



炎の子



2025年12月9日(火) 第19号

人とのつきあい方について考えてみよう

早いもので、もう12月。2025年ももうすぐ終わります。今年は中学校に進学し、大きな変化があった年でしたね。みなさんにとって、どんな1年だったでしょうか。

人は、成長するにしたがい社会的な役割が増え、家族や親しい友達以外の人と関わる機会がどんどん増えていきます。みなさんも、学級はもちろん部活動や委員会活動、行事など、学校生活の様々な場面で、いろいろな人との関わりを持つ必要がでてきます。そんな中で、人間関係で悩むことも多くなっている人もいるのではないのでしょうか。



『けんかをしてはいけない』『みんなと仲良くしよう』という人間関係の基本は小学校でも学んできているでしょう。それはとても大切なことですが、成長とともに、自分の世界が広がり自我が芽生えてくるにしたがって、『みんなと仲良くする』ことに困難や違和感を感じたり、『自分とは合わない人がいる』ことを感じその人との関係で悩んだり、苦しんだりすることもあるかもしれません。

今回は、そんな“人とのつきあい方”について考えてみましょう。

周りのいろいろな人と上手につきあうためには・・・

1. 自分に合う人と合わない人がいる、それは悪いことではありません。

『全ての人と仲良くしなければならない』『仲良くすべき』という考えよりも、まずは『自分には合う人と合わない人がいる』という事実を受け入れましょう。そして、その上で、どのようにつきあっていけばいいのかを、考え学んでいけばよいのです。

人はそれぞれ考え方や大切にしているものが違います。そして、自分と違うと感じる人にも、いいところがあります。人のいいところを見つける力は、上手に人とつきあっていくために必要な力です。お互いの『違い』や『良さ』をみんなが認めあえば、誰にとっても過ごしやすい、安全で安心な学校の基盤ができるはずです。

2. 学校生活の中にある2つの場面、

“社会的な場面” “個人的な場面” を区別することが大切です。

<社会的な場面>

フォーマルな場面

- ・授業
- ・朝礼や集会
- ・係活動（清掃・給食当番など）
- ・委員会活動
- ・班活動
- ・部活動
- ・行事（体育祭、文化祭、合唱コンクール、遠足、修学旅行、卒業式や入学式など）



<個人的な場面>

プライベートな場面

- ・登下校
 - ・休み時間
 - ・放課後
- などの自由時間



苦手な人との
つきあい方

社会的な場面では・・・



A あいさつをしよう。

どんなに苦手な人、話したくない人にも、「おはよう」「こんにちは」「さようなら」などのあいさつをしましょう。無視したりすると、かえって自分の心がいらだってしまいます。また、関わりが少なくなればなるほど相手との情報が少なくなるので、自分のネガティブな思考や思いこみが強くなってしまいます。相手が誰であっても、あいさつは人としての基本ですね。

B 係や班員としての責任や約束を果たそう。

苦手な人と同じ係になっても、その仕事はきちんとやり遂げましょう。苦手な人がいるからといって、自分のやるべきことをやらないでいると、結果として、学級や学校に迷惑がかかったり、自分自身が困ったり、苦手な人との溝がいつそう深まってしまったりするなど、トラブルが増えてしまいます。



C 感情的に言葉を言ったり、表情や態度に出したりしない。

自分が「苦手だ」「好きじゃない」と感じている人に、その事を悟られないようにするのが、人としてマナーです。ですから、苦手な人に対して「嫌い!」「好きじゃない」などの言葉を使わないようにしましょう。また、目つきや表情などでも、知らず知らずのうちに感情が伝わってしまうので、気をつけましょう。マナーの守れない人、と周りの人に認識されてしまいます。また、「嫌い」「好きじゃない」などの言葉や態度を発すると、相手だけでなく、自分自身の心もいらだってきます。社会的な場面では、苦手な人にも苦手じゃない人にも同じように接しましょう。

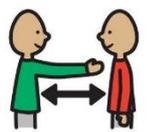
個人的な場面では・・・

苦手な人との
つきあい方

A 相手の1.2m以内に入らないようにする。

相手との距離が縮まれば縮まるほど、相手の存在が気になります。一般的に左のように言われています。参考にしてください。

*相手に侵入されると不快に感じる空間を「パーソナルスペース」と言います。片手を伸ばした長さが目安です。



相手によって決まる距離

- ① 家族やとても親しい友人と、ささやくような声で話をするとき 0.45m以下
- ② 普通の友人と話をするとき 0.45m～1.2m
- ③ 知らない人同士、親しくない人と話をするとき 1.2m～3.6m

B 個人的な話を必要以上にする必要はありません。

苦手な人や好きでない人と個人的な話をしようとする、心にさざ波が起きやすくなります。個人的な話は、仲の良い人と楽しくするようにしましょう

(出典：自分とも友達ともポジティブ・コミュニケーション月刊学校教育相談』2008年7月増刊号)

苦手な人だからといって、無視したり反抗したり、全ての場面で関わらないようにしようと決めつける必要はないのです。また、全ての場面において我慢してつきあうこともないのです。

社会的な役割をきちんと果たしながら、個人的なつきあいでは適度に距離を置くなど、その場面場面でつきあい方を変えていいのです。その距離の取り方は、あなた自身が決めることができます。

人との関わりは、相手も自分も傷つけない、お互いを尊重したやり方で、上手に対処していきましょう。それが一番、自分自身が気持ちよく過ごせる方法で、自分を大切にすることになります。それは、みなさんにとって大切な“生きる力”になります。

