

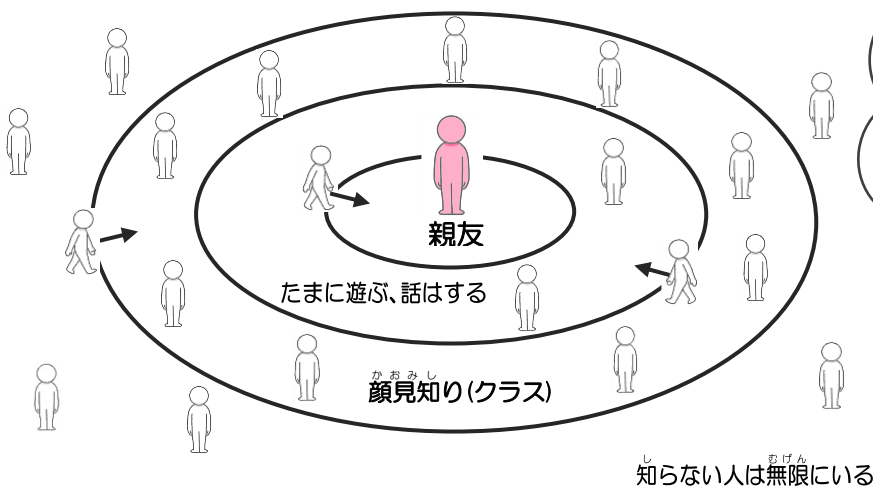
「友だち」について

あなたはなぜ友だちが欲しいのか、どんな友だちが欲しいのか、考えてみたことはありますか？人は、しばしば友人関係で悩むことがあります。今回は研修会で聞いてきた「友だち」についてお話します。これが全て正しいというわけではないですが、社会人になった際など、新しい人間関係を考える一つのきっかけにしてみてください。(記載内容は「子どもの心と発達の相談ルームここケット」より引用。拡散禁止です。)

『友だちのわっか』 函参照

親友と友だちは違う？

- ・親友とは、将来にわたって、付き合いができる友だちとします。
- ・親友の数はどんなに多い人でも5人くらいです。平均してもだいたい3人前後です。
- ・いきなり親友を作ろうとするとお互いにしんどくなってしまいます。
- ・まずは、「たまに遊ぶ」「話をする」友だちを作る必要があります。



- ・友だちはいないよりはいた方がいい？
- ・なぜ欲しい？
- ・一人だと周りの目があって、恥ずかしいから？カッコ悪いから？
- ・情報が入らず困るから？
- ・それとも寂しいから？



たまに遊ぶ、話せる≧親友

- ・親友を探す必要はありません。
- ・みんなと仲良くすごすことを目標にしないでいいです。
- ・まずは、その場で過ごせること。
- ・たまに参加して遊ぶことができるといいです。
- ・そういった時間と回数が増えることが大事です。
- ・親友がいないことは、恥ずかしいことでもないし、おかしいことでもありません。

たまに遊ぶ友達をつくるためには

- ・あいさつをする。
- ・ありがとう、ごめんなさいが言える。
- ・周りの人の顔と名前を覚える。
- ・何かを一生懸命できる。
- ・話しかけられたときに、ある程度答えられる。
- ・なんとなくその場にいる。
- ・自分から関係を絶たない。(SNSのブロックや無視などせず、とりあえず置いておく)