こころころころ

2026，10，1（木）
鳴門中学校　　ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ通信
竹口　佳昭

人と人との関係

私たちは日々、家族や友だちや先生など、いろいろな人と関わります。楽しく過ごせる時もあれば、「友だちと意見が合わない」「自分の気持ちをうまく伝えられない」「嫌われたくないので、我慢してしまう」というようなストレスを感じることもあるでしょう。「いつも仲良くすること」よりも「違いがあってもお互いを大切にすること」を心がけることで、関係が深まるように思います。

そんなことはわかっている。だけど、自分と違う意見に対してどのように対応すれば・・・・・？

私たちは、自分の意見が正しいと信じ、相手を否定しがちです。しかし、相手は自分とは違った環境で育ち、学んだことも違うので、意見の相違があるのは当然です。どんな時でも相手を尊重することがとても大切です。自分に余裕がある時は、ぜひ『相手を尊重する』というキーワードを頭の中から引っ張り出して相手と会話をしてみてはどうでしょう。

例えば、友だちと球技大会の種目について話しあうとします。太郎さんは「絶対ドッジボール大会がいいよ！」、次郎さんは「サッカー大会がいいと思う」と違った意見がでた時、あなたならどうしますか？

「ドッジボールは授業でやっていないから球技大会でするのはへんだよ！」「もういい。勝手にすれば！」「みんな次郎さんの案でいいよね！」と相手を否定したり、自分の意見を我慢したりすると、あとからモヤモヤした気持ちが残ることがあるでしょう。

相手の意見を聞き自分の気持ちも伝え、どちらが勝つかではなく2つの意見を組み合わせたり、みんなの意見を聞いたりして、一緒に考えていくことが大切なのかもしれません。

いつも相手と分かり合えるとは限りません。そんな時は「意見が違ってもいい」と考えることが必要になってきます。相手と自分は別の人間です。好きなものも考え方も感じ方も違います。だから、「意見が違う＝仲が悪い」ではないように思います。

良好な人間関係を築くためのヒント

① 自分と相手の考えは違うのがあたりまえ　自分と違う考え方から新たな学びを得たと考える。
② 相手の話を聴く　すぐに否定せず、「そう思うんだね」と一旦受け止める。
③ 自分の気持ちも大切に　嫌なことや困ったことは、我慢し続けない。
④ 距離をとる　イライラしそうになったら、その場を離れたり、深呼吸する。
⑤ 困った時は誰かに相談する　一人で解決が無理なら、家族、友だち、先生、スクールカウンセラーなどに相談する。



・友だちに嫌われないか心配になる
・友だちと話を合わせることに疲れる
・嫌なことをされても「嫌」と言えない
・LINE や SNS の返信がすごく気になる
・友だちとのトラブルを一人で抱える
・登校することや教室で過ごすことがつらい

上記のようなことに一つでも思い当たる人は、誰かに相談してみてはどうでしょう。

10 月来校予定
２日（金）・１６日（金）・２３日（金）・３０日（金）　　１０：００～１６：００