

一期一会

「人と関わるということ」

愛国学園大学附属四街道高等学校
風紀委員長 白井 香璃菜

新型コロナウイルスは感染症法の5類に移行され、少しずつ日常生活が戻りつつあります。人との関わりが活発になり、さまざまな面で賑やかさを取り戻した今、私は人との関わり方について考えるようになりました。

長い自粛生活を過ごす中で、友人、時には家族までもが離ればなれとなり、繋がりが絶たれてしまうような状況が続きました。その影響なのか、思いやりや距離感など、他者との関わり方を忘れてしまった人が多いのではと感じるようになりました。

人間関係は難しいものです。人との関わり方に正解はなく、人の数だけ答えが存在します。以前は「この言動は相手を傷つけるかもしれない」と考えられる人が今より多かったように思えますが、ここ数年は、そのような考えを持っている人が減少したように感じます。

例えば、人から言われた言葉に対し、表面上では笑顔でいても、心の中では泣いている人がいるかもしれません。それに気づかず、「いつものノリ」で知らないうちに相手を傷つけてしまっているということが以前より増えたように思えます。特にSNSでのやり取りだと相手の感情が一層わかりにくいため、そのことを余計に感じやすくなっているのかもしれません。

距離感についても個人差があり、例えば、「この人なら近くても大丈夫だけれど、あの人は難しい」といったこともあります。「自分は適度な距離感を保つことができているから大丈夫」と考えている人や、自分はできていないのに他人を注意しているという人も存在します。

また、日常生活で身体の一部に触れられるような物理的な距離の近さが嫌な人もいれば、会話の中で自分の気持ちに平気で触れてくるような、心理的な距離の近さを嫌だと感じる人もいます。もちろん誰でも「人に触れられたくない領域」というのは存在すると思います。私たちはそれを理解したうえで関わりを持ち、年齢や性別に関係なく誰とでも気持ちよく接することが大切なのではないでしょうか。

本来、人間関係を築くということは、とても温かく、人生に彩りをあたえてくれるものだと考えています。多くの活動が再開された今、この温かさを大切にするために、受け取る側の気持ちについてももう少しだけ言動を意識することが、みんなで社会を生きていくということに繋がるのではないのでしょうか。

さまざまな人との関わり方が増えた今、相手を知り、向き合い、互いの意思表示とそれを尊重し合うということを大切にしていきたいと考えています。人の話の中には、何気ないことでも実は重要なことが隠されています。それに気がつくということを実践できる人間関係の構築を目指していきたいです。

当センターでは子どもと保護者の悩み相談を受け付けています
四街道市青少年育成センター (月)～(金) 9:00～17:00
相談専用電話 043-423-0066 フリーダイヤル 0120-423-006
青少年育成センターへは市役所第二庁舎からも裏側通用口を利用して入ることもできます

夏休み明け！子どもの様子はどうですか？

新学期がスタートして一週間が過ぎました。長期休業が明け、学校生活がスタートしたことで生活のリズムが元に戻らず、ちょっとした勉強のつまずきや友人とのトラブルで学校へ行けなくなる場合が多くあります。

また、毎年児童生徒の自殺者が増加するのもこの時期です。日本では自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と定めています。その中で厚生労働省では自殺予防の対策の一つとして、「ゲートキーパーになろう」と呼びかけています。ゲートキーパーについて、厚生労働省のHPには次のように記載されています。

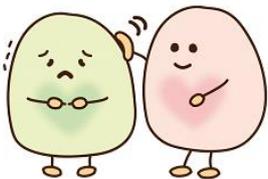
○「ゲートキーパー」とは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

へんか 変化に気づく	家族や仲間の変化に気づいて声をかける
じっくり じっくりと耳を傾ける	本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
しえんさき 支援先につなげる	早めに専門家に相談するよう促す
あたたか 温かく見守る	温かく寄り添いながらじっくりと見守る

○今、ゲートキーパーとして悩んでいる人を支えている人へ



友達や家族の相談にのっていると、「悩みを聞くのがつらい」など、自分が疲れてしまう時があるかもしれません。そんなときは、すべてを抱え込む必要はなく、少し休んでみてはどうでしょうか。まずは自分の心を大切にしてください。

そのような時には、ゲートキーパーとして支える側のあなたが支援を受けることも一つの解決方法です。自分一人で抱え込まないで、他の友達や家族、場合によっては相談窓口、専門家等に相談することで、大切な方にさらに適した支援を届けられることがあります。「支え方がわからない」などの悩みを抱えた場合も、相談窓口や専門家等に相談してみてください。

また、「誰にも言わないで」という悩みを打ち明けられた時、誰かに相談することをためらうこともあるかもしれませんが、そんな時でも、本人の名前を出さず本人を守りながら、よりよい支え方を相談することは可能です。一人だけで支えるのではなく、「あなたの応援者」を見つけることでよりよい支援が届けられるかもしれません。

四街道市青少年育成センターでは、青少年に関わる様々な課題に対し相談を受けています。子どもたちについて気になることがありましたら、青少年育成センター（043-421-7867）あるいは教育サポート室（043-421-7869）にご相談ください。また、四街道市では子育てに関する定例相談もありますのでこちらもぜひご活用ください。

○8月の相談活動 [21件]

電話	8	来所	13	訪問等	0
----	---	----	----	-----	---

○8月の不審者情報

不審者情報はありませんでした。

○10月の街頭補導予定（14回）

2日（月）A	5日（木）D	10日（火）C	12日（木）E	13日（金）C	16日（月）F	17日（火）D
18日（水）B	20日（金）F	24日（火）C	25日（水）B	26日（木）E	27日（金）D	30日（月）E

A 7:30-8:30 B 10:00-11:00 C 14:30-15:30 D 16:30-17:30 E 17:30-18:30 F 18:30-19:30

○記事にある、厚生労働省による自殺対策やゲートキーパーについて、もっと詳しく知りたい方は、次により検索してください。また、各種相談窓口も確認できますので、子どもにも知らせて頂きたいと思います。

まもろうよ ころろ

Q 検索

