



1学期の終わりが近づきました。25日（火）からの夏休みが待っています。1年生のみなさんは友達ができましたか？

## 孤立から抜け出す方法！



前回の米工MAKERS218号でコミュニケーションを円滑にするためには他者の世界を想像できることが大切だと伝えました。

コミュニケーションがうまくいかないとき、自分一人だけが浮いているように感じ、周囲の人たちが敵に見えはじめ、心は孤立していきます。このような状態になると関係ない人までが敵に見えてくるのです。当然、周囲とのコミュニケーションはますます上手いかなくなります。

孤立感から抜け出すには、誰かに自分の話を聞いてもらい、周囲の人たちは敵ではないという実感を持てる必要があります。

不思議なもので、心が孤立してしまうと、人は自然と体調が悪くなったり、いつもと違うことや叱られるようなことを無意識のうちにしてしまうようです。私に気づいて欲しい、私を受け入れて欲しいと思う無自覚な気持ちを周囲に伝えるための変容です。周囲にそんな人がいれば、「何かあった？」と声をかけて話を聞いてあげてください。誰かに話を聞いてもらうことで他者から受け入れられていると感じられるようになるのです。



話を聞くときにはいくつかのポイントがあることに注意してください。聞いて欲しいというサインを出しているときは、心の中が自分とは違う世界を受け入れにくい状態になっている可能性が高いので、相手の世界を否定することなく、あなたの世界からはどう見えているのか伝えてください。また、話を聞いてもらったからといって、心が急に変化することはないでしょう。話を聞く時間設定やまた会う約束をしながらゆっくりと時間をかけて何度も話を聞くことが必要です。そして、聞く側もずっと話を聞いていると疲れてしまいますから、話し手と少し距離のある人の方が話を聞きやすい面があります。

「幽霊の正体見たり枯れ尾花」ということわざを知っていますか。幽霊だと思って怖がっていたものをよく見ると、風にゆれる枯れすすきだったという話です。同じように、敵ばかりに見えていた周囲をよく見てみると、実は敵ではないことに気付けるのが、話を聞いてもらうことの効果です。

もしも周囲が敵に見えているなら、夏休みにゆっくりと時間をかけて話を聞いてもらいましょう。

校長 松川 明義



【行事予定】 週末の大会

15(土)~16(日) 軟式野球選手権鳥取大会（鳥取）、ポート国体中国ブロック大会（山口）

来週ははじめの行事

18(火)~20(木) 保護者懇談会



米工 HP