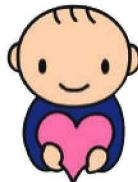


こ・こ・ら・ば

～こらのコラボレーション～

スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理「かくれてしまえば
いいのです」

突然ですが、今から二つのコミュニケーションの例を記したいと思います。良い悪いと判断するのではなく、皆さんのが「Aの立場」だとしたら、どちらの例が話しやすいと思いますか？【例1】

A：部活のキャプテンとして真面目に練習して取り組んで、みんな勝手で、やる気がなくて嫌になってしまったんだ。自分のリーダーシップが足りないんだろうけど、強く言うのが苦手で…。

B：キャプテンとして、十分頑張ってきたと思うよ。

A…どうしたらいいかわからなあんだ。もう辞めたいな。

B…辞めたいと思うほど悩んでいたんだね。力になれることがあつたら言ってほしいな。

A…顧問の先生のところに一緒に相談に行つてくれないかな。

B…OK。これから行つてみようか。

学生の部活を想定したコミュニケーションの例ですが、Aさんには寄り添えて、Aさんが解決に向けて動き出そうとしているのは【例2】の方ですね。【例1】も「よかれ」と思ってAさんを鼓舞しているのですが、最終的には放り出されたような印象さえあります。

A…どうしたらしいかわからぬんだ。もう辞めたいな。

B…一生懸命やつてきたけど、もう限界。

A…逃げちゃだめだ！

B…そんなこと考えちゃだめだよ。

B：心配いらないよ、どうにかなるよ。

【例2】

誰かに悩みを打ち明けられた時、「例2」のような「相手を否定しない」コミュニケーションが取れるでしょうか。

もし、誰かに話すのが苦手、怖い、不安、身近な人に話すこと

に抵抗があるといった場合でも、今はSNSや電話等の相談など、匿名性を重要視した相談先があります。そして、いなくなったり

いほどつらい時には、「かくれてしまえばいいのです <https://kakuregalifelink.or.jp/>」といふ、つらい気持ちを安心・安全にやり過ごすWeb空間などもあります。信頼できるツールがあることを知っているだけで、自分なりのSOSが出せるようになるかもしれません。1人で抱え込まず、使えるものを使い、話せる人に話しながら、しんどい気持ちと上手に付き合つていけるといいですね。



その花の蜜は甘い？
イヌゴマ

軽井沢の植物と方言90

過去の「こらば」は町ホームページからご覧になれます。



かくれてしまえば
いいのです



方言と由来等

①スイバナ（吸い花）
花の蜜を吸うことから。

他にツリフネソウやニシキウツギもいうことがあります。

②トゲバナ
茎に下向きの刺毛があることから。

【参考文献】佐藤邦雄（1978）
信州佐久の植物方言

【問い合わせ】 植物園 第48-33337