

# こころ通信

平成29年5月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮ちはるです。  
新学期から早1ヶ月。新生活には慣れましたか？そろそろ、新生活の緊張がゆるみ、こころとからだの疲れが出てくる頃です。無理をせず、上手な気分転換やリラクセスで、こころとからだの調子を整えましょう。

相談室でよく話題になることは、「人間関係の悩み」です。人間関係って難しいですね。相談室に行くほど悩んではいないけど、「自分は友達に嫌われているかもしれない」「友達とうまくいっていない気がする」と気に病んだり、ちょっと不安に感じたりする人はかなりいるのではないかと思います。では、なぜ、人は他者に嫌われている(以下「嫌われ感」)、と感じるのでしょうか？この「嫌われ感」について考える時に、まず大切なことは、実際に「嫌われている」ということと、単に「嫌われていると感じる」ことを区別して考えることです。なぜなら、「嫌われ感」が生じるかどうかは、自分がその場面をどのように解釈したかによって、違って来るからです。だから、「嫌われ感」を強く感じて、ひどく落ち込んだり、自己嫌悪に陥ったりする人もいれば、ほとんど気にならない人もいます。

さて、この「嫌われ感」は、①自分が相手をイヤな気持ちにさせているという気持ちと、②自分の考えや気持ちが他者に伝わっていると感じること、③他者の言葉やふるまいを自分に結びつけて考えるクセ、の3つが重なって生じます。

例えば、あまりよく知らない友達と話す時に、①自分の緊張感が、相手をイヤな気持ちにさせているかもしれない、と不安や気まずさを感じ、②その気持ちが、相手に伝わったかもしれないという考えが頭をよぎり、③友達の表情が暗いことを自分のせいだと考えた結果、「嫌われ感」で、こころがいっぱいになるという訳です。



このようなこころの動きは自然な体験ですが、他者に嫌われたくない、人に好かれなければならないという考えの強い人や秘密主義の人、つい他者を疑ってしまいがちな人は、人間関係が苦痛に感じられるかもしれません。

ただし、「嫌われ感」には良い面もあります。それは、「嫌われ感」を抱くことが、他者への気遣いにつながったり、自分の行動をふりかえり、立ち振る舞いを修正するきっかけにもなったりするからです。つまり、「嫌われ感」とは、自分が周囲の人たちとより良い人間関係を続けるためのアンテナともいえます。

「嫌われ感」と良い人間関係をつくりたいという欲求とは、表裏一体。「嫌われ感」と上手につきあっていけたら良いですね。

## 「嫌われ感」への上手な対処法

- ①相手に対して申し訳ない気持ち強い場合は、なるべく早く礼儀正しく一言謝ってしまう。もし、勘違いだったとしても、謝ることであなたの人の良さが伝わる場合もあります。
- ②一次的に、嫌われたと感じた相手から物理的に距離をおく。時間が解決してくれるのを待つ。
- ③嫌われた原因探しを必要以上にしない。どんどん悪い想像が膨らみ、辛くなります。
- ④嫌われた場合に起こる悪いことを客観的に考える。それほど大きな問題でなければ、時間が解決してくれるのを待ちましょう。



相談室～ちょっとおしゃべりするくらいの気持ちで、利用して下さいね。

\* 申し込みは、担任や学年の先生、保健の河野先生にどうぞ。

来校予定日：6/1, 15, 22, 7/6, 13(いずれも木曜日)