



寒い日が続きますね。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

ながいなが〜い春休み。ほっとして生活リズムがみだれやすい時期なので、朝日を浴びたり、日々の日課を作ったりなど工夫して整った生活を心がけましょう。

今回のこころの相談室だよりでは「コミュニケーション」に関連する本を2冊ご紹介します。就職活動で自己分析を始めた人や、普段コミュニケーションについて考えている人は春休み中に読んでみてはいかがでしょうかでしょう。

「自分探し系」と「ひきこもり系」

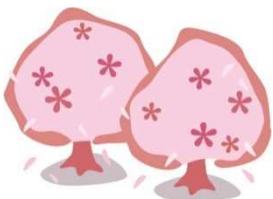
☆齋藤環 『キャラクター精神分析:マンガ・文学・日本人(ちくま文庫)』筑摩書房☆
精神科医の齋藤環先生は、「自分探し系」と「ひきこもり系」というモードについて述べています。「自分探し系」は、コミュニケーション能力が高く、社交的で、場の空気を読むことができるそうです。一方「ひきこもり系」は、コミュニケーション能力は低く内向的で、その名の通りひきこもる傾向があるとのこと。一見すると、学校や社会で望ましいと思われているのは「自分探し系」と思いませんか？しかし先生はこう続けます。「自分探し系」は、他者との関係に生きるがために、自分をもたず、自分が何者なのか分からない。調子が悪くなると、物、人への依存や自傷行為、カルトなど自分を確かめるために他にのめり込む可能性がある。一方「ひきこもり系」は、調子が悪くなると文字通りひきこもりますが、自分の世界や考えをしっかりと持っているといえます。どちらが望ましいというものではなく、また置かれた状況や誰といるかによって変わります。

もしコミュニケーションに疲れていたり、コミュニケーションがとれないと悩んでいたりするなら、どちらかのモードに偏りすぎているのかもしれない。自分がどこにいるのか一度振り返ってみませんか？

「コミュニケーション力」とは？

☆内田樹 『街場の共同体論』潮出版社☆

最近流行の「コミュニケーション力」とはなんでしょう？自分の意見をわかりやすく伝えたり、人の話に目を輝かせて聞いたりすることでしょうか？内田樹先生は多くの人がそのように、また一方的に自分のいいたいことをいうことと誤解しているといえます。本当の「コミュニケーション力」とは、コミュニケーションが行き詰まったとき、滞ったときに、それを再び動かす、流れるようにする力のことだといえます。滞ったコミュニケーションを動かすためには自分の主張や立場から一時離れる必要があります。その上で相手の話を聞く。なかなか難しい時もあるでしょうし、譲れないときもあるでしょう。しかし一旦自分の立場を離れることができると、それほど守らなければいけないものでもなかったかと思うこともしばしばです。本当に守るべき大切なものって何でしょう？



相談室は春休み中も開室しています♪

どうぞ気軽に利用して下さい♪



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時~17時) 深草・大宮 → (075) 642-1111(内線 1254) 瀬田 → (075) 543-5111(内線 7684)
3. こころの相談室へ直接来室