



# 相談室だより

令和6年11月29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、冬に向かう日々ですが…

長い夏がやっと終わったのに、寒さの合間にまだ気温が高い日があります。でも紅葉と雪が同居している地域もあり、今年の秋も短かったですよね。このまま四季が二季になったら、日本の良さはどうなるのでしょうか。

さて、三芳東中の皆さんは期末テストを終え、1年生2年生は楽しい冬休みを心待ちに、3年生は多くの人が進路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。

すてらと相談室は12月も毎日開室します。すてらは8時半から14時（1～4時間目）、相談室は11時から16時（3～6時間目）で、昼休み開放は火曜と金曜です。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5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えの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ね。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何を話せばいいか悩むので雑談が苦手
- ⑩自分に自信がなく、「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** 自分の性格や感じ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します。

### **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！と思う相手は、この先どこにでもいるからです。そこで、自分と考え方が合わない相手を「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、自分に対するその人の言動が気になっても「こんな人もいるんだな～自分には理解できないや」とあまり深く考えずに過ごすことをおすすめします。

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