



コロナ禍と  
コミュニケーション

コロナ禍の生活になってからまる2年が経ちました。急な予定変更や様々な制限、予定や見通しの立たない生活に、大人も子どもも疲労感は否めません。特に「コミュニケーション」という点においては、様々な方法が一般的になってきた一方で、実際に顔を合わせた集まる機会の制限が増え、「会いたい人について話す」という楽しみや喜びの時間は減っています。このことは、コロナ禍が長引くにつれてジワジワと私たちの心をむしばんでいるようでもあり、逆に「会わなくていいから楽」といった線引きになっているようにも思えます。

そもそも「コミュニケーション」とは何か、ただ確認してみたいと思います。「コミュニケーション」とは、「社会生

活を営む人間の間に行為される知覚・感情・思考での伝達」「言語的または非言語的で、他者の行動や考えや態度に影響を与えるもの」と言えます。さらに「喜びを分かち合うことを求める感情の中に「コミュニケーションの基盤がある」とも言われています。重要なのは、一方的ではなく、双方向に共有・共感をすることなのです。そのための大前提として欠かせないことが、相手を信頼できること、コミュニケーションをとることに必要な喜びを感じられる、ということなのです。

さて、コロナ禍において、コミュニケーションに障害があるといわれているような方の中には、オンラインやリモートが増えたことで、自分の考えや感じたことをしっかりと表現している、集団に参加することができなかつたのに生き生きと参加している、など高いコミュニケーションスキルを発揮しているといったこともよく耳にします。対面や「リアル」は苦手でも、コミュニケーションの方法が増え、誰もが普通に使うようになったことで、「その気になれはなんとかなる」という、「通じる」という体験を重ね

コミュニケーションの大切さや必要性を実感できていることも事実です。

ここで注目したいのは、「コミュニケーションの意欲」ということです。どのようなコミュニケーション方法でも「意欲」がなければやりとりはできません。コミュニケーションをとることが、時にはストレスになることもあれば、ストレス発散になることもあります。ですが、楽しみや喜びを感じられるコミュニケーションはストレス発散になり、次のコミュニケーションの意欲につながるものです。コミュニケーションの意欲を保てるように、上手にストレス発散して疲労感を減らし、さらに安心感や満足のいくコミュニケーションにつなげていけるといいですね。

毎年4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解していただくことは、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができ社会的実現につながるものです。

文化施設開館  
のお知らせ

次の文化施設の冬期休館期間が終わり、開館となります。多くの方の来館をお待ちしています。

4月1日(金)より開館

- ・歴史民俗資料館
- ・旧近衛文麿別荘(市村記念館)
- ・植物園
- ・シヨールハウス記念館

4月29日(金)祝日より開館

- ・室生犀星記念館



旧近衛文麿別荘 (市村記念館)

【問い合わせ】

- 文化振興係 電話 45-86695
- 歴史民俗資料館 電話 42-63334
- 植物園 電話 48-33337

軽井沢の植物と  
方言 61

水田に咲くナズナ？  
タネツケバナ 種漬花



町内にも自生し、北海道、本州、四国、九州、琉球の水田や畑、道ばた等に見られる越年草または一年草です。4月から5月頃に4弁の小さな白色花をつけます。種漬花の名前は、イネの種もみを水に漬けて、苗代をつくる準備をする頃に花をつけることに由来するそうです。

方言と由来

- ① コメナズナ  
コメのような小さいナズナの意味。
- ② タノナズナ  
水田に生えるナズナの意味。

【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 電話 48-33337