

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして在学生の皆さんも新たな気持ちで今学期を迎えていることと思います。今年も昨年に引き続きコロナの影響下にありますが、きっと新しい出会いや交流も増えることと思います。楽しみですね。

さて、そんな中、皆さんは今までに、友達といるととても楽しいけど一人になると何故かホッと、友達付き合いに少し気疲れしている自分に気付いたことはありませんか？出来るだけ気疲れすることなく、より楽しく人と付き合うにはどうしたらいいのか、ちょっと考えてみましょう。

*気疲れの理由あれこれ：こんなこと、思い当たりませんか？

- ①日本人は相手の気持ちに配慮しつつ自分の思いを伝えがちです。例えば、何かを好きと言う場合に「私、それ好きかも」というような婉曲表現をしたりします。逆に特に「好き」でもないけど、ここは「好き」と言うべき場面だから「好き」と言ったりすることもあります。そんな時は、自分の感覚より相手が期待している感覚を重視した感情を表現しているので、本当の自分の気持ちではないために会話が弾まない原因となります。
 - ②最近では、心の傷を癒しあうことより、傷つけないことを重んじる傾向があります。それゆえに、相手の領域に踏み込まず、当たり障りのない会話に留まりがちです。
 - ③青年期は特にそうですが、自分が相手にどう思われるか、受け入れられるかを気にしがちな時があります。人は、自己モニタリング（周囲の反応をモニターする）を行い、自分の言動を調節します。それ故に、場合によって相手の言葉や態度に敏感になってしまう時があるのです。
- 本音の交流、深い交流が出来なくなる。
→相手とのそんな関係に苛立ちや虚しさを感じたり、葛藤したりと心が疲れてしまうのです。



*そんな気疲れを和らげる6つのヒント！

- ①人は他人の言動を案外気にしていないものです。こちらも相手の態度は程々に気にする程度でよいのです。
- ②相手も同様にこちらに気を使っている可能性はとても高いです。そうだとすれば、お互いに少しずつ素の自分を出してみるのも良いでしょう。相手が素を出してくれたら、垣根がとれた気がして自分も素を出してもよいような気になりますよね。そのようにして親しくなれたということは意外と多いものです。
- ③人は心が疲れている時は特に、何でもネガティブにとらえがちです。例えば相手が表情をくもらせた時、「自分への嫌悪」と思っていないですか？ひょっとすると、何か相手に気がかりなことがあるのかもしれません。できるだけ、相手そのものに関心を向けましょう。相手の話に耳を傾け、相手の思いを共有しましょう。
- ④自分は人のことを気遣うことが出来る人間だと、気疲れしている自分にも優しいまなざしを向けましょう。
- ⑤色々な人がいるので、合わない人がいるのは当たり前です。人に合わせすぎないようにしましょう。
- ⑥思いきって、SNSから離れる時間を持つのも一つの方法です。相手に全く関係のない環境に身を置く時間を持つと、相手のことを思わない時間ができ、とらわれから少し楽になります。

私たちは理想と現実のはざままで、多かれ少なかれ自分を抑え、自然にふるまいながら生きています。相手の立場を尊重し、その気持ちや要求を汲み取りつつ、それと折り合いがつけられるような形で発言し行動することは、他の人と共生し、人生を生きるためにある程度必要ですが、自分を抑えすぎて苦しくなったり、合わせることに疲れてしまった時は、自分の感覚・感情を大事にして素直に自分の考えを表現してみましょう。言葉を使ってお互いを理解するときには、「あなた」を主語に話さず「私」を主語に話す（ex.「私」はこう感じた等）のが大事なポイントです。すると相手を責めるニュアンスがなくなり、相手にも誠実さを感じてもらえます。必要な時に、トライしてみてくださいね。

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、ぜひ一度足を運んでみて下さい。
問合せ先：カウンセリングセンター

10号館3階 TEL:03-3238-3559

受付：9:30~11:30, 13:00~16:30（月曜日~金曜日）

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時間にご注意ください。

参考文献

- 「対人不安」って何だろう？ 榎本博明 ちくまプリマー新書 2018
- 「いい人に見られたい」症候群 根本橋夫 文春新書 2009
- 悩み・不安・怒りを小さくするレッスン 中島美鈴
光文社新書 2016
- 「みっともない」と日本人 榎本博明 日経プレミアシリーズ 2016
- 若者のホンネ 香山リカ 朝日新聞出版 2012
- 自分で出来る対人関係療法 水島広子 創元社 2004