

日に日に暗くなるのが早くなってきましたね。季節の変わり目なので体調には気をつけていきたいものです。さて、今回は対人関係での悩みや、スキルの身につけ方についてお伝えいたします。

## <よくある悩み>

不用意な発言をしてそれが悪口になってしまったり、ささいなことで相手を叩いてしまい、トラブルになってしまうことがあります。さらに人付き合いのトラブルの中では友人と口論やケンカになり、人から「態度が良くない」と注意されてしまうことが多い。親や先生から言動や態度について注意されてもなかなか直らない、注意をしっかりと聞けないこともあるため、何度注意をされても直らないということが起こってしまいます。

悩みの背景には・・・



根本的に対人関係のやりとりが苦手だということがあります。他の人が気にならないようなところが気になってしまったり、軽い冗談や物音などを過度に嫌がったりします。また、特性として集団の中で大多数の子と同じように行動することが苦手で足並みをそろえようとするとストレスを感じてしまいます。その結果、集団生活での失敗や衝突を繰り返すうちに苦手意識が強くなってしまいます。

そうならないために！

できることは 覚える

対人関係のスキルは無数にあるため、その中から、覚えやすく、生活の中で重要になることを厳選して、身につけていけるように練習をしましょう。ルールやマナーとして手順を具体的に書き出したり、マニュアル化をすると有効的です。同時に困ったときやイライラしたときの対策として、助けを求めるスキルも知っておくと良い絵でしょう。普段から敬語で覚えておくと大人になってからも活用しやすくなります。

## <役立つマナー・ルールの例>

### <借りる>

周りの人にものを借りるときは無断で取らず、「〇〇を貸してください」と言って承諾を得る。

### <返す>

ものを返すときには、使う前と同じ状態にして、「ありがとうございました」とお礼を言って渡す。

### <質問する>

困ったら「〇〇を教えてください」と言い、わからないことを質問する。解決方法を教えてもらう。

### <謝る>

なにかを間違えたら、気づいたときにすぐ「ごめんなさい、間違えました」と謝る。対処法を聞く。

### <伝える>

トイレに行きたい時、体調が悪いときには、事情を周りの人に説明する。

### <頼る>

何をどう伝えればよいかわからないときは「どうすればよいでしょう」と言って状況を伝える。

※話始めるときに「すみません、〇〇～」と伝えるとより丁寧な伝え方になります。

できないことは 相談する

練習をしても、覚えることが難しいことは、それ以上無理をせず、まわりの人に相談をしたり、人を頼りましょう。質問や相談が苦手な場合、聞く時間を決めたり、口頭で伝えにくい場合は文面やメールなども活用すると良いでしょう。頑張っただけで、難しかったことや困ったことがあったらかなでの先生たちにも相談してくださいね☆