

友達つきあい

Profile 1940年静岡県生まれ。さまざまな職業を経て'76年に小説家デビュー、'80年に直木賞受賞。執筆の傍ら、テレビでも活躍。不登校児の支援など、社会的活動にも携わっている。

悩めるあなた、丸ごと受け止めます！

志茂田景樹の連載第10回

あたためるコトバ

Twitterでの人生相談が大反響の志茂田景樹先生が、読者のお悩みに答えます！

「私、嫌われてる？」と いつも心配で……

Y・Kさん (46歳)

つきあいの浅い友人や知人と話すとき、すぐ「今、マズイこと言った?」「この沈黙、私のせい?」などと心配してしまいます。実際にそう指摘されたわけでもないのですが……。もっとリラックスして人と話せるようになりたいです。

「自分」を気にするより 相手を観察してみよう

あなたはとても気を遣う人ですね。でもそれは、思いやりとも少し違うようです。あなたの関心事は、「自分が嫌われるかも」ということ。そう、気を遣う人は意外とエゴイストなんです。それも、自分を苦しめるエゴイスト。自分ばかり見ているから相手が見えず、

不安になるのです。ということ、答えは簡単。相手を「観察」すればいいのです。服装や持ち物、声のトーン、「この人は何が好きなのかな」といったことまで、注意を100%相手に向けて、自分がどう思われているかが気にならなくなります。相手に興味をもつことで自然と聞き上手にもなるので、結果的に好感度も上がるでしょう。

「笑顔になれる習慣」をもつのが第一歩！
友達をつくるよりも、今のあなたは「笑顔」を取り戻さなくちゃ。心を縛るお父さんの言葉を、吹き飛ばしてしましましょう。それには、その言葉の「逆」の楽しみ——「暗い」なら笑える趣



自分に自信がなくて 友達をつくれません

M・Kさん (49歳)

私には友達がいません。幼いころから父に「お前は暗い、運動音痴だ」と言われ続けたせいか、自信がなくて人と接するのが怖いんです。でも、にぎやかな休日の街を歩くと、やっぱり孤独が身に染みて……。どうしたらいいのでしょうか？

味、「運動音痴」なら体を動かす習慣をもつことです。たとえ運動が苦手でも、「筋トレ」ならうまい下手関係なく誰でもできますよ。もう一つのおすすりは「寄席」。周りにつられて大笑いできるはず。一人客も多いので、「私だけ孤独」と感じる心配もありません。こうして楽しく日々を過ごすのが第一歩です。そこからだんだん人への興味や、人と関わりたい気持ちが生まれてくるでしょう。

幼なじみのキツイ言葉に 傷ついています

O・Hさん (50歳)

幼なじみの友人は少々きつめの性格。私が最近仕事を始め、業界に明るい彼女にときどき助言をもらっているのですが、「甘えてるわね!」と言われることも。頼りになるし、友達ではいたいけれど、あの物言いは正直つらくて……。

「癒やしの友達」を 新たにつくって

口ではいろいろ言いつつも、いざというとき助けてくれる人なら、大切にしたいほうがいいですね。ここで必要なのは「割り切り」です。彼女はあくまで「頼りになる友達」であり、「優しい友達」の役割まで求めてもムダ、と。その上でもう一人、「つらいときの聞き役」になってくれる友達をつくりましょう。優しく包容力のありそうな知人がいたら、ぜひ距離を縮めてみて。ある人からは学びを、ある人からは癒やしを——と、複数の友達に違う役割をもってもらうのが「賢い友達つき合い」。いろいろなタイプの人と交流することで、あなたの人生も豊かになりますよ。

カゲキ先生に相談したいお悩みはこちらへ！

【①氏名②掲載希望名③年齢④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦お悩みの内容】を記載のうえ、下記の宛先までメールまたは郵便でお寄せください(電話またはメールで、お悩みに関する質問をさせていただくことがあります)。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

【宛先】●メール kageki@karakoto.com ●郵便 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5F からだにいいこと編集部【あたためるコトバ】係



今月の

KAGEKI FASHION

秋色の装いながら、華やかさも満点。大振りな柄や鮮やかな赤で元気をチャージ！