

心理学科

こころについてのエッセイ<2>

向社会的行動（他人を助ける行動）と心の健康 —友達の様子が気になったとき—

向社会的行動とは、他人のためになる・他人を助ける行動のことです。向社会的行動は心の健康を高めると言われています。

人は、調子の良いときも悪いときもあるものですが、調子の悪いときのちょっとした声かけや気づかいで「たすかった」と思えることもあります。友達の様子がちょっと気になるとき、以下のようなサインが出ていないでしょうか。

周囲からみた、いつもとちがうサインの例（いつもと比べて・・・）		
<input type="checkbox"/> 表情がどんよりする、なくなる	<input type="checkbox"/> 歩き方がとぼとぼしている	<input type="checkbox"/> 涙もろくなる
<input type="checkbox"/> 声のトーンがおちる、口数がへる	<input type="checkbox"/> 体調が悪くなっている	<input type="checkbox"/> 好きなものに関心がなくなる
<input type="checkbox"/> 服装が乱れる、気にしなくなる	<input type="checkbox"/> 食欲がなくなっている	<input type="checkbox"/> 姿をみかけない

友達のサインに気づいたとき、無理をして声をかけなくても、ちょっとした“気にしているよ”というあなたのサインを示すことが大切です。相手の反応がなくてもそんなに気にしなくて構いません。これも向社会的行動の一つといえます。こうやってお互いに助け合うことでストレスに対処したり、心地の良い人間関係を作れるといいですね。

■ 直接声をかけられるときは…

- 友達と二人になったときに声をかけてみる。
- 自分のことを話してみても良いかもしれません（最近、寒くなってきたね。寒いのが苦手だよ…）
- もう少し話せそうだったら、気になることを聞いてみましょう（元気がなさそうにみえて気になってるよ）



■ 声をかけにくいときは…

- 近くに座る、なにげなく近くにいくなど、友達との距離を近くする
- 好きな本をわたす、ちょっとしたものをあげるなど、気分を変えられそうなことをしてみましょう
- 信頼できる周囲の大人などに、友達の様子を伝えても良いかもしれません



■ 話をきくときのコツ

実際に友達が話をしてくれるとき、どうやって聞いたらいいか不安に思うかもしれません。そんなときは、以下のようなコツを気にしてみてください。

・「安心して話せる場所を選ぶ」

気が散らないように、静かな場所をみつけて話を聞けると良いです。相談に集中しやすく、プライバシーも守られます。

場所を選ぶときは、他の人に話を聞かれにくい環境であれば、個室でなくても構いません。



・「まずは相手の考え方を尊重する」

考え方は人それぞれですので、まずは相手の考え方を尊重しましょう。助言した方が良いか迷うとき、無理に何か言う必要はありません。ただ黙ってうなずいて話を聞くだけで、相談相手が満足することもあります。何か助言を求められても自信がないときは「私ならこう考えるけど…」と、あくまでも個人の意見であることを前置きして話すと良いでしょう。