



困っている友達の気持ちに寄りそう方法

友達の様子が以前と少し違うと感じることはありませんか。何だか調子が悪そうに見えることはないでしょうか。こころの調子をくずしはじめるサインには、**元気がなくなる**だけではなく、**以前よりイライラしやすい**、**一人になりたがる**など、いろいろな場合があります。

そんなときは、「元気がないように思うのだけど、何かあったの?」「最近、イライラしているみたいに見えるけれど……」など、声をかけて話を聞いてあげましょう。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは、勇気がいることです。あなたのほうから声をかけて、**つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になる**ことがあります。

話を聞いてみた結果、あなたの方だけでは友達のつらい状況を変えられないと感じることがあるかもしれません。そういうときは自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。



心配な友達への声のかけ方

- ・「調子はどう?」と気軽に聞いてみる
- ・相手が話したくないようなら、近くで寄りそって見守る
- ・緑の多い公園や映画などに誘ってみる
- ・外をいやがるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをしたりする
- ・友達が話し始めたら、真剣に向き合って聞く
- ・自分を信頼して話してくれたことに対する感謝の言葉を伝える
- ・「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える
- ・落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることがわかったりしたときは自分たちだけで解決しようとしないで、周りの人に話す



友達の話を聞かるときに避けたいポイント

- ・無理に理由を問いただす
- ・「そんなことないよ」「大げさだよ」「もっと大変な人はいくらでもいるよ」などと、相手の言うことを否定する
- ・軽く受け流す
- ・「もっと明るく考えたほうがいいよ」、「もっと外に出たほうがいいよ」などと自分の意見を押し付ける
- ・「命に関わること」を秘密にする(命に関わることは、家族や先生など、周囲の人に必ず相談しましょう)

誰かに悩みや不安を話すのは、私たちがもっている、人とのコミュニケーション手段のひとつです。うれしいことや楽しいことがあったとき、誰かに話したくなるのと同じように、つらいことも誰かに話すことで、私たちはお互いを理解しあい、信頼しあうことができます。

悩みを人に話すのは、弱い人ではなく、むしろ勇気がいることかもしれません。そして、あなたが悩みを話すことで、相談を受けた人もあなたに悩みを話しやすくなります。こうやって、お互いをサポートしあうことで、みんなが日々のストレスを乗り越えやすくなっていくのです。今、あなたの周りにいる人を信じて、ぜひ話をしてみてください。

