

教育相談だより

対人トラブルについて



1. 「みんな仲よく」という強迫観念きょうはくかんねん

「友だちとうまくいかない」、「みんなに嫌われている」……。そのようなことで悩んでいる人はいないでしょうか。

「友だちになるために/人は出会うんだよ/どこのどんな人とも/きっとわかりあえるさ」という歌があるように、社会では「みんな仲よくする」ことが目標にされます。そのことを裏返せば、「すべての人と仲よくするのは難しい」現実があるということです。なぜならば、目標としてかけられるのは、簡単に達成できないことであるのが一般的だからです。

しかし、様々な場面で「みんな仲よくする」ことが求められるため、私たちは「みんなと仲よくしなければいけない」という考えに支配されてしまいがちです。そして、その強迫観念から友人関係の悩みが生まれてきます。

2. 「みんな仲よく」が強める不快な感情

だれかと意見が合わなかったり、だれかにそっけない態度をとられたりすれば、どんな人でも不快な気持ちになります。「みんなと仲よくしなければいけない」という考えに支配されていれば、なおさらです。



「あいさつしたのに、無視された」、「反応が冷たかった」、「非難するようなことを言われた」……。みんなと仲よくしたいのに、それができない現実をつきつけられたとき、「仲よくしてくれない相手が許せない」、「相手とうまくいかない自分が許せない」と、相手や自分に怒りを向けるようになります。そして、その不快な感情をどうすることもできず、学校から遠ざかってしまう人も出てきます。

3. 「みんな仲よく」という考えにこだわらない

好きなこと、嫌いなこと、興味があること、興味のないことは、人それぞれです。気が合う人、合わない人がいるのも当然のことと言えます。

また、だれかと仲よくなれば、その他の「みんな」と過ごす時間が減るのも自然なことです。



「だれとでも仲よくしなければ」という考えを手放せば、気持ちが楽になるものです。特定の友だちとの間で嫌な思いをしても、「こういうことは、だれにでもある」、「あの人とは距離を置こう」と思えるようになれば、ずいぶん生きやすくなります。

ここで注意をしてほしいのは、あいさつなど社会的なマナーの範囲でのつき合いは、仲よくする、しないにかかわらず必要だということです。また、たとえ距離を置いたとしても、授業や学校行事でのつき合いは続きますから、あえて「嫌い」と告げるのは避けるようにしましょう。