

「挨拶（あいさつ）」から始めましょう

ほけせん便り 238 号
東京外国語大学 保健管理センター
学校医 山内康宏
2023 年 11 月 20 日

毎日の生活の中で関係する人たちと良好なコミュニケーションをとることは、心身の健康管理の観点から、とても大切なことです。信頼できる人間関係は、お互いの挨拶から始まると言っても過言ではありません。

まずは、お互いに声を出して、できれば少し笑顔で、挨拶しましょう。自分の調子が良いときも悪いときも、親しい友達だけでなく、あまり親しくない友達や少し気まずい関係の友達に会ったときも、また職場であれば、上司も部下も関係なく、自分から先に、相手や皆に聞こえるように挨拶をしましょう。そして、「挨拶」をうけたら、必ず相手に聞こえるように「挨拶」で返答しましょう。もし難しい場合は、優しく会釈で返事をしましょう。

「挨拶」は、我々の生活において、多くの効果をもたらしてくれます。まず挨拶をする自分に「元気」を与え、また周囲の人みんなに「元気」を与えてくれます。また、挨拶への返答は、そのまま「会話」につながりやすくなり、お互いの「つながり」を感じさせてくれます。たとえ会話につながらなくても、お互いの「安心感」につながり、「ストレス緩和」につながります。また、これらの「挨拶」は、活動のモチベーションの活性化につながり、業務を促進させ、その作業効率の上昇につながります。

また、挨拶の良い点は、少しの勇気で思ったらすぐに始められることで、かつ、お金がかからないことです。

ただ、「挨拶」することの注意点は、自分の「挨拶」に対する反応・返答を求めてしまいがちですが、あまり求めすぎないことです。相手の反応・返答は、誰しも調子の良い日だけではなく、ふさぎ込みがちな日や体調によっては返答が難しい日もあります。もしかすると挨拶が耳に入っていないかもしれませんし、返答していても声が届いていないのかもしれませんが、でも、挨拶への返答がないことにくじけずに、また繰り返してみましよう。きっと、お互いに挨拶ができるようになると思います。

毎日の挨拶で返事がない人がいるようなら、もしかすると挨拶が苦手なのかもしれません。何かで困っていたり悩んでいたりするのかもしれません。そっとその人に尋ねてみるのもいいかもしれません。

これまで「挨拶」が苦手だった人も、あまり「挨拶」の大切さを気にしなかった人も、是非、思い切って「挨拶」に取り組んでみましよう。「挨拶」を継続することで、きっと毎日が変わると思います。

ご不明な点等ありましたら、保健管理センターまで、どうぞご相談ください。