

陽だまり

9月14日

生徒指導通信No.11

毎日の学校生活の中で、友達と笑顔で話す姿がたくさん見られます。その一方で、言葉の行き違いや接し方の違いから、小さな悩みやモヤモヤを抱えることもあるかもしれません。人にはそれぞれ「安心できる接し方」や「心地よい距離感」があります。お互いが無理をせず、誰もが安心して過ごせる居場所をつくるために、日頃のコミュニケーションのコツについて一緒に考えてみましょう。

言葉と態度の距離感チェック

1. 「いじり」と「からかい」の境目

自分は「冗談のつもり」「場を盛り上げるつもり」で言った言葉でも、受け取る相手が嫌な気持ちになれば、それは相手を傷つける言葉になってしまいます。

ポイント：発言した後の相手の「表情」や「反応」をよく見てみましょう。少しでも引きつっていたり、困っていたりしたら、すぐにフォローする・素直に謝ることが大切です。

2. 連絡やSNSの「時間の距離感」

メッセージの返信が遅いと「嫌われているのかな？」と不安になることがあるかもしれません。しかし、相手には勉強や習い事、家族と過ごす時間など、それぞれの生活ペースがあります。

ポイント：「すぐに返答を求めない」「夜遅くの連絡は控える」といった配慮も、相手の時間を尊重する立派な思いやりです。

3. 物理的な「からだの距離感」

人にはそれぞれ「これ以上近づかれると不快に感じる空間（パーソナルスペース）」があります。

ポイント：不快に感じる距離感是人によって全く違います。自分にとっては平気な触れ合いや距離であっても、相手にとっては「嫌だな」「やめてほしいな」と感じる場合もあります。親しい間柄であっても相手の気持ちや安心できる距離感を尊重することを意識しましょう。

トゲを立てずに気持ちを伝えるコツ

友達に「やめてほしいな」「困るな」と思った時、相手を責めるように伝えようとまく伝わず、喧嘩になってしまうことがあります。そんな時は、言い方を少し工夫してみましょう。

○NGな言い方（相手を主語にする「YOU（ユー）メッセージ」）

「あなたがうるさいから集中できない！」

相手は責められたと感じて反発しやすくなります。

○OKな言い方（自分を主語にする「I（アイ）メッセージ」）

「私は今集中して勉強したいから、少し静かにしてもらえると嬉しいな。」

自分の気持ちやお願いとして伝えることで、相手も素直に受け止めやすくなります。

～保護者の皆様へ～

中学生の時期は、友人関係の幅が広がる一方で、コミュニケーションの行き違いから悩むことも増える時期です。ご家庭でも「最近、お友達とどんな話をしている？」「SNSで困ったことはない？」など、日頃の人間関係や適度な距離感について、ぜひ話題にしてみてください。