

青年総合相談Q & A (16)

Q 人と話すことが苦手で、友達が作れません。どのような対応をすればいいでしょうか

A 人見知りで人と話すことが苦手だったり、学校や仕事の間関係がうまくいかないことを経験すると、人と話すことが辛く感じる時がありますよね。まずは苦手意識を克服することが大切です。

話すことを一生懸命考える前に、まずは、相手の話を「聴く」ことから始めることをお勧めします。

人と話すことが苦手だと、話す時に「上手くはなせるかな」「相手に変におもわれていないかな」と苦手意識を持ってしまう傾向があります。それでは、コミュニケーションが上手くとれなくなってしまいます。相手の話をしっかり聴くことで、あなたが一生懸命聴いていることが相手に伝わり、いい関係が築けると思います。

例えば、学校やアルバイト、会社などで初めて会う人に対して、自分から挨拶と簡単な自己紹介後、相手も自己紹介してくれたときは、話に沿った質問をしてみると効果的です。あとは、あいづちやうなずくなどの非言語コミュニケーションを活用するといいでしょう。

自分の話をしっかり聴いてくれていることがわかると嬉しいものです。あなたがあいづちやうなずきだけでなく、質問をすることで、話が展開することでしょう。話が盛り上がると、いい関係を築いていけるかもしれません。