



相談室だより

令和5年11月30日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室No.08



日暮れが早くなり急激に寒さが増してきました。

今年はこの時期になってもなお、季節外れの気温になることもあります。あつという間に冬らしくなりましたね。秋はあまりにも短かった…。ここ数年、長い夏の後に急に冬になってしまうことが多い気がします。

三芳東中の皆さんは期末テストを終え、1、2年生は楽しい冬休みを心待ちに、3年生は多くの人が受験に向けての準備に本腰を入れて、過ごす毎日ですね。体調の変化と安全には、十分に気をつけてください。

相談室は12月も毎日開室します。通常は9時半から15時（2時間目～5時間目）、短縮日課のときはそれに合わせて変更します。また毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、12月14日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

○中学生の悩みについて④

今回は人付き合いについて考えましょう。ニュースサイトしらべへの2020年の調査では、人付き合いを面倒に思っている人は10代男子で回答者の52.4%、女子では59.4%という結果だったそうです。半数以上の人がそう感じているのです。人付き合いが苦手な人には以下のような13の共通点があるそうです。

①現実主義（まわりが盛り上がっていても冷静） ②内向的（自分を見せない） ③初対面の人とは逆に気楽に話せる ④大勢の人が集まる場所が苦手 ⑤沈黙に恐怖を感じる ⑥人の心を読んでしまう（周囲の人の考えを気にしてしまう） ⑦自分がどう思われているのかが気になり、思い通りの言動がしにくくストレスを感じる ⑧譲れない趣味があり、没頭しているときは人と関わりたくない ⑨自分に自信がなく、何を話せばいいかわからないので雑談が苦手 ⑩「自分の話」が苦手 ⑪人との関わりで神経を使って疲れるので、一人の時間がほっとする ⑫頼まれごとを断れない ⑬思い込みが激しく「この人とは合わない」と第一印象で決めつける傾向がある

人付き合いが苦手なこと自体は悪いことではありません。相手の気持ちを読みすぎて疲れるのは、「人の気持ちによく気がつき、思いやりのある言動ができる」とも言えるからです。「苦手でもいいんだ」とまずは自分を受け入れて、それでもそのことで苦しんでいるのなら、次の対処法に取り組んでみましょう。

1. まずは行動から変えてみる。自分の性格や考え方を変えようとしても、すぐには変えられないからです。

- ①相手のいいところを見つける ②自分の自信になることをやってみる（話のネタ作りにもなる）
- ③必要最低限の人付き合いを相手の気持ちを考えて誠実に行う（挨拶や感謝は明るい笑顔で心掛ける 感謝の気持ちはきちんと言葉で伝える 清潔感ある感じのよい身なりに整えるなど）
- ④口の端を1cm上げ、柔らかい表情で過ごす ⑤仕事などで関わらなければならない苦手な人は、「仕事は仕事」と割り切り、プライベートでは信頼できる人との関係を大切にする。

2. 苦手な人に対する考え方を変える

自分の性格が変えられないのですから、他人の性格や行動は絶対に変えられません。特に自分の人付き合いの辛さが、「ある特定の人物」がきっかけだったのなら、苦手な人への対策をしておくべきです。「どう頑張ってもこの人は無理だ」と思う相手は、この先どこにでもいるからです。そこでこれからは、自分と考え方が相容れない存在を「新種の生物」と思い、その人とのコミュニケーションは必要最低限に抑え、その人の言動が気になっても「こんな人もいるんだ。また面白いことやっているな～」とあまり深く考えないようにしてみましょう。

次回もう少し、ストレスフリーになる方法などを紹介しますが、おすすめされていた本の一つである「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ」を相談室に用意しました。かわいいネコの4コマまんがと合わせて、人間関係の悩みを軽くしてくれる考え方（たとえば、嫌なことを言われるといつまでも悩んでしまうけど、言った相手はそんなこと忘れて今ごろのんきにパフェとか食べてるんだから、こっちも気にしなくていい など）が書かれています。よかったら読みに来てください。

前回載せた、悩みを解消する方法をまた載せます。今つらいなと思っている人は参考にしてくださいね。

1. 適度に身体を動かし、体と心をリフレッシュする。それによってよく眠れると、さらに心が元気になる。
2. 強い不安や焦りを感じたら、ゆったりとした深呼吸をして、体の力を抜く。自律神経が整う。
3. 周りの信頼できる友だち、先生、親に相談する。相談室に愚痴を言いに来てもいいですよ！
4. 気持ちを書き出して心の整理…効果的だといいます。字を書くのが苦手なら、スマホやパソコンに打ち出すのでもOK。自分の悩みを客観的に見て、解決手段を見つけるきっかけになるそうです。
5. セルフコーチング…今何でもできるなら何がしたいか考え行動する。自分の理想の姿をイメージして。
6. 一度まわりと関係を断ち最低限のコミュニケーションだけにする。無理して全員と仲良くしなくてよい。

参照：TECH CAMPブログ「人付き合いが苦手な人の共通点13選」2023/10/27

書き手：Kimura Mayumi

家庭教師のゴーイング 【中学生の人間関係】悩みを上手に対処していく7つの方法

書き手：齋藤 義晃

チーム個別指導塾「大成会」 中学・高校生のよくある悩み【人間関係編】解決します

書き手：池端 祐次