



## 友達ができるのは 偶然？

保護者面談で「一人で遊んでいることが多い」「友達の話を聞くことが少ない」「友達とのトラブルをよく引きずる」のような友達関係を気にされている方が多くいらっしゃいました。ゆったりとした気持ちを持ちながら友達付き合いをしていくことが大切です。以下は、子供向けの本を参考にまとめたものです。マンガもあり、読みやすい本です。ぜひご家庭でも参考にしてみてください。

### 《友達の数で人の価値は決まらない》

友達に関しては、「こうでなければダメ」という決まりはありません。友達、いる人もいればいない人もいます。友達の関係に正解はありません。「あなたに友達はいますか？」と聞かれたら、「いるよ、3人くらい」と答える人もいれば、「友達なら100人以上いるよ」と答える人もいるのではないのでしょうか。その中には、「いないかも」「絶対いない」と答える人もいるかもしれませんが、実はその全てが正解なのです。



### 《友達ができにくいのも個性》

友達、努力して作るものではありません。友達ができるきっかけは、たまたまなことが多いです。例えば席替えで隣になった人や学校からの帰り道に同じ方向に歩いている人、宿題をやるのを忘れてしまい、先生から一緒に注意された人などきっかけは様々です。気になる子、気が合いそうな子が見つかったときも、あまり緊張しすぎないで、「あのね」と声をかければいいのです。「友達がほしい」「友達を探したい」と思っているときには、なぜかなかなか友達との出会いはないものです。それなのに、友達以外のことに集中しているときや、ぼんやり何かを考えているときに、ふっと誰かと出会うこともあります。



### 《ケンカのことはいくらも思い出さない》

ケンカをしてしまったら、すぐに謝った方がよいのでしょうか。そんなことはありません。「どう考えても、悪いのは私じゃない！」と思うこともあるはずです。でもそんなときでも、「また仲良くできたらいいなって思っているよ」という気持ちは、なるべく早く伝えておきましょう。ケンカの多くは原因が一つではなく、お互いのタイミングがうまく合わずに起きるのです。そのため、ケンカのことをあまり何度も思い出さないようにすることも大切です。そんなケンカについて考えすぎても、答えは出ません。自分が傷つき、落ち込むだけです。それよりは、「また遊べるといいね」と、その子のことが心の底から嫌いになったわけじゃないという一言を伝えておきましょう。もし、相手が「イヤだよ！もう遊ばない！」と言ったとしても、それはその子の気持ちがケンカによってイライラしていて、つい言ってしまった一言です。ショックを受けすぎないことが大切です。