

# あなたは「くれない病」ではないですか？

毎年6月は友だちトラブルが多く起きる時期で、保健室でも「急に友だちが冷たくなった」とか「友だちが離れていった」とか「言い争いになった」「学校辞めたい」「部活やめたい」という話をよく聞きました。

4月になんとなく仲良くなって一緒にいたけれど、だんだん自分とは合わないかも・・・と思い始めたということもあるだろうし、お互いにわがままや甘えが出てきた・・・ということもあるでしょう。

そんな生徒の話を聞いている中で気になるのが、「くれない病」です。

もちろん実際にはそんな病気はありませんが、話の中で「友だちが、〇〇してくれない」という言葉がよく出てくるのです。

「話しかけてくれない」

「気を使ってくれない」

「一緒にいても、楽しそうにしてくれない」

そしてそのあとに出てくる言葉が、「相手は〇〇するべきだ」という言葉や「ふつう、〇〇でしょ！」という言葉です。実はトラブルの相手も同じことを言っていて、仲直りを難しくしていることがあります。



いつからか、世の中では「空気を読む」といって「相手のして欲しいことやして欲しくないことを察して判断すること」が求められ、それができないと「空気が読めない」と批判されてしまうようになりました。

でも空気は「読めるもの」ではないし、相手が何を考えていて何をしてほしいのかを、本当にわかる人はいません。それなのに、

**「〇〇してくれない」「〇〇すべきだ」「ふつう〇〇するでしょ」と思い込み、一方的に相手に対して怒っている橘高生の、なんと多いことが・・・しかし保健室にいるわたしは知っています。**

**「〇〇してくれない」「〇〇すべきだ」「ふつう〇〇するでしょ」と一人で怒っていても、「ふつうは」相手には伝わらない～～～。**



「ふつうは」とつけたのは、実は言わなくても察してくれる人、自分の気持ちをわかってくれるように見える人、こちらの望む言葉をかけてくれる人がいるのは事実だからです。ただその人たちが「良い人」ばかりではなく、その力を悪用し、優しい言葉をかけて誘い出したり、だましたりする人もいるので注意が必要です。(犯罪に巻き込まれるケースもあります)

そもそも、言わないでもわかってもらいたい・・・というのが無理な話です。

レストランに行って食べたいものを注文しないで、「自分が食べたいものがいつまでたっても出てこない！」とか「なんで私が食べたいものを察して作って持ってこないのか！！」と怒る人はいないはずですよ。

それに、いつも相手の望んでいることを想像しなくてはいけない関係は、本当の友だちではないと思います。



最初に仲良くなったからといってずっと一緒にいなければならないわけではないし、違う友だちと仲良くなることもあると思います。ただそのときに、突然今まで仲がよかった子を無視したり、仲間はずれにしたりするのはよくないことですよね。

逆に「わたしのところにきてくれない」「話しかけてくれない」「私が好きな話をしてくれない」と怒るのはどうでしょう？

まして「向こうからわたしに話しかけてくるべき」

「ふつうわたしに気を使うでしょう！」と怒るのもどうでしょう？

もしそういう気持ちになってしまったら、怒る前に自分の心と相談してみませんか？

「わたしは何でこんなに怒っているんだろう」「本当はどうしてほしかったのか」

「自分はどうすればよかったのか」



保健室でそういう話をしていると「実は中学のときに仲間はずれにされたことがあり、また同じようになるのではないかと怖くなった」とか「周りの子が楽しそうなのを見て、自分は必要とされていない気がしてこわかった」とか「もしかしたら、自分がこうしたせいで、相手は怒っているのかもしれない・・・」とか、気がつかない気持ちや心当たりが出てくる場合があります。

実はこの「自分の気持ちをさがし、どうしたいのかを考えること」が「くれない病」を治す一番の方法なのです。

話しかけてくれない →さびしかった・こわかった →とりあえず自分から話しかけて相手の反応をみる  
→しばらく距離をとる  
→考えてみれば自分も一緒にいても楽しくなかったから、違う友だちを探す

もし相手に理由が聞きたければ、「なんで話しかけてくれないの?! ありえない!!」と一方的に怒りをぶつけるのではなく、また SNS でつぶやくのではなく(よけいにこじれます)、「最近あんまり話をしてないけど、自分が何か気に障ることをしたなら教えて?」と聞いてみたり、周りの子に相談してみたりするのも一つの手です。ただ明らかに無視されているわけであれば、あえて聞かないという選択肢もあります。

そうはいつても、友だち関係のトラブルは学校生活では大きな問題です。

「ふつうは」言わなければあなたの気持ちは相手には伝わりませんが、自分自身も気がついていない気持ちを探すお手伝いをするスクールカウンセラーの先生が、橘高校には月2回程度来ています。

また橘高校の先生たちや保健室でも話を聞くことができるので、なんだか最近ずっと体調が悪い、自分は「くれない病」かもしれないと思ったら、相談してみませんか??

相談したからといって、代わりに解決してもらえないわけでもありませんが、症状がやわらぐヒントはみつかるかもしれません。

