志高錬成

～志を高く持ち、
よりよい成果を得るために、
粘り強く自分を鍛える～

令和８年１０月１日　１７号
佐久市立浅科中学校　文責：中島

「 仲間との『距離感』って、実はなかなか難しいものかもしれませんね・・・ 」

清流祭が終わって１週間。今回も清流祭の「ネタ」にしようと思ったのですが･･･変更しました。今回は「ある本」からみなさんに考えて欲しいことがあります。その本のタイトルは「友達がいないと不安だ症候群につける薬」です。「…は？」って思った人もいれば「その本知ってる！」って思った人もいるかもしれません。この本の著者は、大学の先生をされている斉藤孝さんです。斉藤先生は「教育学」を専門にしており、テレビにも出演している（…と思う）ので、知っている人もいるかもしれませんね。ちなみに、斎藤先生はこれから紹介する本の他に「そんな友達ならいなくたっていいじゃないか！」というタイトルの本も出しています。これから紹介する本の内容は、主に「友達関係」について書かれています。先生もこの本を読みながら「なるほどねえ～」なんて考える部分がたくさんありました。そこで、今回は、この本の一部を紹介したいと思います。みなさんも、下に載せた文章を読みながら、自分の「友達関係」について、少し考えてみて下さい。

【 「友だちいないと不安だ症候群につける薬」より… 】

今の日本人にとっての最大の問題の1つは、友達問題だと思います。

これは、いろいろな年齢で問題なのですが、十代、特に中学生にとっては文字通り死活問題で、友達と上手くいかないと本当に死ぬことまで考えています。逆に友達関係が上手くいっていれば、生きていても楽しいし、学校へ行くのも楽しいです。ですから、学校の勉強の好き嫌いよりも、友達がいるかいないかが、学校へ行く理由においても、大きな比重を占めています。その年代では、ふだん生活している時の気分の多くは、友達問題に左右されていると言っても過言ではないでしょう。

特に最近、友達がいないと、自分がダメな人間なのではないかと思ってしまう傾向が、以前より強くなっていると思います。例えば、携帯メールでやりとりしている間は安心するけど、自分が発信したメールの返事が1日返ってこないと、うまくいっていないのではないか、自分は何か変なことをしたのかと、疑心暗鬼にとらわれてしまいます。以前よりも、友達関係に不安感を持つ機会が増えているということです。

昔は、友達と2、3日話さなくても、すっと元の関係に戻ることができました。しかし、今は1時間2時間の単位で不安が襲うという感じで、夜中ずっとメールをチェックしていたり、家に帰っても友達の間のゆるやかなつながりの中で自分を安心させているようです。もちろん、それは悪いとばかりは言えないのですが、あまりひどい場合には「友達いないと不安だ症候群」と呼びたくなってしまう状況になってしまうと感じたので、そのような友達問題を何とかしたいと思ってこの本を書きました。

いじめ問題の根底に横たわっているのは、やはり「友達問題」です。友達がいないと不安だということから、本来は友達とは言えないような関係でもグループに所属してしまう。そして、その中での役回りがいじめられる役回りである。それなのに抜けることができない。なぜ抜けられないかというと、グループから抜けるとよけいいじめられるだけでなく、そのグループから離れてしまうと自分自身が本当にひとりぼっちになってしまうから。それが不安だということも大きな原因です。

以前、子供達同士の会話を聞いていた時、ゲームをしてもからかう調子ではなくて、相手をぞんざいに否定してしまうような会話が飛び交っていて、こんな殺伐とした会話をするのだとショックを受けたことがありました。友達として付き合っていくためには、こんな会話でもしなければならないものなのかと。

そういう現実に対してどういう解決策があるのかと考えた時に「友達がいないと不安だ」という気持ちを、とりあえず取り払ってしまう方がいいのではないかと思ったのです。友人関係を上手く築く以前に「いざとなれば別に一人でも大丈夫」という気持ちに一度なったほうがいいだろうと。

そう考えて「そんな友達なら、いなくたっていいじゃないか！」という本を小学生向けに出してみました。そうしたら反響が大きくて、いろいろな小学校で先生が朗読してくれたという話を聞きました。また、その本の中にある「友達いないと不安だ症候群」という言葉に、多くの子供達が反応しました。子供の心にピンポイントで当たっている言葉なのでしょう。それで「自分の中にそういう気持ちってあるな」と気づいてもらうところからスタートしようと思ったので、今回のタイトルにしてみました。

また「･･･につける薬」という意味ですが、今回は「授業」という薬を実際に行ってみました。学校でも道徳の授業はありますが、積極的にいじめをなくす授業とか、友達問題をきちんとテーマにして、スタンダードの授業を行っている学校は少ないと思います。「友達いないと不安だ症候群」を考える時、そのキーワードとなる言葉は「友だちカ」です。友だちカというのは、うまく友達との距離感を保てるカのことですが、友だちカとは、具体的にどういうもので、友だちカをつけていくにはどうしたらいいのかということを、この本を通じて、子供達に知ってもらいたいと考えたのです。なぜなら、友だちカは社会的な能カとして非常に重要で、特に小学校、中学校、高校は、友だちカが高度に要求される社会だからです。開放的な大学に比べて小中高の場合にはクラス制があり、そこでうまくいかない場合には、その1年が台無しになってしまいます。場合によっては、3年間がつまらなくなってしまうという深刻な事態を引き起こしかねないのです。そういう意味で高度な友だちカが十代前半で要求されます。なかでも中学生は、過酷な友達関係、高度な友だちカが要求される状況に放り込まれています。友達問題は、人生を通じて大きな比重を占める問題です。特に十代にとっては、楽しく充実した生活を送るためにもっとも影響を与える問題になっています。相手によってほどほどの距離感を上手にコントロールできるカという意味で、友だちカがキーワードになってきます。友達問題に悩む中学生はもちろん、人間関係を豊かにしたい大人まで幅広く読んでいただければと思います。

齊藤　孝著「友だちいないと不安だ症候群につける薬」より抜粋

上に載せた文章を読んで、みなさんはどんなことを感じたでしょうか？。みなさんが中学に入学する際、どんなことを心配したかと聞かれれば「人間関係」と答える人が多いのではないでしょうか？。それだけ、友達関係はみなさんにとって重要な問題なのだと思います。自分と気の合う仲間と一緒に過ごせた方がいいですから。しかし、その人が自分にとって本当に「気の合う仲間」なのかどうか？。もし、そうではなかったら、勇気をもって新しい友達関係を作ることが必要なのでは…？。斉藤先生はそんなことを言っているような気がします。

「〇〇のふりをする」という言葉があります。例えば「勉強をしている『ふり』をする」とか「真面目にやっている『ふり』をする」とか。まあ、あまりいい意味では使いませんよね。もし、みなさんがある人と「友達の『ふり』」をしていたら、その友達関係はお互いにとって良いものなのでしょうか？。こんなことを書くと「教頭先生から見たら、私たちの人間関係って悪く見えるってこと？」って思う人もいるかもしれませんが、そういう事を言いたい訳ではありません。みなさんはこれから様々な場所で様々な人と関わることになります。その時に「あの人は嫌いだから」とか「あの人と気が合わないから」だけでは困る場面が出てくるのです。もちろん、すべての人と仲良くすることは難しいかもしれません。しかし、少なくとも自分が思っていることをキチンと伝えられるような仲間関係を作って欲しいなぁ～って私は思っていますし、みなさんにとって、これからそういうことが必要になると思うのです。この機会に、みなさん一人ひとりの「人間関係」について考えてみるのもいいかもしれませんね･･･。

【連絡】

・今月の SC の来校日は<u>１０月５日（月）になります。</u>面接などの希望がある方は、担任または教頭までお申し出ください。