



相談センターだより

第4号 2009. 8. 発行

メールと人の温もり

今日も私の傍らには携帯電話がある。今の私の生活には、もう無くってはならないものになっているこの携帯電話。友人との待ち合わせの時間に遅れてしまいそうな時、「ごめん、ちょっとだけ遅れる」とメールを送信。すぐに「大丈夫だよ。慌てずにね」と返信がくる。電話などであれば、少し言いにくいことも、メールでは気軽に言えてしまう。でも、落ち込んでいるとき、メールで「大丈夫?」と聞かれるよりは、電話で「大丈夫? 会おうよ。話を聞かせて」と言われると嬉しい。さらに、直接話を聞いてもらった時には、「私は大切にされている、一人じゃない、がんばろう」と思える。

電話で相手の声を聴く、顔を突き合わせて話をするということは、相手の声のトーンや表情などから、感情が伝わってくる。そして、自分はその相手の感情などに、どう反応するか（どんな表情をするか、どんな言葉を返すか）を、瞬時に判断しなければならない。実は、とても面倒くさい作業がそこにはあるのである（メール世代の子どもたちの中には、この作業を苦痛だという子もいる）。Face to Face のコミュニケーションは相手のことを考える時間が長く、自分本位ではいられない。だからこそ、大切にしてもらっているという感覚も持ちやすく、人の温もりや愛情が伝わりやすいのである。でも、メールが便利というのは事実で、何事もバランスが大切ということなのだろう。ただ、やっぱり、あなたの家族や大切な人とは、メールより、Face to Face のコミュニケーションをおすすめします！

客員相談員 児玉 さら

一口メモ

・・・あんまりひどいげんじつなのだ
かんずることのあまり新鮮すぎるとき
それをがいねん化することは
きちがいにならないための
生物体の一つの自衛作用だけれども・・・
(宮沢賢治「オホーツク挽歌」)

「そのがいねん化を一緒にやろう、
あんまりひどいげんじつだから」
カウンセリングって
こんなものじゃないでしょうか。

相談員 若本 純子