



Constructive Advice for Young People
若い人たちへの建設的なアドバイス「I」
11のQ&A

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com

初めに

この本は今日の若者の問題についてです。あなたは問題を抱えている時、誰にアドバイスを求めますか。友人、親、教師、雑誌や本、テレビ、ラジオ、インターネットでアドバイスが見つかるかもしれません。今日、若者たちが直面している問題解決へのアドバイスがこの本で見つかるかもしれません。問題への答えは一つとはかぎりません。これが最後の答えでもありません。この本のアドバイスは若者たちと共に建設的に生きる私の経験が基になっています。このアドバイスについて考えて、あなたの回りの家族や学友、教師と話し合ってみてください。あなたが直面する問題に自身の解決策を見つけてください。この本が子供時代から大人になるまでの最善の道を見出すのに役立つよう祈ります。

ここには若い人たちからの質問がありますが、日本人か、アメリカ人の若者であるかどうかは問題ではありません。よく似た質問が多くあります。どこにでもいる全世界の若者すべてのための答えです。

Questions and Answers :

問題と答え:

Q:学校のクラスの友達は何れも「一緒に行こう」と声をかけてくれません。無視されているように感じます。グループから孤立しているようにも感じます。グループの活動に加えてもらうにはどうしたらいいのでしょうか。もっと友だちが増えるようになりたいけど何をしたらいいのかわかりません。

A:仲間に入りにくいときは誰でもいやです。特に自分の周りにたくさん友だちがいる人がいると余計いやです。座ったまま自分がいかにみじめか考えるのはなんの役にも立ちません。みじめな気持ちは自然です。今のあなたの状況なら当然湧く感情です。感情とは闘わないでください。グループのことなど気にならないというふりをしないでいいです。感情や気持ちに焦点を合わせるのは問題を解決しないでしょう。そのかわり今の状況を変えるために何ができるか考えましょう。友だちの誰れかが声をかけてくるのをただ待っているなら、卒業するまで長い時間待つことになるでしょう。もっと自分から進んで友だちに近づいてみましょう。

よく一人でいると思える他の同級生がいますか。転校生でまだ友人たちがいない同級生、病気で学校を休んでいる同級生、身体の不自由な同級生はいますか。この人たちに「一緒に勉強しよう」と声をかけるの

はどうでしょう。下校時に「一緒に帰ろう」とさそってみるのは。自分の家にくるよう誘ってみるのはどうでしょう。ファーストフードの店にも誘えますね。その友だちに「何か手助けをしよう」と話しかけるのも友だちになるきっかけになるでしょう。

たぶん、初めは声をかけにくいかもしれません。声をかけた友だちにどう思われるか心配になるかもしれません。そのように心配するのは立派です。心配や悩みは自然です。友だちに好かれたい気持ちがあるからです。

人にばかなこと、困らせることはしたくありません。そこで、おどおどと心配しながら友だちに「いっしょに何かをしよう」と誘ってみましょう。

自分の感情を変えればよいと思っても変えることはできません。それに友だちが自分の誘いを OK するようにはできません。感情は自分の意志でコントロールできないのです。他の同級生、親、教師と他の人は皆、自分の意志でコントロールできません。お天気と同じです。交通信号もそう、コンビニのパン類やドリンク類の値段もコントロールできません。

世界には自分の意志でコントロールできないことが山ほどあります。

自分の意志でコントロールできるのは唯一自分の行動です。自分が何をするかをコントロールできます。たとえ内気で臆病で、怖くても、何をするかをコントロールできます。ですから、怖くても同級生と一緒に何かしようと声かけはできるのです。誘うことが行動です。

たぶん同級生はあなたの誘いを OK する、良かった。あるいは No と断るかもしれません。だいじょうぶです。思い出してください、同級生がどうするかをコントロールできないのです。でも、繰り返しますが、自分が何をするかをコントロールできます。そこで、別の時に誘うか、違う同級生に声をかけます。何が起きるか見てください。

積極的に友だちに声掛けするのは、座って誰かに誘われるのを待つよりずっと面白いです。もちろん、活動的になるのは怖いかもしれません。友だちに断られる結果に終わるかもしれません。だからといって死ぬわけではありません。声掛けが受け入れられたら、新しい友人ができます。新しいグループになるかもしれません。本当は、ほとんどの同級生は声をかけられたい方なので、誘うリスクは少ないです。


少しでもクラスに友だちがいると、他の友だちはあなたは人気があると思います。

それで、他のグループから誘われるかもしれません。今度は誘われたグループに入るかどうか決める側になります。あなたはグループに入らなくてもどっちでもいいのです。行動は自分のコントロール下にあります。入るのも自分の行動です。

いつも人生でコントロールできることとできないことをはっきりと考えてください。コントロールできることで自分のエネルギーを行動に使ってください。

そしてコントロールできないことと闘おうとしてエネルギーを無駄にしないでください。感情はコントロールできません。感情はそのままに受け入れて、人生を進んでください。

(アメリカ・オレゴン州 CL センター所長)

 [目次へ戻る](#)