

ともだち について 考える



久留米大学学生支援室

2021年6月版

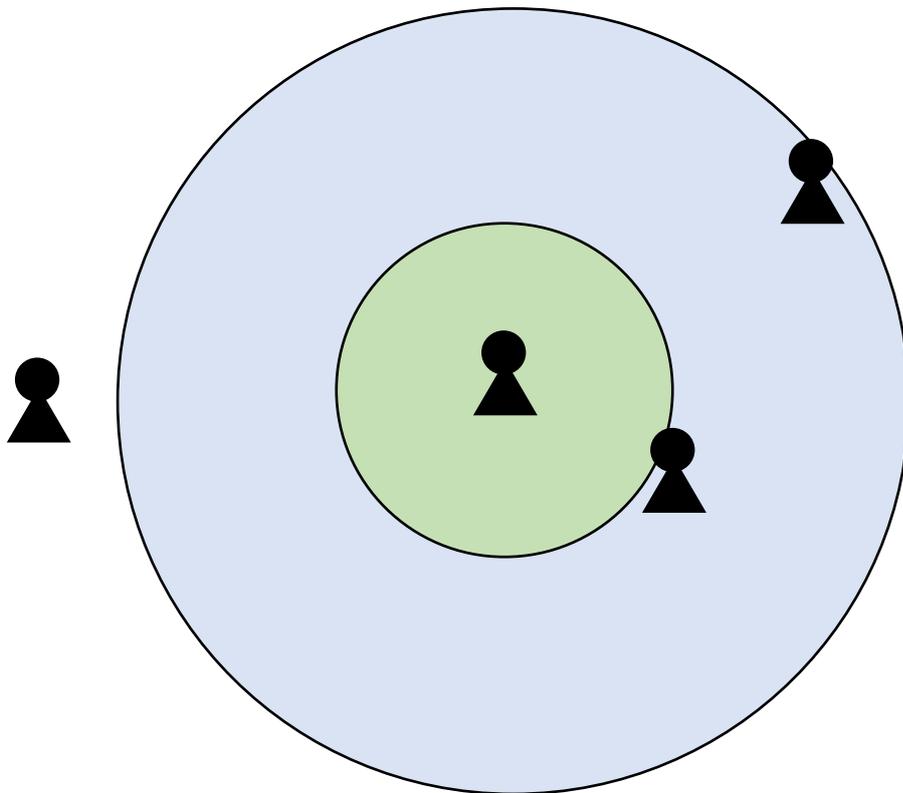
目次

1. ともだち とは
2. ともだち は必要か
3. ともだち との 距離
4. ともだち になるには
5. ともだち が きついとき
6. 人間 ではない ともだち
7. ともだち からみた 私
8. 人 と 人

1. ともだち とは

私のまわりには、小学校の同級生、高校の部活の先輩、など様々な人がいます。今授業を一緒に受けている人、サークルが同じ人もいます。

こういった「所属が同じ」であっても、ほとんどあいさつをしたこともない人もいれば、少し話をしている人もいるでしょう。図にすると、自分が真ん中において、いろいろな距離に他の人がいる感じです。



先ほどの図で、どこからがともだち と考えればよい
でしょうか？

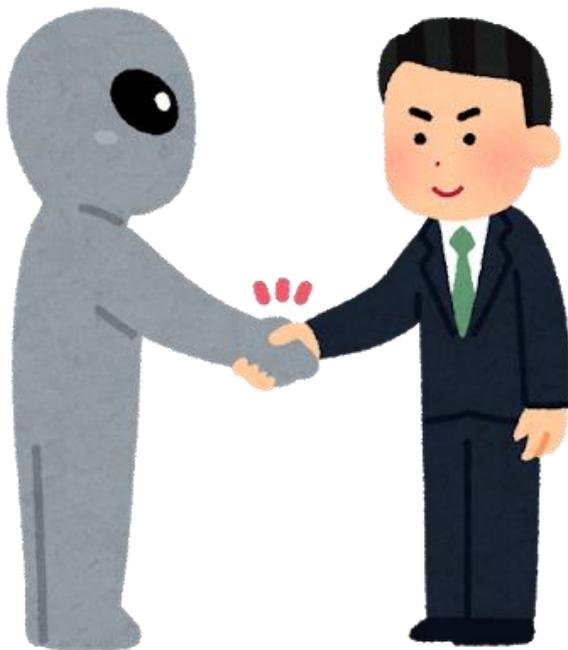
これは、人によって違います。図の全部がともだちだ、
という人もいれば、「どんなに近くても ともだち ではない」という人も
いるでしょう。

一緒に遊んでくれるのが ともだち か

一緒に勉強するのが ともだち か

たまに会って趣味の話をするのが ともだち か

人によって ともだち とは何か は異なります。



2. ともだち は必要か

人はひとりでは生きられません、かといって、みんなとともだちになる必要もありません。

みなさんが 一緒にいて 落ち着く人 はいいますか？
その人は 生活する場所にいる人ですか、それとも遠い場所にいるけど、ネットでやり取りすることができる人ですか？

ともだちが必要か、という問いについて考えるときには、「どのような人をともだちと呼ぶか」についてまず考えてみるのが大事です。



3. ともだち との 距離

ヤマアラシのジレンマ, という言葉を知っていますか？



体にとげがあるので、近づきすぎるとお互いを傷つけてしまうというジレンマ(板ばさみになること)のことです。近すぎてもだめ、遠すぎると親しくなれない、というのがともだち関係の難しいところです。

4. ともだち になるには

ともだちを作りたいときには、どうしたらよいでしょうか。

初めて会った人に、いきなり自分のことをたくさん話してしまうと、相手はびっくりしてしまいます。また、自分の困りごとなどを相談するのも避けた方がよいでしょう。

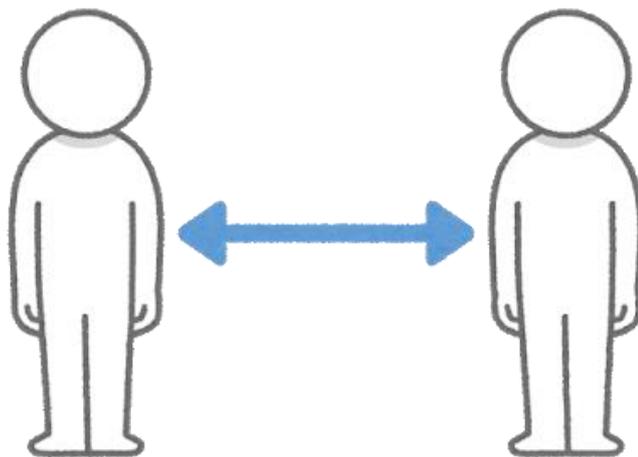
最初は、あいさつをして、相手と共通の話題(学生であれば、学部やサークルについてなど)を質問すると、相手は答えやすいです。

初日からともだち とお互いに思うことはあまりありませんので、「知り合い」というところから始めることになるでしょう。

5. ともだちづきあい が きついとき

ともだち であっても、関係がいつもうまくいくとは限りません。そんなときどうしたらよいのでしょうか。

まだ話ができそうであれば、時間をゆっくりとって話し合うこともできます。でも、「きつくて話し合いもできない」場合はどうしたらいいのでしょうか。(ここで死にたい気持ちになってしまった時には、学生相談室や学生支援室に相談してください)さっきのヤマアラシのジレンマ、を思い出して、相手との距離をとるようにしてみましよう。相手との距離をとることと、相手を見捨てることは違います。無理して近づかない感じです。



6. 人間 ではない ともだち

ともだち は 人間である と決まったわけではあり
ません。

マンガのキャラクターやペットもともだちになることが
できます。大切なのは、自分が一緒にいて落ち着く感じ
になるかどうかです。



7. ともだち からみた 私

ともだち について色々と考えてみました。ここでちょっと視点を変えて、ともだちがいたとして、自分のことをどう見ているのか？ということについて考えてみましょう。

ともだちが見ている自分は、「いつもの自分」と違って
いますか？ どんな風に違っていますか？

自分が見ているともだちも、もしかしたら、少し「いつものともだち」と違って
いるのかもしれないね。



8. 人 と 人

人は一人では生きられません。ですが、みんなと ともだちになる必要はありません。

ともだちであっても、ともだちでなくても、「相手を感謝する気持ち」をもって過ごすことが大事です。

相手にお礼を言うときに、恥ずかしい気持ちになることもあります。でも、「ありがとう」と感謝の気持ちを表すことで、相手と距離があっても、やりとりがしやすくなります。

