



こころの相談室だよ



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：柳澤希緒子

10月になり少しずつ涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩されないよう気をつけてください。食欲の秋、文化の秋、スポーツの秋。私はもっぱら食欲ですが、皆さんはどんな秋を過ごされていますか。

今日は沈黙についてお話しようと思います。誰かといるときに沈黙の時間があると、怖い・・・と思った経験がある方もいらっしゃると思います。

では沈黙とは本来どういったものなのでしょう。

沈黙とは「間」のことを指します。古くから日本では沈黙や静寂と言った時間や空間の間を大切にしてきました。武道で間合いが重要視されるのもこの一つです。間合いとは相手との時間、空間、心理的な距離のことを言います。間合いが合わなければ、どれだけ強い人でも怪我をしたり威力が半減したりするのです。

コミュニケーションでも同じことが言えます。私たちはどこまで相手に踏み込めるかを無意識に計っているのです。沈黙とは相手の存在を感じ、同じ時間を共有する中で、お互いが適切な距離を探していることなのかかもしれません。

一方的にずっと喋っている人がいれば圧迫感を感じてしまいますよね。適度に間と言ったゆとりがあることで、相手と気持ちよく関わることができるのではないのでしょうか。

これから会話の中で沈黙があれば、どういったことで沈黙が訪れているのか考えてみると新しい発見があるかもしれませんね。

もし自分自身や人との関わりが上手くいかないと感じたときは、お気軽に相談にいらしてください。



相談申し込み方法（料金は無料です）

帝塚山大学こころのケアセンター

(奈良市学園南3丁目1番3号)

相談手順 お申し込みは下記予約専用メールをお願いします。(1人3回を限度とします)

相談日 第1・3水曜日、第2・4火曜日(当該日が祝日の場合は原則前日)

相談時間 50分/回(初回90分程度)。場所は近鉄学園前駅にある帝塚山大学内で行います。



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp (迷惑メール設定解除をお願いします)

緊急電話 06-6226-8462 (月、水、金の12時~16時)

①メールでのお申し込み
・件名：市町村職員共済組合
・お名前
・お電話番号
・ご希望日



②担当相談員より、ご予約確認メールを送ります。



③予約日承諾のお返事メールをお願いします。



④帝塚山大学内
こころのケアセンター
分室(16号館)で
お待ちしております。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

相談手順 お申し込みは相談予約専用電話をお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00~16:00) *日祝祭日を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

0745-72-5307