

サークルに気の合わない 先輩がいて、苦痛に感じる。 でも、辞めたくはない。

07

悩みと相談

サークルの中にどうしても気の合わない先輩が1人います。相手もそう思っているようで、あからさまに嫌な顔をしたり、厳しい態度をとったりします。その先輩がいると思うとサークル活動の場に行くのも苦痛なのですが、活動そのものや他の仲間たちとの時間は楽しいので辞めたくはありません。何かよい方法はないでしょうか。(女子学生2年)

対応策

人間関係で悩むとき、真面目な人ほど「関係を改善しない限り、この悩みは解決しない」と考えてしまう傾向がありますが、これでは苦しみが続きます。また、人間関係の改善には時間がかかりますし、相手によっては努力しても改善が難しい場合もあります。

職場と違い学生生活はわずか4年で終わりますし、先輩・後輩の関係ならつきあいはさらに短い期間になります。ですから、よほどの肉体的・精神的苦痛を受けていない限りは、悪い関係があっても苦にせず、気にせず生活していく方が得策です。悪い関係を苦しめないために、以下のような考え方を勧めてみましょう。

- ①人間関係で悩む人は「誰とでも仲よくすべきだ」という考え方にこだわる傾向がある。人は完璧ではないのだから、「人を選んでもいい」「そんなに親しくならなくてもいい」「この人とはそれなりにつきあえばいい」などの考え方をすることで、気持ちが楽になる。
- ②世の中には無神経な人、意地悪な人もたくさんいる。そういう人に出会ったら、その人が変わってくれることを期待したり、受け入れようとする努力を

やめ、「こんな人もいる」と考える。また、「こんな人のために嫌な気分になるのは損だ」「嫌な人のことは考えるのはよそう」などと考えることで、かなり気持ちの余裕ができてくるはず。

- ③人間関係で嫌なことがあっても、延々と考えなければ問題にはならない。人間関係だけが学生生活のすべてではないのだから、1つの人間関係が悪いために生活全体まで悪影響を与えないようにする。また、そのように考える強い心をもつことも大切。



POINT —●ここがポイント

コミュニケーション問題と同様、明らかに相手がおかしい場合もあるので、慎重に話を聞くこと。「気にするな」という一言が、いっそう本人を傷つけてしまう恐れもある。