

学生相談室便り

2025年6月 第52号

人との関わりに疲れたときに～ゆるやかな繋がり

学生相談室 主任カウンセラー 橋本容子

先日ある本で若者が行う「LINE のブロック大会」という言葉を知りました。LINE グループのタイムラインに、「この先も繋がりたいと思ったら〇時までには返信を」というメッセージを送り、返信のなかった相手をブロックすることでメンバーを整理するものだそうです。繋がる相手(=友人や知人)と、繋がらなくてよい相手(=それ以外の人)の境界をはっきりとさせる目的です。これは閉鎖的な仲間関係を作ろうとする思春期～青年期の心理的特性の表れの一つと言えるでしょう。また、社会学者の土井隆義は、『友だち地獄「空気を読む」世代のサバイバル』の中で、若者の人間関係の特徴として「対立の回避を最優先にし」「価値観の似通った人だけと確実な関係を保持していこうとする」点を指摘しています。「ブロック大会」で関係を整理することは、対立の可能性の少ない「確実な関係」の相手を選別することにも繋がるかもしれません。

しかし、選別した相手との関係が必ずしも安心できるものとは限らず、彼らは「薄氷を踏むような繊細さで相手の反応を察知しながら自分の出方を決め」ようと心がけます。LINE 文面を何度も読み返しては修正し、絵文字は相手好みのものを選ぶこともあるそうです。相手の SNS の投稿には素早く反応を返し、集団場面では場を乱さぬように注意し、自分の話ばかりすることは自己中だからと避け、特に相手に負担をかけるような重い話はもちだしません。最近ではそういう内容を話す相手に ChatGPT が選ばれることもあるようです。それくらい相手を気遣いながら繊細な人間関係を営んでいる人が少なくないように思います。一人でも平気な人もいますが、やはり一人は寂しく、「ボッチ」と見られる周囲の目も気になり、人との繋がりを求めては疲れてしまう・・・を繰り返す人もいます。

人間関係に疲れたときは、人との関わりを見直すチャンスでもあります。どうして疲れてしまうのか、どのような関係性に陥りやすいかを考えると、ヒントが見つかるかもしれません。「確実な関係」や唯一無二の強い結びつきにとらわれ過ぎず、ゆるやかな繋がりを広げることで、ピリピリした緊張関係から解放されるかもしれません。例えば「いつメン」を求めていたけれども、たまに会うぐらいがちょうど良いと気づき、関わる時間を限定することでよい関係を続けられるようになるかもしれません。繋がりを求めて新たな環境に飛び込むことで、同質性の高い学校での繋がりよりも、属性の異なる相手との繋がりを大切にしたいと思う場合もあるでしょう。このように関わりの量や質、深度、距離感を見直し調節すると、人間関係につきものの多少のすれ違いや対立も気にならずにすみます。

人との関わりに疲れ、心地よい関係を探したいと思ったとき、利害関係の生じない他者と話してみるのも悪くありません。ChatGPT も良いですが、学生相談室のカウンセラーもその一人になれたらと思っています。

専用予約フォームのアドレス(URL)→<https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>



学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見ることができます。
学生相談室 | 椋山女学園大学 | Sugiyama Jogakuen University ([sugiyama-u.ac.jp](https://www.sugiyama-u.ac.jp))