



テストも終わり、ようやく夏休みがやってきましたね。春学期はあっという間に過ぎたという人もいれば、長かったなぁと感じる人もいるかもしれません。休暇の間には、自分の身体を休ませてあげたり、普段は時間が無くてできなかったことにトライしてみるのもいいですね。暑い日が続きますので、熱中症に気をつけて、充実した夏休みをお過ごしくださいね。

一人でいるとホッとすると？人づきあいが不安？

友達といると楽しいけれど、どこかで気を使っている。みんなでおしゃべりを楽しんでいたはずなのに、一人になるとなぜかほっとする。話している時も、「うっかり傷つけてしまわないように」とか、「楽しい話をしなければ」と気を使う。友達の反応が思わしくないと、「気に障ることを言ってしまったかな」、「一緒にいてもつまらないのでは？」と気になって仕方ない。こういった心理には多くの人が共感できるのではないのでしょうか？

人づきあいに非常に気を使うのは、特殊なことではなく、ごく自然なこととも言えます。はっきり自己主張できないのも、相手の気持ちや立場がわかるからこそ。「一方的に自分の言い分を押し付けられない」という気遣いからくることもありますね。言いたいことがあっても言えなかったりするの、相手に負担をかけたくないし、相手からずうずうしい人と思われたくないから、と、良好な間柄を意識してとのことと言えます。意外かもしれませんが、不安が強いなどのネガティブな気持ちは、対人関係を良好に保つのに有効とも言われています。相手に対する慎重さは配慮となり、相手に丁寧に関わっていることが示されたのです。

例えば、頼みごとをするときには、上手く受け入れてもらえるよう相手の気持ちに配慮して、適度に丁寧な頼み方をする必要がありますよね。不安が強い人のほうが、用心深く相手の反応を予想し、礼儀正しく、洗練された頼み方をすることを示した研究もあります。

人の目を気にしすぎると、自分自身を苦しめることになり、ぎこちなさが生じてしまうことがあります。適度に気にすることは人づきあいを良好に保つコツにもなっているんですね。一方で人の目を気にしすぎないことも大切で、友達から嫌なことを言われたら、「何か怒らせるようなことを言ったのだろうか」と気に病んだりせず、「きっと虫の居所が悪いんだろう」と思うのも一つ。そのように聞き流せるようになれば、人づきあいに過度な不安を感じることは少なくなります。

そのためにはまず、自分を認めてあげることが大切です。思い通りにならないことがあったり、思い出すと嫌な気分になる出来事がいろいろあるのが普通です。それでも前向きに生きようと健気に頑張っている自分を受け入れてあげる。それならできそうではないでしょうか。もちろん、すぐにできなくても大丈夫。すごく小さな一歩でもいいので、ちょっと前に進めたかなあと思えるようになるといいかもしれません。関わりあう中で、相手も自分も大切にしていけるといいですね。

上記すべて※1参照

カウンセリングセンターは、皆さんが大学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ください。

カウンセリングセンター 10号館3階

電話:03-3238-3559

受付:月～金曜日 9:30～11:00 12:00～16:30

※大学の一斉休暇中(8/13(月)～8/17(金))は、カウンセリングセンターも閉室しています。

