



豊かな関係を築く3つの秘訣

先月の「こころの天気図」第8号では、皆さんが「トラブル・メーカー」になっていないかどうかをチェックしてもらいましたが、今月号は、「トラブル・メーカー」にならないためのアドバイスを紹介したいと思います。

さて、「トラブル・メーカー」と言われる人の問題は、実際に何らかの問題を起こすこともありますが、それ以上に気になるのは人間関係です。何かささいなことをきっかけにして、すぐに口論になったり、直近まで仲良くしていたのに、「あの人はもう友達だと思っていない」などと衝撃的な発言をしてしまい、それまでの関係にひびが入ったなどといった経験はありませんか。

このように、「トラブル・メーカー」と言われる人は、その時の感情で決断する傾向があるため、すぐに人間関係を断ち切ってしまう傾向にあり、周りの人からは「なぜ、そんなことで苛立つの」とか、「簡単に友達との縁を切れるなんて恐ろしい」などの印象を持たれてしまい、結果的に敬遠されてしまう(孤立してしまう)のです。

では、人間関係を良好に保つためには、どうすればよいのでしょうか。
次に、3つのポイントを示したいと思います。

① 自分に自信を持つ



「トラブル・メーカー」と言われる人には、自信のない人が多いと思います。ですから、自分に都合なことや他人に都合が悪いことを率先して見つけ出し、そのことばかりを言うてしまうのです。

では、どうしたら自信を持つことができるのでしょうか。

人は、失敗したことを反省することで多くのものを学び成長するのです。自分に自信をつける第1歩は、自分の失敗を素直に認める事です。そして、その失敗の原因を明らかにし、同じ失敗を繰り返さないことを心がけると良いのです。

② 自分から行動を起こす



「トラブル・メーカー」と言われる人は、人に評価されたいという気持ちが強い人が多いように思います。このため失敗を恐れるので、他の人にやるべき事を押しつけて、上手くいけば「自分が支持したから」と言い、失敗したらその責任を全てその人のせいにします。

では、どうしたら自分から行動を起こせるようになるのでしょうか。

この時に効果的なのがポジティブ発言です。行動を起こしたくないときは、悪口や不満などのネガティブな事が頭に浮かぶものですが、そこをぐっと我慢して、「よし、やってみるか」とか「気楽にいこうぜ!」と言ってみましょう。そして、このとき笑顔というスパイスを加えると、さらに効果的です。

③ しっかりと計画を立てる



「トラブル・メーカー」と言われる人は、秘密を守らなかつたり、忘れごとが人一倍多かつたり、手際が悪かつたりするものです。これは、その場の雰囲気や流れに流されたり、感情移入することも多く、思いつきで行動するため計画性がないからです。

では、どうしたら計画性を持てるようになるのでしょうか。

その答えは、メモを取る事です。メモを取るということは、頭の中の情報を外に出すということで、これによって、情報を客観的に見ることが出来ます。

こうすれば、言っているいいことと言っている悪いことの区別も出来ます。

また客観的に見ることで、どのような順番で何をすればいいのかを考える事もできるわけです。

以上のことに気をつけ、周りの人と暖かな心の交流を持つようにしてください。

スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 12月10日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合等で日程が変更になることもあります。