

スクールカウンセラーから新一年生の皆様へ

コラム

自己紹介ってどうやってするの？仲良い友達ってどうやって見つけるの？



高校生活、今一番みなさんが心配していることは、友達ができるかな？ということではないでしょうか。

最初が肝心と思いながらも、不安と緊張とで上手く自分を出せなくなってしまったり、思うように仲良くなりたいなと思う子と仲良くなれなかったり、戸惑うことが多いと思います。私の元にもこれまでそういう相談もたくさんありました。

実は、小中学校までと高校では友達になるなり方が全く違うのです！！小中学校は、一緒に過ごしていく中で、自然と好きな事、嫌いなことを知りながら友達になっていきますが、高校ではお互い知らない人ばかりです。そこで大事なのが自己紹介です。自分の好きな事を知ってもらいましょう。

みんなどうやって仲良くなろうか、話すきっかけを探しています。そこで、好きな事を話すと、それがきっかけとなります。また、好きな事を話している時は自然と楽しい気分になり、楽しく話ができます。自分が好きな事の話をしたら、相手の好きなことについて聞いてみましょう。

では、自己紹介で何を話せば良いか、入りたいと思っている部活があればそれを話したり、好きな食べ物、好きな音楽、本が好き、漫画が好き、アニメが好き、小説が好き、Youtubeが好き、その中の〇〇が好き、ゲームが好き、動物が好き、運動が好き…などなど

まずは、自分の好きな事、3つ思い浮かべてください。好きなものが一緒だったら嬉しいですね。また、好きな事が違っても、気になったらそのことについて深掘りしてみてください。

友達になるきっかけは些細な事です。気が合いそうな子を自分のセンサーで見つけて仲良くなりましょう。

心理学の中にはこんな考え方があります。ジョハリの窓という考え方です。自分自身の特性を「4つの窓」に分類したものです。まずは、この自分が知っている自分と他人が知っている自分である「解放の窓」を開けましょう。そのために、“自分はこんなところがあるよ”と開示してみましょう。

そして、仲良くなってきたら「秘密の窓」を開いてみましょう。秘密を共有すると一気に仲が縮まりますよね。

	自分が知っている自分	自分が知らない自分
他人が知っている自分	解放の窓 (自分も他人もよく知っている自分)	盲点の窓 (自分は気づいていないが他人は知っている自分)
他人が知らない自分	秘密の窓 (自分は知っているが他人は気づいていない自分)	未知の窓 (自分も他人も知らない自分)