



わたし、アナタ、min-na

No. 4

そのすがたがうれしい

生徒支援部編

2020年6月16日 市立札幌開成中等教育学校便り

〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1

TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629

HP <http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/>

2週間の分散登校を経て、昨日から通常日課が始まりました。久しぶりにチームや学級の人と会って、嬉しさや楽しさがある一方で、疲れを感じたり、自分のペースが作れず（取り戻せず）に、焦りや不安を抱いている人も多くいると思います。こういう時だからこそ、Caring（思いやりのある人）や Communicators（コミュニケーションができる人）であることが大切です。

不安に思う気持ちは人それぞれ～Caring～

- ・新しいクラスになじめるかな…
- ・コロナウイルスにかかったらどうしよう…
- ・勉強についていけるかな…

不安や悩みは人それぞれです。元気そうにみえても心の中は不安でいっぱいなんてこともあります。自分とは異なる不安感を完璧に理解することは難しいことかもしれませんが、『相手の気持ちを考える』ことで、その不安感を共有することはできます。不安な状況下では、自らの安易な安心感のために他人に嫌な思いをさせてしまいがちです。ぜひ、「相手の気持ちを考える」という意識を高くもちましょう。

コミュニケーションは不安を和らげる大事なツール～Communicators～

コミュニケーションには、直接会話をすることだけでなく、表情や体の動きなど、人と関わるとき様々な要素が含まれます。そして、物事を「伝達する」だけでなく、人の心を動かす力があります。『話をしたらスッキリした』『会って少し元気になった』そんな経験は誰にでもありますよね。一方で、嫌な気分になったり、させてしまうこともあります。疲れや不安がたくさんある今だからこそ、自分にとっても相手にとっても前向きな気持ちになるようなコミュニケーションを心がけましょう。

あいさつはコミュニケーションの第一歩です。儀礼的な行為であるとともに、『相手に敬意や親愛を示す行為』でもあるそうです。あいさつをしたり、されたりすることで嫌な気持ちにならないのはそのためかもしれませんね。しっかりとあいさつをしよう！

マスクをしていると、言葉の強弱や顔の表情わかりにくくなり、細かなニュアンスが伝わりにくくなります。通常は何気なく話している冗談でも、違う意味で伝わることもあるかもしれません。また、色々な不安がある状況では、特にそれは悪い方向へ向かってしまうものです。自分も相手も嫌な気分にならないために、いつも以上に「言葉」「行動」に気をつけましょう。

休校期間が長かったこともあり、**SNS** を介してコミュニケーションをとった人（とっている人）も多いと思います。SNS では、**マスクをして会話をする以上に、細かなニュアンスは伝わりません**。どうしても SNS で伝える際には、言葉選びを慎重にしましょう。また、どのような場合であっても、誹謗・中傷は絶対に許されません。