

あなたの心は
大丈夫？

コミュニケーション ♥ テレ信



質問

趣味嗜好や生活環境の違いから

学生時代の友達と

話が合わなくなり

会うと疲れてしまいます。

20代の新井さん（仮名）は、社会人になってから学生時代の友人と会話が合わなくなり、悩んでいます。人見知りで人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

社会人になると、学生の頃とは生活環境も意識の面でも大きく変化していくものですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思うんですね。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるといわれることがあります。学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっていくます。

ご相談者様は人付き合いが苦手で、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの人は、もしかすると、一人の方が気楽だと思うようなこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらいの付き合い方がちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくらう！」と気負うよりも、ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出会いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみをお持ちですか？ まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみられてはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思いますよ。

きっとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。

大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

