

人づきあいに悩むあなたへ —どうして対人関係は大切なのか?—

はじめに。対人関係が大切と聞くけど…

突然ですが皆さんは「人が生きる上で対人関係は大切」「人と関わる経験が学びになる」「周りに人がいることは助けになる」などの言葉を聞いたことがありますか？当たり前のこととして捉えている人もいるかもしれませんが、そもそもどうして人の関係が大切なのかについて思いを巡らせている方もいるかもしれません。

このリーフレットでは、どうして対人関係は大切と言われるのか、そして、人と関わる中で私達にどのようなことが生じているのか、以下の2つの点から考えてみようと思います。



1. 自分や他者をより理解する

人は集団の中にいると自分と他者の間で相互作用的な影響を及ぼしあって、自分自身についての理解（**自己理解**）と他者についての理解（**他者理解**）が進むと言われています。

なぜなら、集団の中では何かしらの**自己表現をする必要性があり、そのために多少なりとも自分の本音と向き合うことになり自己理解が進みます。その後、同じように他者も本音と向き合った末に反応を返してくれば他者理解が進むこととなる**からです。そして、**そのような関わりの中で自分と他者の違いから今までは知らなかった自分の側面に気づき、さらなる自己理解が進む**こともあるかもしれません。

ここで自己理解と他者理解に関する事例を紹介します。

◇ 例：AさんとBさんの場合

友達との関わりはほどほどにしたいAさん。新しく入ったゼミのメンバーにはあまり仲良くなりたいたいと思える人がおらず、発言はそこそこにいつも割と静かにしています。

一方で、同じゼミのBさんは人との会話を大事にして、どんな場所でもリーダーシップを発揮したいタイプで、物静かなAさんを含めたゼミのメンバーにもどんどん話しかけます…。

Aさん⇒Bさんを見て同じようにゼミのメンバーに話しかけようとは思っていませんでしたが、自分と違いBさんが積極的に人に話しかけ会話を楽しむ様子を見て、サークルの時に仲が良い親友に対しては少し自分から話しかけることで、いつもよりちょっぴり会話を楽しむことができました。

Bさん⇒実はBさんはリーダーシップを発揮することで気遣いも増えて、少し疲れが溜まっていた。そこで、静かに人と関わりを控えているAさんを見習って、疲れているときには話しかけることを控えて静かにゼミに参加してみたことで、ちょっと楽になった気がしました。

多くの学生が今までは親を中心とした大人の意見に従うことが求められていた状態から、自立＝自分で考えて自分の責任で行動できるように少しずつ成長することが大切とされます。

自立するためにはAさんやBさんの事例のように様々な対人関係の中での自己理解と他者理解を進ませることが役に立つでしょう。

2. お互いに助け合える関係性の構築

自分ではない誰かや集団から手助けや支援を受けることは「ソーシャルサポート」と呼ばれており、個人のストレス耐性をより高める働きがあると言われています。

つまり、対人関係の中でお互いに助け合うことができる相手がいることや、実際に困ったときに支援や援助を求めることが、心理的なストレスの低減や、より健康的になることに繋がるとされています。

<ソーシャルサポートの種類>

1.情緒的サポート

→話を聞いてもらったり、励ましてもらったりすることで、気分を安定させたり、やる気を起こさせたりします。

2.情動的サポート

→アドバイスや知識の提供など、問題解決に有効な情報を与えてもらいます。

3.道具的サポート

→一緒に取り組んだり、代わりに任せたりすることを通して、問題解決のための具体的な手助けをしてもらいます。

4.評価的サポート

→客観的な視点で判断してもらい、褒めてもらうなど、自分に対しての適切な評価をしてもらいます。



次に、これらのソーシャルサポートを用いた具体例を紹介します。

◇ 具体例

- サークル活動で、後輩との折り合いが悪い、部費が集まらないといった人間関係の悩みを友達に愚痴として聞いてもらってスッキリする<情緒的サポート>
- 学期末に複数の課題提出のスケジュールリングをするときに、先生や先輩から意見をもらうことで、より洗練された計画が立てられる<情動的サポート>
- 趣味を楽しむ際に、いつも一人でしていることをあえてゼミのみんなと一緒にすることで、いつもとは違った楽しみとして体験する<道具的サポート>
- 新しい授業の課題の取り組み方について、すでにその授業を受けたことがある先輩に相談して、問題がなさそうか判断してもらう<評価的サポート>

このように、ソーシャルサポートにより直接ストレス発散や対処等ができることがあれば、これまでに行っていたストレス発散やリスク回避等の幅がさらに広がることもあります。

終わりに

ここまで、自己理解や他者理解を深めることや、ソーシャルサポートの視点から対人関係の大切さについて考えてきました。以上を踏まえて「じゃあどうすれば新しく友達を作ったり、自分を上手に表現できるの？」などの疑問を持った方もいるかもしれません。そのようなときには、学内に配布している紙面版のリーフレットには「ともだちになるプロセス」「ほどよく自分を表現する」「対人関係にもう悩まない」などもありますので、参考にしてみてください。

学生相談室では、在学生の皆さんが学生生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラーに相談することができます。学生相談室前をはじめ学内各所に紙面版リーフレットもありますのでご覧ください。

発行：大東文化大学 学生支援センター 学生相談室