

はじめに

この本は、友だちに関する不安や悩みを減らし、ストレスのない友だち関係を築けるようになるための本です。

大人の方が読んでくださってもいいですが、とくに友だちの悩みが多くなる中学生・高校生世代に読んでほしいと考え、10代を強く意識した内容になっています。

ぼくがこの本で強く伝えたいのは、

「複雑に思える『友だち問題』も、一歩離れて見るとじつはシンプルだ」

ということです。

何か悩みをかかえていると、いま起きていることが「人生のすべてを左右する大問題」のように思えてしまうものです。

友だちとの関係でうまくいかないことがあると、自分が世の中から否定されてしまったような気持ちになったり、だから好かれない人間だというような気がしたりしてしまふ。

しかし、実際にはそんなことはありません。

友だちも自分を取りまく種々の人間関係の一部であり、そのつながりにちよつと変動があつても、人生を脅かすような問題にはなりません。

目先の問題にとらわれ、近視眼的になってしまふ状況から抜け出すには、不安のないおだやかな心が必要です。

おだやかな心というのは、じつは「頭の整理力」と深く関係しています。

複雑に思える事柄を整理し、冷静なものごとをとらえられるようになること、むやみに不安に襲われないようになるからです。

頭をクリアに保つ、そのひとつが言葉の意味をしっかりとつかむことです。

ものごとは、言葉の定義がはっきりすると、頭が整理されてことの本質が見えや

すくなくなります。

「友だちとはなんだろう？」という命題に対して、ぼくはこんな定義づけをすることを提案したいと思います。

「友だちとは、一緒にいて楽しくて、笑顔になれる、元気になれる存在である」

楽しくつきあえて、明るい気持ちや希望を与えてくれる。

友だちというのは、これだけで十分なんじゃないでしょうか。

そんなに仲がいいわけでもない、実際あまり楽しくないし、笑顔にもなれない相手と、無理してつながりつづけようとすると、悩んだり、苦しんだりするので。

それはつながりではなく、「しがらみ」です。心にまわりついて、きみの自由な行動を邪魔するもの。

笑顔になれないような関係の友だちがたくさんいても、それは幸せな友だち関係ではありません。

つながっていても不安、つながっていてもさびしいのは、かたちばかりのつながりをもととしてから。自分自身、本当はそのことに気づいているのです。

頭を整理して、友だち関係の本質を見つめなおしてみると、「友だち」という名の呪縛から解き放たれることができます。

この本では、「友だちとは何か?」「どうすればよい友だち関係を築けるか?」「友だち関係の本質とは?」という視点から、友だちについて考えなおすためのヒントをいろいろ話していきます。

新型コロナウイルス問題で、人との接し方にも新たな工夫が必要になりました。

それを踏まえ、巻末にはこのソーシャル・ディスタンスな時代を乗りきる「心の距離の縮め方」も紹介することにしました。

だれでも友だちであろうとしなくていいのです。

楽しくて、笑顔になれる関係の人とだけ、友だちになればいい。

ただし、それ以外の人も、いがみ合わず、傷つけ合わずに共存していけるよう、人づきあいのスキルをみがぐのです。

これは、**友だちに対する意識改革のすすめ**です。

さあ、頭もすっきり、心もすっきりと大人の人間関係力を身につけて、人生の幸福度を上げていきましょう。

目次

はじめに 2

「友だち」ってなんだろう？

友だちはどうして必要？	16
友だちづきあいって、なぜうまくいかないのかな？	18
大人のつきあい方にみんなまだ不慣れ	22
自分の課題、他人の課題を区別する	26
「みんな友だち」「みんな仲よく」でなくていい	29
友だちの「多さ」は意味がない	32
楽しくて、笑顔になれる、元気になれる——それが友だち	35
本当に大事なものは「合わない人ともうまくつきあう」力	39
「また会いたい」「もっと話したい」人になるために	43

第2章

いまがすべてじゃない、友だちとは流動的なもの
自分に自信をつけたかったら「好き」を深めよう 45
友だちづきあいを無敵にする3つの力 52

気の合う友だちは 「好きなもの」つながりでできていく

「好き」から広がる世界を大事にしよう 56
好きなものをあいだに置く「三角形の関係」 60
自分の好きなものを視覚化する「偏愛マップ」を書いてみよう 63
好きなものに注目すると、苦手な人がいなくなる 66
つるむ友より同好の士 70
部活は同好の士の集まり 74
友だちよりも、仲間をつくろうよ 77

第3章

「ひとりになる勇氣」をもつには どうすればいい？

ひとりぼっちが怖いのはなぜか 92
「能動的ひとりぼっち」状態を手に入れる 94
単独つながりの「心の友」や「心の師」を見つけよう 98
見ぬ世の人とも精神がつながっていく 102
ひとりになって気づくこと 105
きみは「ひとりになる勇氣」がある？ 108

協調するって、どういうことだろうか
「犀の角のようにただ独り歩め」 115 111

第4章

友だちが離れてしまう理由、
気づいてる？

「友だちだから言うけど」は鋭い刃 120

「本音を言わせてもらおうと」も破壊力のある危険な言葉 122

否定グセは嫌われ度が高い 125

すぐムキになる人はつきあいにくい 130

つきあいの悪い人は誘われなくなつて当然 132

怒らせてしまったとき、素直にあやまれるか 134

失礼なことを言われたときに、「かわす」技術があるか 136

クセや習慣の違いでぶつかり合っている 140

「人に合わせる」ことを意識してみよう 143

第5章

「ノー！」と言わなきゃいけない
関係もある

「そんな友だちなら、いなくていいじゃないか！」 146

人をいじめてしまう危険性を、みんな潜在的にもっている 147

連鎖を止めるためにきみにできること 149

逃げ道の見つけ方 153

客観判断のできる第三者の人をまじえて 156

スイッチを切り替え、何かに集中してみよう 159

友だちって
やっぱいいものだ！

気分をコントロールしてつきあうのが大人の作法 164
 3つの力は、友だち関係に悩まなくなる「幸せのトライアングル」
 ひとりが好きなら、友だちはいなくてもいいか？ 172
 笑顔にしてくれる相手を、きみも笑顔にできている？ 174
 相手の立場になつて考える想像力 178
 後悔も、自分の背中を押して次に進むパワーにできる 181
 最高の友とは？ 184

「心の距離」を縮めるための
7つの作法

ソーシャル・ディスタンスな時代の「心の距離」の縮め方 190
 7つの作法 194
 1 声は大きくはっきりと 194
 2 動きも大きめに。「テンションー・5倍増し」を意識しよう 195
 3 「目を見る」「ほほえむ」「うなづく」「相づちを打つ」で好感度を上げよう 197
 4 あいさつは自分から。つづけてもうひと声のポイント 200
 5 握手はできなくても拍手はできる。アクションで盛り上げよう 202
 6 リズムを合わせ、息を合わせて一体感を味わおう 206
 7 言葉を凶器にしないこと 210
 性格のせいにしない、行動で変えていく 213

おわりに 218