



# ぴあポストへのお返事編

## ぴあぽすって？

他の人がどう考えているか直接聞くのは躊躇うけど、誰かに聞いてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらおうと、臨床心理学を専攻する大学院生であるピア・アドバイザーが考えて回答します。今回は1つの質問にお答え。

## 心のつぶやき

人付き合い、人間関係の維持が苦手です。自分が相手の迷惑になりたくないと思うあまり、人との関わりを断ってしまいます。例えば、人と何でもない挨拶や雑談をしたいと思っても、相手の時間を自分のために使うことにためらいを感じて関わりを諦めてしまいます。

自分では、相手に迷惑をかけたくないという気持ちは嫌われたくないという気持ちの表れであり、かつ自分も人に迷惑をかけられたくないという思いがあるからではないかと考えています。もっと気軽に人と関係を築けるようになりたいです。気の持ちようについてアドバイスをお願いします。

P.N.花火さん

まず、私が花火さんのつぶやきを読んで驚いたことは、「相手に迷惑をかけたくないという気持ちは...、かつ自分も...という思いがあるからではないかと」とご自身なりに自己を見つめ、考えられているところです。そのような少し客観的に自分を外から“眺めてみる”と、ふと気づきを得られることってありますよね。その延長線上で、「もっと気軽に人と関係を築けるよう」になることでどのような期待があるのか、人に嫌われること、または人に迷惑をかけられることによってどのようなことを恐れているのか、その思いはどこからきているのか、と少し立ち止まって考えてみると、これからのご自身のあり方へのヒントになるかもしれません。個人的には、「気軽に関係を築けること」と「迷惑をかけること・かけられること」の自分にとってのメリット・デメリットをそれぞれ考えてみると、「ここまではいいけど、こうなるといや」みたいなものが見えてくるかもしれない、と思います。つぶやきに対する直接的な回答ではないかと思いますが、参考になればうれしいです。

P.N.くりりん

おっしゃっていること、よくわかる気がします。私もそう簡単に人と関わることが出来るタイプではありません。個人的に、また今回のようなお話について考えるときに、いつも考えるのは、「なぜ人付き合いをしたいのか」ということです。もちろん、本当にそうしたい、という可能性が高いでしょう。しかし、それが普通だから、とか友達くらいいいないと、とかそういった思いもあるかもしれません。人はそれぞれ対人関係の持ち方などが違うので、一人の方が楽、という人もいれば、たくさんの人とわいわいしている方が楽、という人もいるでしょうし、一人はさみしいけれど、数人でちょっとお話とかしてる時はホッとするなあ、とか人それぞれだと思います。どういったモチベーションで、どういったお友達関係を持ちたいのか、というところを考えてみると、すこし人付き合い、人間関係の維持、についての考え方に変化があるかもしれません。また話題は変わりますが、人と初めて話をするとき、声をかけるときなどはみんな緊張すると思います。「緊張とかしない」という人もいそうですが、そういった人でさえ普段から話をする人(極端に言えば家族とかも含めて)と、そうではない人と話をするときには、絶対に考えていること、気にすることは変わってくるはずですよ。程度の差はあれ、花火さんと同じような考えや悩みを持ってらっしゃる人はたくさんいるでしょうから、そもそも、雑談とかが苦手な...というようなテーマで人と話して見ただけで、意外と仲間が多く見つかる気がしました。花火さんのつぶやきをお聞きして、かくいう私も少し心強く感じました。機会があれば、ぜひこういった話題でもなんでも、ぴあアドバイザーまでお話ししに来てください。ありがとうございました。

P.N. きっしやん

例の雑談について思い返してみると、ちょっとした雑談も意外と覚えていて、折々に思いだされたりするなと思いました。しみじみと懐かしくなったり、ちょっとしんどい時に、あの人もこんなこと言っていたなあと思って楽になったり。花火さんの雑談相手もそんなメリットを受け取っていると思います(忙しい時はちゃんと伝えられるでしょう)。人付き合いは相手の時間を奪うとみればそうですが、相手にとっても人の考え方や人生の楽しみ方に触れられる貴重な機会だと思います。迷惑かも...と思っている自分に気づいたら、こういうのが誰にとっても大切な時間なんだと思い直してみてもいいかがでしょうか？嫌われるのが怖いときは、自分自身がその時間を楽しむことに没頭すれば、不思議と気にならなくなっていくような気がします。あと、私は実のない雑談も好きで、よく「死ぬほどどうでもいい話していい？」から話し始めます。同意があれば時間泥棒も共犯になりますから。どうでもいい話ですが。

P.N. つち

質問者の方、いかがでしたか。投稿、本当にありがとうございました！  
少しでもお役に立てば幸いです。

引き続き、心のつぶやきの投稿を募集しています！

ちょっと聞いてみたいこと、素朴な疑問、悩みでなくても大歓迎です。

⇒のQRコードから、投稿してみてください。

