



## 教育相談室だより（令和5年度第9号）

R6. I 教育相談課

2024年、年始めより能登半島地震があり、また、支援物資を運ぶ途中の羽田空港での事故といい、穏やかなスタートとはなりませんがこのような時だからこそ次のテーマを述べたいと思います。

### 他人を大事にできない人に足りないものは・・・



まず、人が自分を大切にされていないと感じるのは、どんな時でしょうか？

それは、自分のことを見てくれないと感じた時なのだそうです。これから派生した問題として、スマホを相手の前で触ってしまうファビングと呼ばれるものがあります。ファビングをするだけで、相手は一気に会話の中で不安になって自分のことを大切にしてくれていないという思いが強くなり不快に感じます。つまり、他の事をしたり意識をそらしたりせずに自分と向き合ってほしいと感じるものなのです。これを理解しているだけでも普段から何を大事にして相手と接することが必要であるということが理解できると思います。ただ問題なのは、無意識のうちに相手から意識がそれてしまうことなのです。例えば、スマホを触る衝動にかられたり、相手と話しているときに違うことを考えてしまう人はわざとしているのではなく勝手に自分の意識が飛んでしまうのです。一言で述べると『集中力』がないわけです。では、集中するために日々何を意識すればよいのでしょうか？最近では、集中できる持続時間が短くなり、平均8秒間という研究結果がでています。テレビのコマ数でも8秒間で切り替えたり、効果音を入れ集中が切れないようにしているのです。では、なぜ我々は集中力が欠けてきたのかと言うとすぐに違うものに触れてしまう環境になったということが考えられます。今はテレビを見ながらスマホでSNSを見て、そこでLINEの通知が入れば返事を打ち返すという感じなのです。なにかひとつに時間を向ける時間が短くなっています。このような行動が度重なり癖になってしまっているのです。日々の生活のなかで目の前の一つを味わっていないことから生まれてしまっているのです。

ではこれから何をしなければならぬのでしょうか？それは、日常から一つ一つのことを丁寧に行動とかじっくり味わうということをおこなうことです。例えば、ご飯を食べながらスマホをいじるとか、人と話しながらSNSをせずにそのご飯をじっくり味わって楽しむ、その人の話に全力を向け、全意識を集中させ一つ一つと丁寧に、そして誠実に接していくことが大事なのです。それが人間関係にも現れてくるのです。あなたは普段自分の目の前のものと、人とのように接していますか？是非、目の前のことや人と丁寧に接していく、誠実に接していく事を忘れないでほしいものです。

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

1 / 12（金） 19（金） 26（金）



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室の直通の電話（青年期の探求最終ページ）を利用してください。