

☆☆☆

“不安”な出会いの場を“楽しみ”に

———★ぴあサポメルマガ3月号★

桜の開花とともに暖かくなってきましたね。

3月は別れの季節ということで寂しさを感じますが、別れの次は出会いがあります。

4月からの新年度での新しい出会いに皆さんはどんな気持ちで臨んでいるのでしょうか？

「馴染めるかな？うまく関係を作れるかな？」など不安もあると思います。

今回はそんな“不安”な出会いの場を少しでも“楽しみ”にできるようなお話を配信します。

■目次■

1. ソーシャルスキルとは
2. みんな不安！
3. 「不安」を使ってまずは一歩
4. さいごに

◇◆◇

1. ソーシャルスキルとは

◆◆◆

突然ですが、「ソーシャルスキル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

字義的に解釈すると、「ソーシャル=対人関係、人間関係」「スキル=後天的に獲得した技術」となります。

つまり、出会いの場などの対人場面で用いるコミュニケーション技術です。

まさに上手く対人関係を築くヒントになるものですね。具体的なスキルについては、

文末に示す参考文献をはじめとして、様々な本が出版されているので、

興味がある方は読んでいただきたいのですが、ここで注目したいことは「スキル」です。

前述したように、スキルとは生まれながらに備わっているものではなく、後天的に練習や経験の中で獲得していくものなのです。

◇◆◇

2. みんな不安！

◆◆◆

ここまで読んで「え、でも私は人見知りだから…」 「スキル獲得って難しそう…」 と思った方はいませんか？

大丈夫です！後天的に獲得できるということは今からでも遅くないということです。

そして、出会いに不安を感じているのは自分だけでなく、皆同じだと思います。

私自身、出会いの経験は多い方ですが、「仲良くなれるかな？嫌われたらどうしよう」などと毎回不安を感じています。

そして、出会いの経験が増えれば増えるほど、周りの人も少なからず同様の不安を抱えていることがわかってきました。

初対面から気さくに話しかけてくれるような人でも、不安を感じながら話しているかもしれません。

「不安なのは自分だけではない」と思うだけで少し気が楽になりませんか？

◇◆◇

3. 「不安」を使ってまずは一歩

◆◆◆

そうは言うものの「不安なものは不安だ！」と思いますよね。

では、その不安とどのように付き合っていけばいいのでしょうか。

もちろん「ソーシャルスキル」の本などから理論やテクニックを学び、それを使ってみることはとても良いことだと思います。

ですが、今回は私自身の経験から一つすぐにできる「スキル」をお話ししてみようと思います。

4月から新年度ということで、新しいクラス、新しい研究室、そして初めての仕事という方もいることでしょう。

この時期は出会いという対人的な不安に加えて、そもそも環境に慣れるまで分からないことだらけで多くの不安の中にいると思います。

しかし、繰り返しになりますが、きっと周りの人も皆不安です。そうしたら、逆にその不安を使ってみましょう。

例えば、履修について分からなかった時、一人で悩まず、ほんの少し勇気を出して

「履修について分からなくて不安なんだけど、一緒に見てくれない？」と隣の人に声をかけてみるのはどうでしょうか。初めて話す場だと「うまく話せないかも…」と心配になる方もいるかもしれませんが、「不安」が話題なら少しくらいうまく話せなくてもきっと不自然じゃありません！新しい環境で皆が感じそうな「不安」という話題なら初対面の人とでも話しやすいと思いますし、「不安」を共有できれば、対人関係でも一歩を踏み出せているはずですよ。悪者にされがちな「不安」ですが、それを上手く使えたら一石二鳥ですよ。

◆◆◆

4. さいごに

◆◆◆

今回、一番伝えなかったことは「ソーシャルスキルは今からでも獲得できる」ということと、「不安は皆感じている」ということです。不安が多い新年度ですが、一つの新たなスタートとして小さな一歩を踏み出してみると、意外と簡単に変われることもあるかもしれません。出会いの先にはきっと新しい経験という楽しみが待っているのではないのでしょうか。

どうでしたか？“不安”な新年度の出会いの場が少しでも“楽しみ”になっていたら嬉しいです。ぜひ楽しい新年度をお過ごしください！

【参考書籍・WEBサイト】

相川充（2009）「新版 人づきあいの技術 ―ソーシャルスキルの心理学―」サイエンス社

【筆者紹介】

例：教育学研究科修士一年。興味がすぐに拡散してしまうため、いままで学問や趣味など転々としています。広く浅くかじった分野は数知れず…良いことなのか悪いことなのか分かりませんが、楽しいからいいかなと呑気に生きてます。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGwWxg/viewform?c=0&w=1>

までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++