

「人権のひろば」  
 に対するご意見、  
 ご感想は秘書広  
 報課までお寄せ  
 ください。

## コミュニケーションで助け合おう

### 期待と不安の新生活

3月になると朝晩の寒さも和らぎ始め、4月から始まる新しい生活に希望や期待が膨らむ一方で、生活環境の変化による不安やストレスなどにより、心や体のバランスが崩れやすくなります。

新生活が始まり、慣れない環境の中でさらに不安やストレスを感じて心身のバランスが乱れた状態が続けば、勉強や仕事に集中できない、人との関わりに不安を感じて、無意識に周囲と距離を置いてしまうなど、学校や職場でうまくなじめない状況になる可能性があります。そうなる前、学校や職場に行くことも次第におつくうになる人もいるかもしれません。

### まずはあいさつから

それでは、新しい環境で人間関係を良好に築くためにはどうしたら

よいのでしょうか。その第一歩として、「あいさつ」を心掛けてみませんか。一言に「あいさつ」といってもさまざまなものがあります。「おはよう」「ありがとう」「お疲れさま」など言葉の一つひとつはありふれたものですが、その何気ない一言に支えられることもあります。自分が悩みを抱えていることをなかなか言い出せない時に、あいさつをしてもらうことで、気持ちがほぐれ、悩みを話してみようと思うきっかけになるかもしれません。

さらに、毎日あいさつをしていると、相手の変化にも気がつきやすくなります。例えば、相手からの返事がない、視線が合わない、元気がないなどいつもと違った様子を感じ取ることもあるでしょう。そんなときは「どうしたの?」「大丈夫?」と聞いてみることで、相手は不安や悩みに思っていることを話してみようという気持ちになり、一人で苦しむ

状況を避けられるかもしれません。また、会話が生まれることで、そこからコミュニケーションの輪が広がるきっかけにもなるのではないのでしょうか。

### 良好な関係づくりのために

近年では、フェイスブックやインスタグラムなどのSNSの普及により、直接顔を合わせなくても相手の様子が分かるようになり、コミュニケーション不足になりがちです。そのため、ちょっとした困りごとや、悩みを打ち明ける機会が減り、自分一人で抱え込んでしまうことにより、小さな不安や悩みも大きく膨らんでしまうこともあります。そうなる前に、一番シンプルなコミュニケーション方法であるあいさつを心掛けてみませんか。立派なあいさつはいりません。あなたのその一言で不安や悩みを抱えている人に気がつき、コミュニケーションのきっかけとなることで、良好な関係を築き合える充実した楽しい新生活をスタートさせてみませんか。



## 生活安全

### だより

シリーズ

193

多様化する特殊詐欺にご注意ください!

#### 事例①

市役所職員を名乗り、払い過ぎた健康保険料が戻ってくると電話があった。尋ねられて教えた取引銀行からも電話があり、コンビニのATMへ行って手続きをするよう言われた。

#### 事例②

百貨店の店員を名乗り、あなたのクレジットカードを使用し商品を購入しようとした人がいると電話があった。心当たりがないと答えると、警察に通報しておきますと言われた。

#### アドバイス

①は還付金詐欺の事例で、市役所職員と銀行員を名乗る者が電話を掛けてきて、言葉巧みにコンビニなどのATMへ誘導し、操作させて現金をだまし取る手口です。

②は百貨店をかたった詐欺の事例です。来訪した警察官を名乗る者からクレジットカードが悪用されているのでキャッシュカードも危ないと言われ、キャッシュカードを渡して、暗証番号を教えた結果、預金が引き出されてしまうというものです。

特殊詐欺の手口は年々巧妙化してきています。不審な電話があったら、消費生活センターにご相談ください。  
 消費生活センター ☎070・0492  
 (午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)