

10月 ぼけんだまり

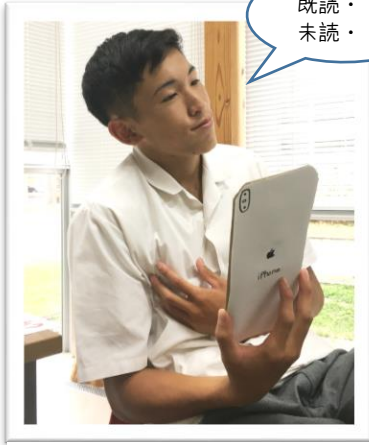
要注意

それって、友だち依存症候群？！

既読・・・
未読・・・

友だち付き合いチェックリスト

<input type="checkbox"/> 友だちならいつも一緒にいるものだ	<input type="checkbox"/> 友だちなら頻繁に連絡をとるものだと思う
<input type="checkbox"/> いつもつるんでいないと、友だちとはいえないと思う	<input type="checkbox"/> 友だちは多ければ多いほどよい
<input type="checkbox"/> 友だちがいない人は、だめな人だ	<input type="checkbox"/> SNS上のつながりが多い人は人望のある人だと思う
<input type="checkbox"/> 友だちなら、自分のことより相手のことを優先するものだ	<input checked="" type="checkbox"/> <u>チェックが多いほど、友だち疲れに要注意！</u>



いつも連絡を取り合って、「私たち、なかよし」「私たち、同じ」と確かめ合っていないと、不安になり、心が落ち着かなくなってしまう人もいます。

これを同調圧力(ピアプレッシャー)といいます。あまりにこの傾向が強いと、自分という存在が消えてしまうような不安につきまとわれるようになります。まわりにひたすら自分を合わせている内に、自分がないような感覚、自分が何者か分からなくなってしまうような感覚になってしまうのです。では、どうすればいいのでしょうか。答えは、「自分一人の時間を大切にすること」です。

『孤独力』をつけよう

ひとりでいて、文章を読んだり書いたり、絵を描いたり、あるいはぼーっと物思いにふけていたりする時間も実は、大変意味のある時間です。そのような時間に、自分自身との対話がおこなわれ、“自分”という者が育まれていくからです。ひとりでいるのは、友だちのいない人がすること、あまり価値がないと思う人もいるかもしれませんが、ひとりでいる力、ひとりになって自分と向き合うことのできる力(孤独力)は、人間の内面的な成長に不可欠です。

“つるむ” だけではない友だち付き合いをしよう

●○○互いに高めあえる関係○○○

部活動や受験勉強・趣味などで、仲間やライバルとしてお互いに切磋琢磨しあった友だちとは、うわべだけでなく、心のつながりができます。

○●○自分の世界が広がる関係●○○

自分とは違う視点や知識のある人と友だち付き合いすると、お互いに成長できます。



お互いに、
目指して頑張ろうね！



一人きりの時間の過ごし方



家に帰ったら、一人でゆっくりして、今日一日を振り返ったりしていま～す♪ (Rさん)



一人で、ギターを弾いています！ (Jさん)

一人で、音楽を聴いたり、歌ったりする！ (Yさん)



一人で漫画を読んだり、DVDをみたりする！ (Rさん)



寝ているかな！ (Aさん)

一人で、ゆっくりご飯を食べる！
ピアノを弾きます♪ (Sさん)



LINE、返さん・・・こともあります！ (Yさん)

YouTubeを観ていることが多いと思います！ (Kくん)

もし・・・充実した一人時間が少なくなったら???

一人の時間がないことが続くと、疲れる。周りにあわせないといけないと思ってしまう。自分らしくいることができないと思います。時と場合によりますね！

体育大会に球磨エフェスタ、中間テスト、部活動では新人戦など、充実した学校生活を送っている球磨工生！

「一人きりの時間」「自分の落ち着ける居場所」は、つくれていますか？
友だちや仲間ともおおいに楽しい時間を過ごしながらも、自分と向き合う時間も大切にしましょう。

