

スクールカウンセラーだより 夜間部 No.4

令和6年11月13日

Q 対人関係が苦手です

私は、人見知り傾向が強いし、対人関係が苦手です。それに他人とコミュニケーションをとることに気を使いすぎてしまいます。「コミュ障」だと思います。自分で何とかしようと思っていますが、このまま大人になるのが不安です。

A 精神的発達と身体的発達のズレから様々な症状が出る

もともと思春期というのは、心の中で大きな変化が起こっています。その大きな特徴は、自分の心の中で起こっていることが、自分でもよくわからないということです。

友達に言わなくてもいいことを言ってしまって後悔したり、親に乱暴な口を利いてしまって悔やんだりすることはよくあることです。「どうしてあんなことをしてしまったのだろう」と自分に腹を立て、自己嫌悪に陥ることは誰にでもあることなのです。

そういうことが重なると、「対人関係が苦手・人が怖い」につながっていきます。

つまり自分の頭で考えていることと、実際の行動にズレが生じてしまうのです。

これは、思春期特有の精神的発達と身体的発達のズレから生じるもので、疾病や神経症ではありません。思春期の一過性の特徴なので、時間経過とともにズレが解消され快方にむかっていくものです。成人期になればほとんど消えてしまいます。

ですから、人と何を話していいのわからない、何か聞かれるのが怖い、だから人と会うことが怖いという人は、思春期を過ぎればたいてい治ってしまいます。今の状態がこれから先、一生続くわけではありません。思春期はみな一様に「コミュニケーション障害」になると言ってもいいくらいです。また、自分と他人を比較する力も育ってきますから、他人を過大に評価して自分を過小評価することも起こってくるでしょう。

内面は豊かになっている

そういう風になると思春期は大変なことばかりと考えてしまいますが、実は内面は非常に豊かになってきています。

コミックや小説や映画の世界を楽しんだり、音楽や絵画の世界へイマジネーションを広げたり、みなさんの想像の世界は広がっていると思います。また独自のキャラクターを作ったり、作詞作曲や創作に意欲的に取り組んでいる人もいないでしょうか。

対人関係が苦手になっているのは、今は内面を豊かにしている時期だからなのです。