



## 相 談 室 だ よ り 平成29年度 第2号

### 休符 <間・間合い> の大切さ・・・

< ♪・♪ > 皆さんご存知の4分・8分休符記号ですね。音符が並ぶ中で音を出さない無音の「間」を取る休符記号ですが、音がないから意味がないということではなく、曲の中では重要な表現役割を持っていて、聴衆も一瞬息を止め緊張するところですね。

音楽ばかりでなく、柔道・剣道・空手などの武道、歌舞伎・舞踊・演劇などの芸道や、朗読・落語・講談の話芸などの多くの分野でも「間・間合い」の一瞬は、勝負や成否を決める重要なポイントとなる場所ですね。

さて、人と人とが話をするときはどうでしょうか？皆さんが誰かと会話をしている途中で自分も、相手の人も話が途切れるいろんな休符の「間」が生じるときがありますね。この短い「間・間合い」を使って、相手の言葉の強弱・緩急・高低・音色・リズム、そして態度や表情などから多くの情報を得て、互いに相手を理解（忖度）しあい、コミュニケーションを上手に取り合っているのです。自分の思いや意見を一方的に話していても、気持ちは伝わりません。

現代は対面してのお話より、スマホのなかでのメールのやり取りが主流になってきました。短い言葉のやり取りだけで相手の気持ちを本当に読み取ることができるのだろうか…と、最近の恐ろしい神奈川県座間の事件からも思っていますが、どうでしょうか？

絵文字や記号を使いこなせない年寄りの考え過ぎなら良いのですが…。



### 冬本番に向けて体調管理を

人間には3つの生理的欲求（その欲求が中断すると生命が維持できない）があります。①食欲 ②睡眠欲 ③排泄欲 です。ですから、毎日の体調管理はこの3つの欲求が気持ちよく満たされていることが基本となりますね。

「快食・快眠・快便」この循環が不具合気味だな…という人、特に3年生諸君は、早めに家族や先生方に相談することをお勧めします。

健康寿命を維持している私もアドバイザーです。相談室へどうぞ。