

こころのほつと通信

2025年度 6・7月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



私の見方は他の人と同じ？

～違った見方に気づこう～



下校中、AさんBさんCさんの3人が歩いていると、道路の向かいから犬がこっちを見ていました。通り過ぎた後の会話です。Aさん「あの犬、こっち見て遊んでほしそうにしてたなあ。かわかった～」 Bさん「嘘やー。こっちにらんでたやん。あれは絶対威嚇（いかく）やで」 Cさん「え？犬こっち見てたっけ？」 3人の話はてんでばらばらです。なぜこんなことになったのでしょうか。実は、Aさんは大の犬好きです。Bさんは昔、犬に噛まれたことがあり、犬が大の苦手です。Cさんは、動物にあまり興味がありません。

犬の表情ははっきり見えず、犬が本当はどう思っていたのかは分かりません。このように、あいまいな情報やはっきりしない物事に会うと、人は自分の経験を通して予測し、どう見るのかを決めます。遠くにいる犬を見て、3人はそれぞれ自分の経験を通して違った見方をしています。

自分の見方は誰もが持っており、普段は気にしていないかもしれませんが。ただ時に、自分の見方にはまりこんで、しんどくなってしまうこともあります。

たとえばDさんが、新しいクラスで友達を作ろうとしていた時のことです。Eさん、Fさんとよく話すようになった頃、何気ない会話の中で、DさんはEさんの反応が素っ気ないような気がしました。いったん気になり出すと、Eさんの態度の一つ一つが、よそよそしく感じてしまいます。Dさんは昔、友達との関係が悪くなったことがあり、その時のことを思い出して、「Eさんに避けられているのではないか」と気になってしまったのです。悩んだ末、Dさんは勇気を出してFさんに相談しました。

するとFさんは、「Eはさっぱりした性格で、素っ気なく見えるだけ。よく誤解されるの。Eとは小学校から一緒だから分かるけど、初めはびっくりしたよ。」と答えました。そこでDさんが、そういう見方でEさんと一緒にいると、確かに素っ気ないけど、自分を避けているわけではないと気づきました。「自分は避けられてる」という見方にとらわれていた時には気づきませんでした。見方を変えてつきあうと、Eさんの裏表のない性格がむしろ好ましく思えるようになりました。そして最終的に、3人はいい関係を続けることができました。

このように、自分の見方にとらわれてうまくいかないと思った時には、自分をしんどくさせる見方に気づき、違った見方を取り入れてみると、うまくいくかもしれません。

1人では気づきにくい時、どうしてもいいか分からない時は、いつでもカウンセリングルームに来てくださいね。



★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットをご覧ください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の0798-47-6436に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。

他の相談が入ったりしてすぐつながらない時は、連絡先を伝えて頂いたらこちらからお電話しますね。

★1学期のグループワーク予定 7月17日(木) 13:00-14:15. みなさん、来てくださいね！