



～たとえ話の心理学～

スクールカウンセラー 丸山 真理子

「友情」の育て方

スクールカウンセラーをやっていると、「友情とは?」「本当の友達とは?」といった壮大な問いを大真面目に投げかけられることが結構あります。この問いを発する人は、自分には本当の友達がいらない…と悩んでいることが多く、「誰にも嫌われたくない」とか「みんなに好かれたい」といった思いが強いため、ペースやテンションを相手に合わせすぎていたり、興味がない話を延々聞き続けていたりして、疲れてストレスも溜まりがちです。

中総体のような『一致団結がんばろう!』というノリは苦手かも。それはおかしいことではありません。内心では面倒だなあと思っている人って沢山いる気がします。その反面、「一人はさみしい」とか「ぼっちと思われたくない」という気持ちもあるので複雑です。

物事を深く考えて疲れてしまう人にお勧めなのは、ノリや勢いを周囲に合わせようとするのをやめることです。気の利いたことを言わなきゃいけない、明るくてノリの良いキャラじゃないといけない、といった自分を縛る考え方をやめて、周囲を観察してみましょう。正しいノリなんてないし、正解のキャラなんて存在しないことに気づくはず! いろんな人がいるな、いろんな考え方があるな、と視野を広げるだけで、グンと楽になること請け合いです。

友達付き合いを楽にするために必要なのは「**素の自分**でいる」こと。失礼のない範囲で**自然な自分**でいるようにすると、自分を嫌う人や合わない人が出てきます。でも、それとは反対に「なんだか気が合うな」という人が見つかったり、好いてくれる人が出てきたりします。つまり、気の合わない人が離れていって、気の合う人が寄ってくるわけです。芸能人でもスポーツ選手でも、キャラの立った個性的な人はファンができるし、その分アンチもわきます。万人受けするタレントが、いつの間にか消えてしまうのも世の常です。そう考えると、自分を抑えたり、加工したりしてストレスを溜めるより、多少嫌われても自分に合った友達と学校生活を送る方が断然オススメです。

大切なのは、量より質。「友達 100 人」は幻想です。親友なんて人生に 1 人か 2 人いれば十分ですし、入れ替わることもあります。しかも 10 代で出会うとは限りません。だから今、親友がいなくてたって大丈夫。自分のことをわかるようになってからの方が、本当の友達ができることは珍しくありません。そして、**友情は育てるもの**。植物のように**時々手入れしないと枯れてしまう**ので、注意が必要です。たとえば、幼稚園・保育園の時代はめっちゃくちゃ仲良かったけど、何年も会っていない人のことを考えればわかります。友達というのは、一緒に何かをして、時々ぶつかったり仲直りしたりを繰り返しながら、互いに成長していくものなので、接触がなさすぎたり、成長速度が違いすぎると難しいのです。

友情を育てるって、どうやるの? 実は幼稚園・保育園で習っています。基本は「自分がされて嫌なことは相手にしない」+「自分がしてほしいことを相手にしてあげる」こと。そして、育ててきた友情の苗を手入れするコツは、**かわいぼんこ**。話す側/聞く側、頼る側/助ける側、というように役割が固定してきたら危険なサインと思って、交代を意識してください。それが自分と相手の**境界線を大事にすること**につながります。違う人間だということを忘れず、「親しき仲にも礼儀あり」の精神でいきましょう。「類は友を呼ぶ」ということわざのように、友達は自分を映す鏡です。「まさかの時の友こそ真の友」、そう思ってもらえるような自分になることが友達作りの近道です。