



相談室だより

令和7年5月1日 教育相談担当

新学期がスタートして1か月が経過しました。慌ただしく時間が過ぎたのではないのでしょうか。

今回のテーマは、「**人とうまく付き合う方法**」です。新しい人間関係に困っている人はいませんか？人間関係がうまくいけば、毎日の活動が充実します。

1 人は孤独でも大丈夫？

人間には本能的に、孤独な状況を避けて誰かと一緒にいたいという「親和欲求（しんわよっきゅう）」があります。人とうまく付き合えることは、毎日を快適に過ごすことにつながります。人間は明確な不安やストレスを感じると、親和欲求が強まり、誰かと一緒にいたいという気持ちが強くなります。不安なときは一人でいるよりも、誰でもいいから側にいるだけでなんとなく気持ちが落ち着く、不安が少し収まったように感じるのはこのためです。

2 人とうまく付き合えない人とは？

普段から孤独や寂しさに敏感、一人でいることに過度な恐怖感を覚える人の場合、親和欲求が強く、いつも誰かと一緒にいないと気持ちが落ち着かず、構って欲しいために、他人を振り回してしまうことがあります。周囲からは、「あの人は自分勝手に他人を振り回す人」だと思われて距離を置かれ、より孤独を強めてしまうという悪循環に陥ります。

人とうまく付き合う方法を知り、実践することで、よりよい日常生活が送れます。

3 人とうまく付き合うためには、どうすればいい？

(1) 相手を先に好きになる

相手を好きになるのは、まず自分から。頑張って好きになるスイッチを入れてみましょう。

(2) 笑顔で自分から声をかける

笑顔で自分から声をかけると、相手の心をつかむことができます。まず、相手に接する時には、笑顔でいることが重要です。笑顔は相手に安心感を与えます。あなたが笑うと相手も笑います。また、自分から声をかけることで、相手は、自分のことを好んでいると感じます。笑顔での声かけで、「自分が好きな人を好きになりたい。」という気持ちが働くようになります。まずは、「おはよう。」などのあいさつから始めましょう。

(3) 人の話を聞く

人は「自分の話を聴いて欲しい」という願望をもっています。自分の話を聴いてくれる人を求めています。話し上手になるより、聴き上手になることが大切です。

上記以外に、感謝の気持ちを伝える、嘘や隠し事をしない、間違ったことは素直に謝るなどあります。自分がどんな人と友達になりたいかを考えて実践してみましょう。

