

## 仲間の輪に入れず 声をかけられるのも減った。 06 自分に原因があるのか。

### 悩みと相談

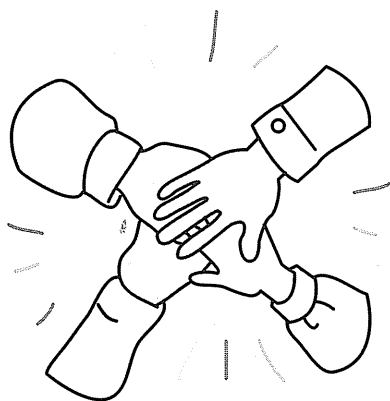
人との会話が好きで積極的に話しかけるのですが、クラスやサークルの輪の中に入れないことがよくあります。最近は仲間から声をかけられることも少なくなり、大学にいても1人ですごす時間の方が多いです。何か自分に原因があるのでしょうか。(女子学生2年)

### 対応策

円滑なコミュニケーションには、相手の関心に話を合わせる努力、または自分に合わせてもらう工夫が必要です。しかし、現代の若者には一方的に話をする、すぐに感情的になる、人の話・考え方に耳を貸さない、何も話さない、などの人間が増えていきます。「コミュニケーションがとれない」という悩みは、このような自分本位の考え方・行動に原因がある場合が多いため、話を聞いたうえで本人に原因があるようならば、まずはそれに気づかせる必要があります。そしてコミュニケーションはあくまで「双方にとって気持ちのよいもの」でなければ成り立たないことを説き、以下のような配慮を促すとよいでしょう。

- ①自然体で相手に接する。わざとらしさ、作り笑い、大声を出すなど、相手が警戒したり不快感をもつようなそぶり・態度はしない。きちんとうなづくだけでも十分。
- ②明るい雰囲気や会話を大切にする。明るい人物には自然に人が集まるもの。話すのが苦手なら、楽しそうに参加しているだけでもよい。

- ③ユーモアやウィットを生かす。相手が腹立たしいことを言っても冷静に対処し、ときには笑って流すことも必要。もちろん、無理におもしろいことを言う必要はない。
- ④自分をさらけ出すことも、必要に応じて効果がある。自分の限界や実態を相手にはっきり見せることで、相手も緊張感や敵対心が小さくなり、共感を引き出せる。
- ⑤無気力、投げやりな態度は控え、できる限り前向きに対応する。自分の意欲や情熱をきちんと見せられれば、信頼感や一体感が生まれる。



## POINT — ● ここがポイント

いじめなど明らかに相手方がおかしい場合もあるので、頭から本人に問題があるような発言は絶対にしないこと。まずは状況をよく聞き、会話の中でコミュニケーション能力の低さを感じたら適切に対応する。