

# WEBアンケートで募集した読者のお悩みに回答!

メンズノンノ読者からの豆腐メンタルなお悩みに、人生の大先輩・志茂田景樹先生が一步踏み出せるアドバイスをくれたぞ!



(19歳・学生)

女の子と話すとき、心の中で何でも言いたいことを考えているのに、結局うまく喋れません……。そしてそれがトラウマになり話しかけれなくなる……。

← 1 🔄 ❤️ ...



志茂田景樹 @kagekineko

学校の勉強じゃないから予習はいりません。その場に臨んで素直に言いたいことを言えばいいし、聞きたいことを聞けばいい。彼女の長い髪に魅力を感じたらキミナりの表現で褒める。歯がっややかに白かったら、僕も使いたいからブランドを教えて、でもいい。そのまんまを言いそのまんまを聞くことです。

← 🔄 ❤️ ...



(20歳・大学生)

サッカーをやっているのですが、いつも大事な試合前に緊張し、体調をくずしてしまいます。緊張しなくなる方法を教えてください!

← 1 🔄 ❤️ ...



志茂田景樹 @kagekineko

緊張してもいいんですよ。いざ戦わんかな、の武者震いはいい結果につながるベストの緊張です。試合前に考えられるミスのすべてを察知して乗り切る対応をしている自分をイメージします。これで万全の自己暗示がかりました。さあ後は硬い緊張を解いて武者震いに変えるだけです。いざ……!

← 🔄 ❤️ ...

201



(23歳・フリーター)

バイト先で人に嫌われたくなくて、ある程度の立場になってにも人に指導や叱咤などができません。ただただ褒めるだけの甘い先輩になっています……。

← 1 🔄 ❤️ ...



志茂田景樹 @kagekineko

ただただ褒める。なかなかできないことなんです。褒めるツボを心得なければ技ではありません。気を付けなくて褒め殺しになります。だから、注意するべきところや、まずいと思うところはしっかり指摘して指導しましょう。褒められた後なので更に褒められたために本気で改善してくれます。

← 🔄 ❤️ ...



(21歳・専門学校生)

好きな人ができて、行動できません。断られて今までどおり喋れなくなるのが怖くて、友達の延長線でいつも止まってしまうんです。

← 1 🔄 ❤️ ...



志茂田景樹 @kagekineko

友達の延長線上を1年も歩いて恋人関係になるケースもあるので慌てない。ただ、演出は必要。明るいうラプストーリーの映画に誘うとか、すてきな恋愛小説を貸してみるとか。反応よだったら、あじれたい!!! 勇気を出して行動あるのみでしょ。

← 🔄 ❤️ ...



(20歳・大学生)

新しい服にチャレンジするのが怖くて、毎回同じスタイルの服を着てしまう……。個性的なファッションをしても、外に出るとやっぱりおかしいと思い、着替えて戻ってしまいます。

← 1 🔄 ❤️ ...



志茂田景樹 @kagekineko

おかしいと思うのは自分でしょう。そのように思うと行き交う人の視線がみな否定的なものに見えてくるんです。その視線の中には肯定的なものも多いはず。羨望的的です。まだ20歳、ファッションごときを乗り越えられなくてどうするんですか。自分を変える勇気はキミの人生を劇的なものにしてくれます。

← 🔄 ❤️ ...



(18歳・大学生)

SNSでグチを見つけるとすぐに自分のことだと思ひ込み、悩むクセが直らない!

← 1 🔄 ❤️ ...



志茂田景樹 @kagekineko

SNSをやる以上は覚悟をつけておく。まだつけていないのなら今からつけてください。その覚悟というのはどんな誹謗中傷にも平然として動じないということです。誹謗中傷する人たちは闇の奥からその矢を射ってきます。とても弱い人たちです。かぬいそうですから反応してはいけません。

← 🔄 ❤️ ...

PART3

## Twitterで話題! メンタルに染みる 志茂田景樹のお悩み相談

Twitterでフォロワーの悩みに答え、その回答が励まされるという話題の志茂田先生が、特別に誌上お悩み相談を実施!

作家

志茂田景樹さん

しもだかげき●1940年3月25日生まれ。76年に作家デビュー、80年に小説「黄色い牙」で直木賞を受賞。最近は児童書や絵本の執筆、絵本の読み聞かせ活動も行っている。

自分を  
変える  
勇氣で  
人生を  
劇的に!!

