのもおすすめです。歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラの解消に効果的です。





■失敗したら笑ってみる

「笑い」は心を軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるものです。もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしましましょう。「そんなお気楽でいいの?」とか、「絶対に無理!」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨くひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとイコールではありません。繰り返してやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてきます。

- ◆ 疲れは日常で感じる身近なものです。少しであればそれほど問題にならないかもしれませんが、知らない間に蓄積しやすい面があります。また、忙しいときは疲れを感じにくく、環境に慣れたりして緊張の糸が途切れた後にどっと疲れが出てくることがあります。新しい環境がスタートしてから、しばらくの間は疲れのサインの見極めには特に注意が必要です。
- ◆ 疲れのサインに気づいたときは、自分に合ったセルフケアを行う時間をつくりましょう。忙しさで時間を取りづらいこともあるかもしれませんが、早い段階でケアを行うことが重要です。
- ◆ 疲れが溜まり、不安や心配が膨らんだときなどには、家族や友人、教職員など、身近な信頼できる人に話をしてみましょう。誰かに話を聞いてもらうことで、負担が軽減することもあります。学内にも様々な相談窓口がありますので、自分の悩みを相談できる場所を確認してみましょう。



【学内相談窓口】

各キャンパスの学生相談窓口一覧

関西大学ではさまざまな問題について、学生のみなさんが相談できる環境を整備しています。

千里山キャンパス



「どこに相談に行けばいいかわからない」といった場合は、学生相談・支援センター(千里山キャンパス 新関西大学会館北棟1階(マップ1))を訪ねてください。相談内容に応じて、下記の専門部局等をご案内します。



学生相談・支援センター



学生相談・支援センター 入口

① 開室曜日と時間 ▲ 問合せ電話番号

教務センター

第2学舎1号館1階 ②

① 月～金曜日 9:00～18:30 土曜日 9:00～17:00

●千里山キャンパスの全学部と大学院の履修・成績など修学上の相談に応じています。

法・文・政策創造・外国語の各学部・研究科、東アジア文化研究科 ▲06-6368-0127

経済・商・社会・システム理工・環境都市工・化学生命工の各学部・研究科、心理学研究科 ▲06-6368-1148

会計専門職大学院(会計研究科) ▲06-6368-1263

*法科大学院および臨床心理専門職大学院の相談窓口は、尚文館3階の専門職大学院事務グループです。

●各学部には「学部学生相談室」があり、学生相談スタッフが相談に応じています。相談を希望する場合は、教務センターの庶務窓口にお申し出ください。

▲06-6368-1151

*大学院各研究科ではオフィスアワーを設け、相談に応じています。相談を希望する場合(専門職大学院を除く)は、尚文館3階の授業支援ステーションにお申し出ください。

① 月～金曜日 8:30～20:00 土曜日 8:30～18:00 ▲06-6368-1111(内線4822)

教職支援センター

第2学舎1号館1階 ②

●教職を志望する方のキャリア相談・アドバイス等は、教職支援センター窓口で応じています。

① 月～金曜日 9:00～18:30

土曜日 9:00～17:00

▲06-6368-0889

学生相談・支援センター

新関西大学会館北棟1階 ①

●障がい学生支援コーディネーターが、障がいのある学生に対する修学支援相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～17:00

▲06-6368-1373

心理相談室

新関西大学会館北棟4階 ①

●心理相談に応じています。

① 月～土曜日 9:00～17:00

▲06-6368-0278

*休業日は、大学の休業日に準じます。夏季休業、冬季休業および春季休業も含め、授業が行われない期間は授業時間を変更する場合がありますので、インフォメーションシステム等で確認してください。いずれの相談においても個人の秘密は守られます。

保健管理センター

新関西大学会館北棟4階 ①

●健康相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～19:00

土曜日 9:00～17:00

▲06-6368-1175

キャリアセンター事務室

新関西大学会館北棟3階 ①

●自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 ▲06-6368-0162

*開室時間は、都合により変更する場合があります。詳細は、キャリアセンターHP等で確認してください。

キャリアデザインルーム

新関西大学会館北棟3階 ①

●専門の知識を有したキャリアデザインアドバイザーが進路全般の相談に応じています。

〔キャリアデザインルーム〕

① 月～金曜日 10:00～16:30 ▲06-6368-0202

〔キャリア相談(予約制)〕

① 週三回(曜日、時間は不定・キャリアセンターHPにて確認) ▲06-6368-0202

*開室時間は、都合により変更する場合があります。詳細は、キャリアセンターHP等で確認してください。

キャリアセンター理工系事務室

第4学舎1号館2階 ③

●理工系学生を対象に自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 ▲06-6368-0253

*開室時間は、都合により変更する場合があります。詳細は、キャリアセンターHP等で確認してください。

学生センター/大学学生相談室

総合学生会館メディアパーク濯屋館1階 ④

●学生生活全般の相談に応じています。

〔学生センター〕

① 月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 ▲06-6368-0157

〔大学学生相談室〕

① 月～金曜日 10:00～17:00 ▲06-6368-1307

*開室日時は、都合により変更する場合があります。詳細はインフォメーションシステムで確認してください。

ハラスメント相談室

総合学生会館メディアパーク濯屋館1階 ④

●ハラスメントの相談に応じています。

① 月～木曜日 9:30～12:00

▲06-6368-0110

国際部

第2学舎1号館2階 ②

●留学全般の相談に応じています。

*各学部・研究科独自の留学プログラムの相談は、教務センターで応じています。

●外国人留学生からの相談に応じています。

① 月～土曜日 9:00～17:00

▲06-6368-1174(留学相談)

▲06-6368-0178(外国人留学生)

専門職大学院事務グループ

尚文館3階 ⑤

●法科大学院および臨床心理専門職大学院の履修・成績など、修学上の相談に応じています。

① 月～土曜日 9:00～17:00

▲06-6368-1325

(法科大学院)

▲06-6368-1326

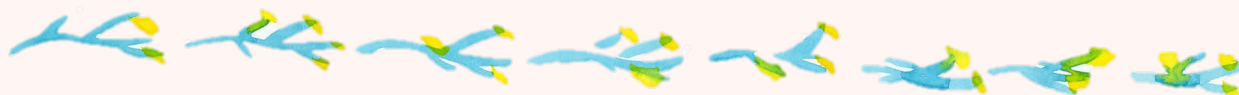
(臨床心理専門職大学院)

*法科大学院在学・修了生を対象としたキャリア相談については、以文館1階の高度専門職キャリア・クリニックにおいて、予約制での相談に応じています。

〔相談時間は原則授業のある、月・水曜日の10:00～19:00(1回50～60分)〕 ▲06-6368-0345

水曜日14:40～16:10はフリー・アクセスタイム(予約不要)

*会計専門職大学院の相談窓口は、教務センターです。



高槻キャンパス  総合情報学部オフィス 高槻キャンパスオフィス 〒569-1095 高槻市豊仙寺町2-1-1 ☎072-690-2151	  総合情報学部オフィス	① 開室曜日と時間 ☎ 問合せ電話番号 総合情報学部オフィス A棟(管理・研究棟)1階 ●総合情報学部と総合情報学研究科の履修・成績など、修学上の相談や留学全般の相談に応じています。 また、「学部学生相談室」を設置しており、学生相談主事が相談に応じています。 ① 月～土曜日 9:00～17:00 ☎072-690-2151 高槻キャンパスオフィス A棟(管理・研究棟)1階 ●学生生活全般の相談やハラスメントの相談に応じています。 ① 月～土曜日 9:00～17:00 ☎072-690-2161 キャリアセンター高槻キャンパス分室 K棟(情報演習棟)1階 ※キャリアデザインルーム機能を含む ●自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎072-690-2164 ※キャリア相談(予約制) ① 週一回(曜日は不定) 10:00～17:00 高槻キャンパス保健室 K棟(情報演習棟)1階 ●健康相談に応じています。 ① 月・火・木・金曜日 9:00～18:00 水曜日 9:00～17:00 ☎072-690-2170 高槻キャンパス心理相談室 K棟(情報演習棟)1階 ●心理相談に応じています。 ① 月～金曜日 10:00～16:00 ☎072-690-2432
高槻ミューズキャンパス  ミューズオフィス 〒569-1098 高槻市白梅町7-1 ☎072-684-4000	  ミューズオフィス	ミューズオフィス 西館2階 ●社会安全学部と社会安全研究科の履修・成績など、修学上の相談や学生生活全般の相談、留学全般の相談、ハラスメントの相談に応じています。 また、学生相談主事などがみなさんの相談に随時応じています。 ① 月～土曜日 9:00～17:00 ☎072-684-4000 キャリアセンター高槻ミューズキャンパス分室 西館3階 ※キャリアデザインルーム機能を含む ●自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎072-684-4038 ※キャリア相談(予約制) ① 週一回(曜日は不定) 10:00～17:00 ミューズ保健センター 西館9階 ●健康相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎072-684-4120 ミューズ心理相談室 西館9階 ●心理相談に応じています。 ① 月～金曜日 10:00～16:00 ☎072-684-4105
堺キャンパス  堺キャンパス事務室 〒590-8515 堺市堺区番ヶ丘町1-11-1 ☎072-229-5022	  堺キャンパス事務室	堺キャンパス事務室 A棟1階 ●人間健康学部と人間健康研究科の履修・成績など、修学上の相談や学生生活全般の相談、留学全般の相談、ハラスメントの相談に応じています。 また、「学部学生相談室」を設置しており、学生相談主事が相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00 ☎072-229-5022 キャリアセンター堺キャンパス分室 A棟2階 ※キャリアデザインルーム機能を含む ●自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎072-229-5124 ※キャリア相談(予約制) ① 週一回(曜日は不定) 10:00～17:00 堺キャンパス保健室 A棟1階 ●健康相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎072-229-5090 堺キャンパス心理相談室 A棟1階 ●心理相談に応じています。 ① 月～金曜日 10:00～16:00 ☎072-229-5174

【参考資料】

・ ころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～「こころと体のセルフケア」 厚生労働省. (最終閲覧日：2020年9月2日)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

・ 串崎真志(2012). 「セルフケア 24 のアプローチ」. 風間書房.





with コロナ時代に改めて知りたい コミュニケーションのコツ

2021.1

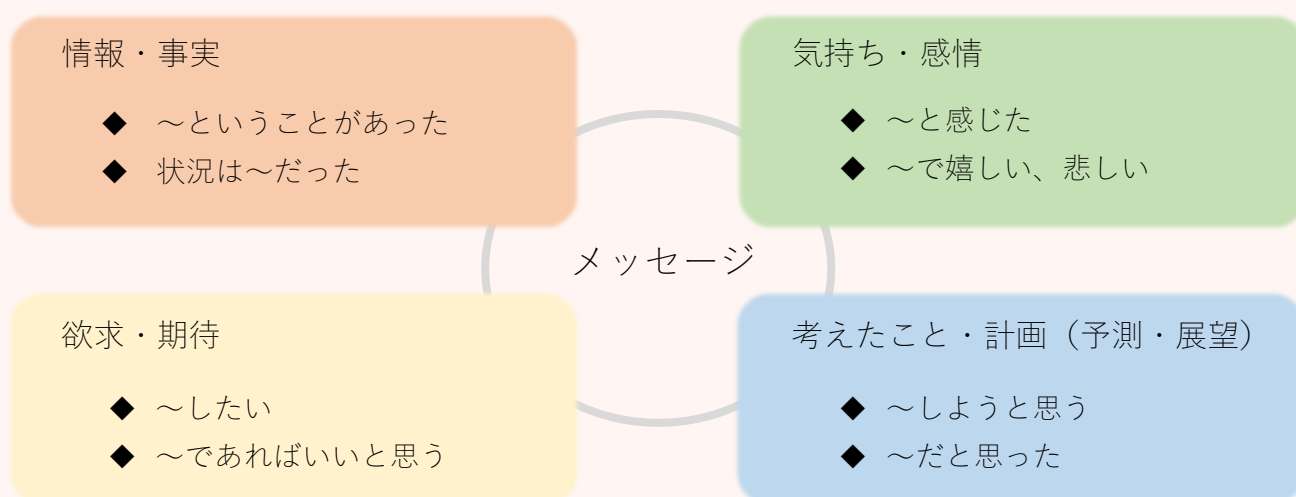
学生相談・支援センター 心理相談室

秋学期から対面授業が再開して数か月が経ちました。久しぶりのキャンパスライフでは、様々な人や場面で行われる対面のコミュニケーションの機会が増えていると思います。これまではあまり意識をすることがなかったかもしれませんが、SNS やオンラインを通してのやりとりとは違って、実際に人と会ってコミュニケーションをとることの大切さを感じることも多いのではないのでしょうか。今回は改めてコミュニケーションとは何かについて考えてみましょう。

1. コミュニケーションとは

コミュニケーションの語源はラテン語のコムニス（communis）で、意味は「共有すること」です。コミュニケーションというと「相手にどう伝えるか」というメッセージの伝え方に注目しがちですが、実は「伝える」だけでなく伝えたメッセージを「お互いが共有すること」がコミュニケーションの本質なのです。メッセージを正確に共有しなければ相手との関係もうまくいきません。そのためにはコミュニケーションの要素について理解をしておくことが役立ちます。

私たちが日常的に人とやりとりしているメッセージには以下のものが含まれています。



ただし、これらのすべてがことばで表現されているとは限りません。表情や身振りなども相手の考えや気持ちを理解する手がかりになるでしょう。

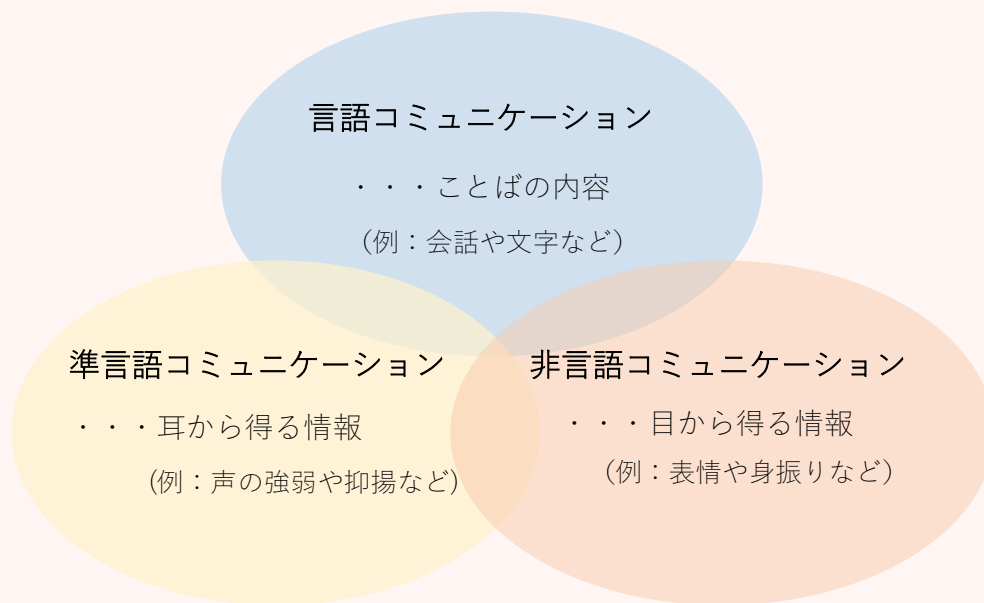




2. コミュニケーションの要素

「目は口ほどにものを言う」ということわざがあります。会話の相手が口では「面白いね」と言いながらも、よそを向いて話していたら、「本当のところは興味がないんじゃないか」と思ってしまうかもしれません。コミュニケーションの場面では、言語だけに限らず、姿勢・視線・声の調子などの非言語的な要素からも様々な情報のやりとりをしています。

◆ コミュニケーションの3つの要素 ◆



対面でのコミュニケーションでは、3つの要素が同時にメッセージとして伝わります。メールや SNS では、言語コミュニケーションのみのやりとりとなり、電話では、言語コミュニケーションと準言語コミュニケーションでのやりとりとなります。対面での場合に比べてコミュニケーションの要素が少なく、お互いの考えや意図などが十分に伝わりづらいことがあります。表情や動作などの非言語コミュニケーションも含めて相手に伝わるのが、対面でのコミュニケーションの特徴です。

いろいろな非言語コミュニケーション	
外 見	衣服、髪型、清潔さ、身だしなみなど
体の動き	歩き方、身振り、体の一部に繰り返される動き、意図しない動き、事物の取り扱い方など
姿 勢	前かがみ、固さ、腕や足を組む、手や頭、あごなどの体の部分に触れるなど
視 線	一定している／よく動く、相手の顔を見る／顔以外を見るなど
表 情	微笑、緊張、しかめ面、眉をひそめる、額にしわをよせる、憂鬱そう、明るい、無気力など
情緒表出	顔色、涙ぐんだ目、発汗、唾をよく飲み込む、声や手足の震え、呼吸の速さ、不適切な笑い方、たびたび姿勢を変えるなど



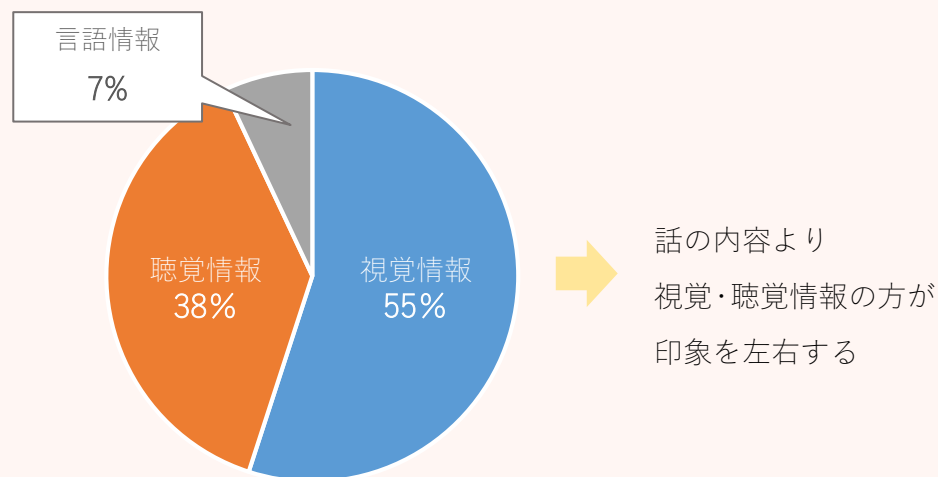


○マスク越しのコミュニケーション○

コロナ禍の現在は、マスク越しのコミュニケーションが当たり前の日常になっています。マスクは感染予防に欠かせないものです。ただ、マスクを着用した会話では顔の下半分が隠れているために、普段よりも相手の表情が読み取りづらい、声を聞き取りにくい、こちらの感情が伝わりにくいということがあります。このような状況では、いつも以上にうなずきや相づち、身振り手振りのジェスチャーを多めにする、聞き取りやすい速さではっきりとしゃべる、感情が伝わりやすいトーンで話す、相手に自分の話がしっかりと伝わっているかをアイコンタクトで確かめるなど、準言語コミュニケーションや非言語コミュニケーションをうまく用いて、伝わりにくいところを補うのがよいでしょう。マスクの有無にかかわらず、コミュニケーションの要素をよく理解し、相手にメッセージが伝わるように工夫していくことが大切です。

3. 話し手が聞き手に与える印象

聞き手は話し手の様子から、「言語情報」「聴覚情報」「視覚情報」の3つを得ています。アメリカのアルバート・メラビアンという心理学者は、「笑いながら怒る」「不満そうに承諾する」など、視覚や聴覚の情報とことば（言語情報）が一致しない場合、視覚、聴覚、言語のどの要素がどれくらい相手の印象に影響するのかを検証しました。その結果、以下のとおり、視覚、聴覚からの情報が印象を左右することが示されました。



これは、ことばでどんなに「楽しい」と言っているとしても、態度や表情がつまらなそうであれば、「つまらなそう」という見た目の印象の方が強く伝わる、ということを示しています。このことから、話す内容と声のトーン、振る舞いを一致させることで、正しい情報が相手により伝わりやすくなると考えられています。

先ほど説明したコミュニケーションの3つの要素に当てはめて考えると、準言語・非言語コミュニケーション（声のトーンや話すスピード、姿勢、表情など）は視覚、聴覚情報にあたります。言語コミュニケーションに比べて、準言語・非言語コミュニケーションはコントロールすることが難しく、自分では気づいていない癖や動きがあり、それらによって自分の思っているメッセージがうまく伝わらないこともあります。





<話すときのポイント>

- 伝えたい内容と一致した表情を心がけ、時にはジェスチャーを加えて話してみましょう。
- 人前で緊張したり、多くの情報を伝えなければならないときは、早口になったり棒読みになったりしてしまいがちです。声の高さをシチュエーションによって変えたり、抑揚をつけるなどの感情のこもった話し方をしてみると、言語情報だけのときよりも多くの内容が伝わります。
- 視覚・聴覚情報が大切とお伝えしてきましたが、もちろん適切なことばを選ぶことも重要です。

考えや思いがうまく伝わらないとき、もしくは相手からそれらが伝わってこないときは、準言語・非言語コミュニケーションに目を向けてみましょう。適切なことばで表現することも大切ですが、準言語・非言語コミュニケーションをいつもより意識することで、ことばでは表現しきれない気持ちを受け取ったり伝えたりすることができ、相手に思いが伝わりやすくなるかもしれません。

4. コミュニケーションで大切な「聴く」

自分から話すことだけでなく、相手の話を聴くことも日常のコミュニケーション場面では大切です。話すのが苦手という人は、まず相手の話を聴き、相づちをうちながら話の流れをつかんでみましょう。楽しそうにしている場に加わりたい、と思ったら、無理に自分から話すことを考えずに、笑顔でうなずいているだけでも、コミュニケーションは成り立っているといえます。

<話を聴くときのポイント（非言語コミュニケーション）>

- やっていることを止めて、相手に体を向けて聴く
- 相手の方を見ながら聴く（緊張が強い場合は、鼻や口元などを見て少しだけ視線をそらす）
- うなずきながら、相づちをうって聴く
- 相手がひととおり話し終えるまで聴く



<相づちの役割>

うなずきや相づちは会話の中でいくつかの機能を持っています。話の節目での相づちは、「ここまでは理解できました」と相手に伝える意味を持っています。また、聞き手が話し手の速度を調節する役割も果たしています。例えば、話す速度が速すぎてうまく聞き取れないときには、相づちの間隔を少し広げることで、聞き取りやすいリズムに調節してもらうことができます。





三つの「きく」

「きく」には色々ありますが、大きく三つに分けられます。一つめは、聞く(hear)で、音が耳に入ってくるといった、受動的なきき方です。二つめは、聴く(listen)で、真っ直ぐに耳を向けてきき取るといった、積極的なきき方です。三つめは、訊く(askあるいはquestion)で、こちらの知りたいことが決まっていて、自分のききたいことを相手に質問するきき方です。「訊く」は、会話を深めるための質問という意味では必要ですが、相手の言いたいことを「聴く」ことと組み合わせないと、相手は一方的に「探られた」と感じてしまい、訊問（じんもん）のようになってしまいます。

これらの三つの「きく」を使いながら、人は相手とコミュニケーションしています。自分はどの「きく」を使っているか、一度考えてみてはいかがでしょうか。



5. 雑談のコツ

仲の良い人との会話は大丈夫だけど、初対面や顔見知り程度の人との会話が苦手、また目的を持った話し合いはできるけど、雑談は苦手という人もいるのではないのでしょうか。雑談は人の会話の半数以上を占めるともいわれています。これまでお伝えしてきたコミュニケーションにおける大切なポイントは、経験の中で徐々に身についていくものです。日々の雑談などからコミュニケーションのコツをつかんでいきましょう。

■ゆったりと構える

雑談が苦手と感じている人の中には、「こんなこと話して何になる?」「この話をしてもつまらないんじゃないか」と気にする人もいるかもしれませんが、まずはその場を共有して試みるのが大切です。話をすることの意味や結論は重要ではありません。気さくに気楽に気張らずに、話の輪に入ってみましょう。

■話題は何でもいい

いざとなると「何を話したらいいか分からなくなる」という人もいるかもしれませんが、誰かが何かを話し始めたら、それがそのまま「共通の話題」になっていくものです。「共通の話題を切り出すのが、たまには自分であってもいいかな」といったスタンスで臨んでみましょう。また、知り合って間もないうちは、相手に関する情報も少なく、何を話せばいいのか迷うと思いますが、それは相手も同じことです。お互いどのような興味・関心を持っているのか、またこれらがどんな話題につながっていくのかなどを一緒に探していく気持ちで話してみましょう。

■会話している感覚を持つ

相手の話にうなずいたり、適度な関心を示すなど、まずは話を受け入れてみましょう。大きくうなずいて知っていることを示すだけでも、「話に興味がある!」ということが相手に十分伝わります。どんな話題であっても、「この会話に参加している!」と思えるような応答ができれば大丈夫です。





【参考資料】

- ・橋本剛（2008）．大学生のためのソーシャルスキル サイエンス社
- ・森川早苗（2010）．アサーショントレーニング 深く聴くための本 金子書房
- ・長尾博（2008）．やさしく学ぶカウンセリング 26 のレッスン 金子書房
- ・大谷佳子（2017）．対人援助の現場で使える 聴く・伝える・共感する技術 便利帖 翔泳社
- ・斎藤憲司・石垣琢磨・高野明（2020）．大学生のストレスマネジメントー自助の力と援助の力 有斐閣
- ・諏訪茂樹（2012）．コミュニケーション・トレーニングー人と組織を育てる 改訂新版 経団連出版
- ・對馬陽一郎・安尾真美（2018）．ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が会社の人間関係で困らないための本 翔泳社

