

# 相談室だより No. 9

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐(とき)です。先月の24日は東京で54年振りとなる11月での降雪、そして観測史上初の積雪となりましたね。冷たい雨が気温の低下に伴いみぞれ、そして雪へと変わり、通学路を白く染めたことと思います。一足早い真冬の空気に、これからの冬の寒さを覚悟しました…皆さんも風邪をひかないよう手洗いうがいをより意識してしっかり取り組みましょう。

## 擦れ違い

よく相談を受ける事案の1つとして、【友人とのトラブル】があります。「グループで私だけハブられているように感じる」「輪の中にいるのに会話に入れない」「LINEで～～と言われた」「グループLINEで自分のメッセージの時だけやけに皆の返事や既読がつくのが遅い気がする」「Twitterのリプ、空リプで～～と言われた」等…もしかしたら皆さんにも身に覚えがあるかもしれませんね。こういったことは、気になりだしたらなかなか頭から離れてくれず不安を煽ることになります…『嫌われちゃったのかな?』『何か気に障るようなことをしたのだろうか?』…しかし、このようなケースの場合、経験上およそ8割以上は「**擦れ違い**」によって起こっています。何故擦れ違うのか?どのようにして擦れ違ってしまうのか?今回はそのことについてお話ししようと思います。

## コミュニケーション

コミュニケーションとは、ただ相手に情報を伝達することだけではありません。意見、意思、考え、価値観、知識、感情といった様々なものを、相手に投げたり、受け取ったりすることによりお互いのことを理解し合うことをいいます。普段皆さんは、意識していなくても“言語”と“非言語”を使ってこのようなコミュニケーションをしています。現代ではLINEやTwitter等顔の見えないアプリやインターネット上のコミュニケーションの場も、実際の人間関係に深く関わってきます。そのような、顔の見えない、“言語”だけのコミュニケーションにも重きを置く学生達にとって、“言語”はより深い意味を持ちます。しかしながら、アメリカの心理学者アルバート・メラビアンによると、人間の態度や性向を推定する場合、言葉によって判断されるのがわずか7%で、残りの93%のうち、38%は周辺言語(※)、55%は顔の表情によるものだと述べています(言語・周辺言語・顔の表情が矛盾している時)。これを踏まえると、LINE等の“言語”だけのコミュニケーションで正しく伝えたいことが伝わるのはわずか7%…とまではいいませんが、低いことは分かります。実際は、普段接している時の様子からその言葉の意味や伝えたいことをなんとなく想像して推測し、捉えることになるので、もう少し高いと予測されます。しかし、真意を伝えるために有効な“周辺言語”や“顔の表情”がない状態では、数値的に見ても真意が伝わりにくい、つまり誤解を招きやすいということが分かります。実際顔を合わせて会話をしていても、自分の伝えなかった意味合いやニュアンスとは違う風にとられてしまうこともありますよね。人に真意を伝える難しさは、皆さんよく分かっていることと思います。更に現代では、所謂『**げんし愛**』ともいわれる、友人相手にわざと**おとし**めたり馬鹿にしたりする言葉を使うことが流行しています。「は～?ウザッw」「馬鹿でしょw」「マジ死んでwww」等々…このような言葉も、当然LINE等顔の見えない、“言語”だけが頼りのコミュニケーションの場でも使われます。普段空気や雰囲気流せることが、“言語”のみで表された場合、その日その時の調子で流せなかったり、改めて考えると嫌な気持ちになることもあると思います。面と向かってのコミュニケーションと、顔が見えず“言語”のみのやりとりになるコミュニケーションではそこに違いが生まれるのは当然のことです。更に、LINEでは【既読スルー】が重罪のように扱われたり、【直ぐに返事をするを強要される】ことのストレスもあると考えられます。

※周辺言語…声の高低域、唇の使い方、リズムの取り方、テンポの【声の性状的要素】と、クスクス笑い、声の長短、つなぎの声(あ～、うーん、等)の【発声的要素】のことをいう。

以上のことをふまえてまとめると、

- 人が考えているよりもずっと“言語”のみのやりとりは真意が伝わりにくい。
- LINE等“言語”のみをツールとしたコミュニケーションに重きを置きがちな上に、そこに生じる食い違いや誤解の可能性について無知である。
- そもそも人とのコミュニケーションは真意のやりとりをすることが難しい。
- 空気や流れを読むこと、<sup>けな</sup>貶し愛を受け流すこと、アプリ等で生じる友人間の現代的な束縛等に対する<sup>ひへい</sup>疲弊の発生。

このような点から、《擦れ違い》が起こると考えられます。この擦れ違いは、誰にでも、どんな間柄でも起こる可能性があります。擦れ違いによって誤解が生じ、友人関係に亀裂が入る…皆さんにはそのようなことにはなあってほしくないと思いますが、人間関係とは難しいもので、全く擦れ違いの起こらない関係は殆どないと考えられます。なので皆さんには、上記4点を頭の隅にでも置いておいてほしいのと、以下の点に気を付けてほしいと思います。

### 人間関係における<sup>りゅういてん</sup>留意点

- 嫌だなと思ったことは嫌だと相手に伝える(逆に、いいなと思ったことも相手に伝える)。
- 気になったことは正直に相手に聞く(遠回しにしたり、<sup>ひとづて</sup>人伝にしない)。
- 自分の時間ややりたいこと等を我慢して友人に合わせる必要はない(自分も友人に強要しない)。
- 『これくらいならこの子だったら許してくれる』という過度な甘えをしない。
- 人を思いやる気持ちを忘れない。

いかがですか? 「それって当たり前のことじゃん!」と思うようなことばかりかもしれませんが、人は、時々うっかりこういったことを忘れてしまうことがあります。そのため<sup>あ</sup>敢えてここで書かせていただきました。皆さんには、●4点と○5点についてしっかりと頭に入れて、今後もより良い人間関係、そして友人関係を築き、継続して行ってほしいと思います。高校の友人が一生の友人になることだって充分有り得ることです(実際私自身今でも高校時代の友人と仲が良いです)。今いる友人を、大切にしてくださいね。

もし、友人関係について悩んでいる人がいたら、相談員に相談するのも1つの手ですよ。お気軽に相談室に来てみてください。昼休みと放課後に開室しています。緊急の場合は授業中でも受け付けますが、先生の許可を頂いてから来てください。相談室に不在の場合は職員室に居ることもあるので、呼びに来てくださっても構いません。勿論友人関係以外の悩みも受け付けています。

### 冬季休暇中の相談室について

夏季休暇前同様に、冬季休暇中の相談室の利用の仕方についての相談室だよりを後日配布致しますのでそちらをご確認ください。