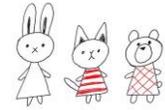


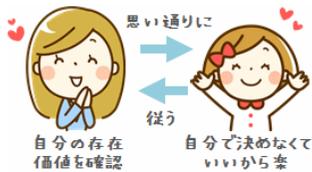
# 仲良しすぎると

平成 30 年 3 月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏

今回は「仲良し」についてのお話です。誰にでも仲が良い人がいると思います。家族や友達、先生や先輩と仲が良いという人もいます。ペットが一番の仲良しという人もいるかもしれません。



特に女子の場合、小学校、中学校時代は、仲良しの友達とは常に一緒にいた、という人は多いと思います。しかし、成長するにつれて、親友でも一緒にいない時間が少しずつ増えてきます。お互いに相手のことを本当に信頼出来るようになってくると、親友が他の人と遊んだりすることにも、親友のことで知らないことがあることにも耐えられるようになります。



仲がいいことは素晴らしいことですが、仲が良すぎてけんかになったりトラブルが起きたりすることもあります。本校で多いのが「好き過ぎて相手が他の人と話をしていると腹が立つ」、「私がこんなに相手に尽くしているのに相手がそれをわかってくれない」、「嫌われるのが怖くて相手に言いたいことが言えない」、「優しくすればするほど相手がわがままになる」という悩みやトラブルです。

こうしたトラブルは仲が良すぎて、心の距離が近すぎるために起こります。友達との間だけでなく、親子の間でも起こりますし、恋愛関係で起こることもあります。相手が好き過ぎて「あの人がいないと生きていけない」と思ったりします。相手に困ったことが起こった時には「あの人を助けてあげられるのは私だけ」と思って、自分を犠牲にしても相手を助けようとします。こうして何度も、自分のことを後回しにして相手を助けているうちに「相手に問題があるのは自分のせいだ」と思うようになってたり「相手のために自分はもっともっと頑張らなければ」と思うようになってたりしてきます。

親友ならば相手を助けるのは当たり前のことですが、自分自身を後回しにしたり自分を犠牲にすることは、その場しのぎの解決にはなるかもしれませんが、相手を助けることにはなりません。助けてもらうことに慣れてしまって、相手が段々わがままになります。それにいつも誰かに助けてもらっていると、いつまでも自立出来ず、一人では何も出来ない大人になってしまいう恐れもあります。ストレスに耐える力も育ちません。そしていつか二人の関係も悪くなってしまいます。

トラブルが起こった時、友達や家族に相談することは、とても効果的な方法だと思います。ですが、どうするか決めるのは自分自身ですし、自分がしたことには、きちんと責任をとる必要があります。自分の悩みやトラブルは人に頼っても、人のせいにして解決しません。自分自身が悩み、考え、自分で動いて始めて解決出来るものかもしれません。

