



もう一歩前に出て、 人とかかわってみませんか

すぎえ
杉江

まさし
征 (人間系 心理学域)

秋学期も始まりました。皆さん、調子はどうでしょうか。夏休みを謳歌してやる気満々で秋学期を迎えている方や思い描いていたような過ごし方ができずにちょっと後悔している方もいるかもしれません。あるいは、学園祭に勝負をかけようと改めて決意をしている方もいるかもしれません。夏休みというとなんとなくころがうきうきとしてくるものですが、祭りの後はなんとなくころがさびしくなったりちょっと沈んだりして…しっとりとした秋へつながっていく感じですかね。今回は、「ちょっと落ち着いた感じの季節で、ゆったりと人とかかわってみませんか」というご提案です。

コミュニケーションの手段は

最近では、電子メールだけではなくLINEやFacebook, Twitter, Instagramなどネット上で、あるいはネットを介してコミュニケーションをとることが多くなってきています。学生の皆さんにとっては、「多くなってきている」という表現はピンと来ないかも知れませんが、電子メールが登場してきた頃を知っている世代としては、ネット抜きでは考えられない社会になっている現状を思うと感慨深いものがあります。

ところで、皆さんは、電話や手紙をどれくらい使っていますか？電話や手紙を使うよりもLINEやメールですかね。LINEやメールの使い方も私たちの世代とは異なっている印象があります。個人差なのか世代差なのかはわからないのですが、若者が書くLINEやメールの文章は総じて短いように思えるのです。メールであっても1行とか2行のメールが頻繁にやり取りされるといようなイメージです。以前は、メールでも「文章」を書いていたので、書きながら相手のことを思い浮かべて、相手に上手く伝わるように書き方などを工夫していたように思います。相手を思いながら書く結構時間がかかります。が、その時間は、相手を思っている時間ですので、ころの中で相手と対話している時間とも言えます。相手を思いながらひとつひとつ言葉を選び、その言葉

を相手を読んだときにどう思うかも思い浮かべながら書いていきますので、結局、ころの中で何回も何回も相手と対話をしている感じになります。自分の気持ちや伝えたい内容を文字にして正しく表すのはなかなか難しいものです。手書きの手紙などでしたら、書いた文字の様子で少しは伝えられるところもあるのですが…。コミュニケーションのすれ違いや誤解も、文字として上手く表せないことや、対面と違って、実際の相手の反応を見ながら伝え方を工夫することができないころにあるように思います。

秋の夜長にまったりと

日頃使っているネットを介したコミュニケーションには情報伝達の即時性や的確性などがあり、今の私たちの生活ではとても便利なものです。でも、たまには、まったりとアナログで人とかかわってみてはどうでしょうか。LINEでメッセージを送る代わりに電話をかけてみたり、メールを送る代わりに相手を思い浮かべながら一文字一文字手紙を手書きで書いてみたり。そして、秋は夜も長いので、せっかくだから実際に人とゆったりと会ってみてはどうでしょうか。

人と会ってみてはと言われても、これまでの関係もあるので、それを変えるのはなかなか難しいところがあるかもしれません。でも、自分が人恋しいと思う時があるように、たぶん他の人にもそういう時があったり、そう思う人も中にはいたりするのではと思います。日頃行っているLINEなどでの交流では、実際の相手の様子を見過ごしていることも多いのではと思います。雰囲気やノリでのやりとりも多くなりがちですので。3次元の世界で、いつもの関係よりも一歩前に出てみて、前よりもちょっとだけその人を近くに感じてみてはどうでしょうか。無理しなくても良いので、いつものやり方を少しだけ変えてみてはどうでしょうか。そうすると、たぶん、そこで新しい感覚を体験できるのではと思います。期待してみてください。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415