



「かくれてしまえば」

う・い・ら・ぼ

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、頑張ってきたのに、みんな勝手に、やる気がなくて嫌になっってきたんだ。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：キャプテンなんだから、もっと頑張れよ！

A：どうしたらいいかわからないんだ。もう辞めたいな。

B：そんなこと考えちゃだめだよ。逃げちゃだめだ！

A：一生懸命やってきたけど、もう限界。

B：心配いらないよ、どうかなるよ。

【例2】

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、頑張ってきたのに、みんな勝手に、やる気がなくて嫌になっってきたんだ。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いんだ。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ったら言ってほしいな。

A：顧問の先生のとこに一緒に相談に行ってくれないかな。

B：OK。これから行ってみようか。

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さんに寄り添って、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。

さて、自分がしんどかったり、消えてしまいたいような時、誰か話せる人はいますか？また、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、匿名性を重視した相談先があります。そして、いなくなりたいほどつらい時には、『かくれてしまえばいいのです <https://akurega.lifelink.or.jp/>』という、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っていくといいですね。

かくれてしまえばいいのです



過去の「こころぼ」は町ホームページからご覧になれます。



軽井沢の植物と方言 90

その花の蜜は甘い？
イヌゴマ



町内の湿り気のある場所に生え、南千島、北海道、本州、九州等に分布する多年草です。7月中旬から8月上旬頃、淡い紅色の花をつけます。犬胡麻の名前は、その実の形が胡麻に似ているものの、利用価値が無いこと由来するそうです。

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 ☎48-3337