

学生相談室ニュースvol.15

～コミュニケーションが苦手だなと思う人へ～



新型コロナの感染が拡大して3年目の春ですね。
新入学の一年生、順調に学年が変わった人、そうでない人、それぞれの春です。

新型コロナと共存する生活は、これまでのコミュニケーションの在り方を変えてきました。人と会うことや一緒に出掛けることなどが制限された生活にストレスを感じていることと思います。一方、元々人と会うことをあまり求めない人にとっては生活しやすさを感じる場所もあったかと思います。そう感じていた人は、コロナ前の大学生活が少しずつ戻ってきた時、人と接することに気後れしてしまうかもしれません。そんな人にコミュニケーションのあり方を一つご紹介します。これで解決とはなりません、参考の一つに加えてください。

アサーティブなコミュニケーションというのをご存知ですか？小学校から高校までのどこか、学校でやったよという方もいるかもしれません。Web上にもたくさんあるのでそこで見たという方もいるかもしれませんね。自分も相手も大事にするコミュニケーション方法です。

例えば、"大学の図書館で知り合いと待ち合わせ、一緒にレポートを書こう"となったとします。待ち合わせ場所は図書館入り口です。あなたは約束の時間に到着しましたが、その人はなかなか来ません。20分してやっと現れました。その時どうしますか？

アサーティブなコミュニケーションでは、

A：「20分遅れていたから、何かあったのかと心配したよ」「時間に間に合わない時には連絡してもらえると嬉しいよ」と伝える感じになります。

相手に配慮しつつ自分の気持ちを伝えていきます。

B：「20分も遅刻だよ！！何してたの?!」とか

C：「全然いいよ、自分もそんなに待ってないし」とは、少し伝え方が違いますね。Bは感情をぶつけているので、その後がぎくしゃくしそうです。Cは我慢しているので自分にストレスが溜まりそうです。



ちょうどいい、自分に合ったコミュニケーションを見つけていくのはなかなか難しいですね。そんな時は学生相談室でも一緒に考えていくことができます。1人で抱え込むことなく過ごしていただけたらと思います。

学生相談室