

「親しき仲にも礼儀あり」

気がつく、10月となり、あと3週間もすれば2学期の中間考査が始まります。生活もようやく落ち着きを取り戻したのではないかと思います。こうした時期に気をつけておきたいのが、何気ない一言や行動によって、それまで築いてきた関係にヒビが入ることです。そこで今回は、「適切な気遣い」をするために意識すべき3つのポイントを紹介したいと思います。

第1のポイントは、暴走しないということです。

良好な人間関係を保つには「気遣い」は非常に重要です。

もし、自己中心的な行動を取った場合、最初はそれなりに関係は続くと思われそうですが、そうした行動が度重なりと関係は悪化します。

自己中心的行動なのかどうかは、自分では気づかないものですが、自分自身でチェックする方法はないのでしょうか。

その1つの方法が、仲間と話をしているときの「話す時間」と「聞く時間」の割合を振り返るという方法です。

たとえば、4人の仲間と話をするときであれば、全員が公平に話ができる状況が理想ですから、「話す時間」1に対して「聞く時間」3になるはずですが、これが逆転していれば、間違いなく自己中心的な行動を取っているといえるのではないのでしょうか。

こうしたことに思い当たる人は、自分の話をするのではなく、相手の話を聞くことを意識するようにしましょう。

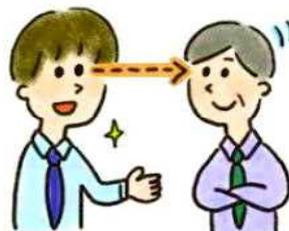


第2のポイントは、アンテナを広げるということです。

相手を傷つける言葉や行動が出る場面とは、どのような場面でしょうか。たいていの場合、何かで盛り上がってしまい、自分のことしか考えられなくなり、まわりのことが見えなくなってしまったときに起きるのです。つまり、良好な人間関係を築くには、周りをよく見て、相手のちょっとした表情や態度の変化を感じ取るのが重要だということです。

それでは、よりよく周りを見ること、つまり、アンテナを広げるにはどうしたらよいのでしょうか。

その1つの方法が、「相手の目を見る」ことです。「目は口ほどにものを言う」と言いますが、声を掛け合って挨拶するときや何か話しかけようとするときに、相手の目を見る癖をつけることです。こうすることで、相手の表情のちょっとした変化も感じることができるようになります。



第3のポイントは、タイミングと方法です。

皆の前でプライベートに踏み込んだ質問、たとえば「元気がないけれど、家で何かあったの？」などと質問をしたことはありませんか。こうした場合、聞いた側は相手を心配してのことですが、聞かれた側からすると「余計なお世話だ」となることだってあります。

このように、私たちが会話するときの状況は常に変化しており、会話に参加したり、それを聞いたりしている人は、それぞれが異なる考えを持っているので、その場にあった対応をする必要があるのです。

では、どのようにしたらその場にあった対応ができるのでしょうか。

その1つの方法が、相手の立場になって考えてみることです。相手の立場に立つことで、相手がどのような事をすれば、助かったり喜んだりしてくれるのかを考えて行動することができます。そして、思ったことをすぐに口に出すのではなく、相手のことを考える間が、相手との適度な距離感を生んでくれるのです。



スクールカウンセリングのご案内

今月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 10月13日(火)

第2回 10月27日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。