

# 学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041  
京都府宇治市横島町千足80  
Tel:0774-25-2843  
Fax:0774-25-2944  
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

6月に入りました。

人間関係での疲れも気づかぬうちに溜まっていくことがあります。とくにまだ慣れない人間関係では気を使って疲れることがあります。今回は、会話の中で訪れる**沈黙**について考えてみたいと思います。



**沈黙**  
について

「沈黙が怖い・・・」

そういった気持ちを経験した方は多いのではないのでしょうか。会話で時折訪れる沈黙に、耐えられない気持ちになったり、焦ったり、苦しくなったり・・・このキーワードをインターネットで検索すると、たくさんのサイトがヒットするそうです。それだけ、沈黙を恐れている人が多いということなのでしょう。

東洋文化から学ぶ「静」

日本古来の文化は、明るさのみでなく、沈黙や静寂も含めて全体性を尊重する文化でした。例えば、武道においては「**間合い**」が重要視されます。「間合い」とは、自分と相手との時間的・空間的・心理的な距離をさします。相手に技をかけるとき、どんなにパワーがあっても相手との間合いが悪ければ効果は半減してしまいます。逆に、間合いがよければ力の弱い人が力の強い人を倒すこともありえます。いけばなや日本絵画にも、何も無い空間＝「**間**」があってこそ、全体が美しくなります。能楽や歌舞伎でも、拍子の「**間**」が重視されます。無音の「**間**」は「**静**」の音として心に染み入ります。

古代中国に由来する「**陰陽**」の考え方も全体性を尊重します。「どちらがいい・悪い」ではなく、陰と陽のそれぞれに役割があり、お互いを補足しあうことで、新たなものを生み出すことができると考えられています。そして陰と陽を絶対的に異なるものとはみなさず、陰の中にも陽を、陽の中にも陰を見い出します。つまり両者を相対的なものとして捉えられているのです。

こころと身体に「陰」と「陽」



人間の身体にも同じような構図があります。

心拍や血圧を上げて活発な活動を促す、「**陽**」の交感神経と、消化を促し血圧を下げ、休息へと促す、「**陰**」の副交感神経から成り立つ交感神経です。心身の健康は、交感神経と副交感神経の両者がともにバランスよく働いて、はじめて実現します。日中の充実した活動には、夜の質の高い休息が必要であり、逆もまたしかり、です。

コミュニケーションにおける「陰」と「陽」

人と人とのコミュニケーションや人間の個性についても同じことがいえるかもしれません。話し手（**陽**）は、聞き手（**陰**）がいて、はじめて存在することができます。完全に**陽**だけの人も、完全に**陰**だけの人もおらず、相手との関係やその場の状況によって**陰・陽**が決まります。つまり、コミュニケーションとは相手や場面によって変わりうる流動的なもの。コミュニケーションの中で訪れる沈黙や静けさは、お互いが適切な距離感を計り、自分自身を感じ、非言語で相手の存在を感じる安らぎの時間かもしれません。時間や空間に「**間**」がなく、ぎっしりと詰まると圧迫感を感じるように、人と人との間にも「**間**」があることで、ゆとりや潤いが生まれるかもしれません。

自分の中の静けさや陰の部分を受け入れると、逆に自分の中の陽の部分についても新たな気づきが得られ、こころの内面が豊かになる可能性があります。自分の中の陰の部分否定せず、受け入れてみてはいかがでしょうか。

人とのコミュニケーションや自分自身について、うまくいかないなどと感じたときは、是非**学生相談室**へお越し下さい♪



学生相談室では いろんな催しものを企画しています。  
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。



### 箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所: 学生相談室



### 心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所: 学生相談室



### —所在地—

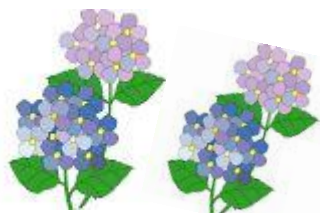


### —開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接来室して下さい。また電話(0774-25-2843)での事前予約もできます。

### 6月



mon	the	wed	thu	fri
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			