



友人関係で悩んだ時に



「なかなか友達ができない」「何だか嫌われている気がする」
「仲の良かった友達と合わなくなってしまった」などなど……
そんな友人関係の悩みに効くサイトや本をまとめて紹介します。



※「なぐられる、けられる」「お金やものを取られる、こわされる」

「はずかしいことをさせられる」「悪口を言われる、おどされる」

そういった悩みは友人関係の悩みではなく、犯罪である可能性があります。すぐに信頼できる大人に相談しましょう。それがむずかしい場合は、以下で紹介する「チャイルドライン」等に相談してください。

1. インターネットで調べる、相談する

アオハル「進路・恋愛・人間関係…。悩める高校生のための相談窓口一覧！」

https://ao-haru.jp/school_life/koukousei-soudann-madoguti/

本名を出さずに質問や回答ができる掲示板をはじめ、電話やメールで相談できるサイトや窓口をまとめて紹介しています。



キッズ@nifty「キッズなんでも相談 「友だち」カテゴリ」

https://kids.nifty.com/cs/catalog/kids_soudan/srch/cnt_srch/srch_1/1.htm

「みんなの悩み、みんなで一緒に考えよう！」子供の相談に子供が答える掲示板。本名を出す必要はありません。家族や勉強についても相談できます。



NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア「こころのほっとチャット」

<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

LINE、Facebook、ウェブチャットを使って、無料でカウンセラーに相談できます。1回50分／1日1回まで利用可能です。



チャイルドライン <https://childline.or.jp/> 電話 0120-99-7777

通話も無料でボランティアの大人に電話相談ができます。名前などは言わなくて大丈夫。チャットでの相談も可能です。



2. 本を読んでみる

『「対人不安」って何だろう？ 友だちづきあいに疲れる心理』榎本 博明／著
筑摩書房 2018 (361/4/508)

友達といっても本音が出せない……気を使い過ぎて疲れてしまう……。そこにはどんな心の仕組みが働いているのでしょうか。人づきあいの不安をやわらげる方法を探ります。

『10歳からの学校では教えてくれない感情とこころ』伊藤 美奈子／監修 池田書店 2023 (146/82/5)

自分の感情や心の悩みがさまざまなシーンごとに解説されています。PART1では自分についての悩み、PART2では友だちについての悩みがピックアップされています。

『10代のうちに知っておきたい言葉と心の切りかえ術』大野 萌子／著 笠間書院 2023 (361/454/45)

日常の会話でついつい言ってしまう言葉を少し言い換えると、自分も相手も気持ちよく会話できるかもしれません。よくあるシーンを例に、相手に伝わる言い換え方法の紹介があります。

『10代のための疲れた心がラクになる本』長沼 睦雄／著 誠文堂新光社 2019 (146/8/779)

前半では「人間関係で傷つきやすい君に」の章をはじめ、ストレスや不安に関する知識を、後半ではどうすれば気持ちと行動を変えられるかについて、やさしく解説しています。

『10代の悩みに効くマンガ、あります!』トミヤマ ユキコ／著 岩波書店 2023 (081//42-965)

p.1-23で、「友だち関係がうまくいかない時」におすすめのマンガが紹介されています。その他様々な悩みに効く本をたくさん紹介しています。



<調べる時の注意事項>

- ① 本に書いてあることも、インターネットの情報も正確なものとは限りません。必ず、複数の本、ウェブサイトなどで確認しましょう。
- ② 自分が調べた本は、そのタイトルや出版社、出版年を、サイトはURL、見た日などを必ず記録しておきましょう。
- ③ 福岡県立図書館には、調べもの用にインターネット情報を検索できるパソコンがあります。使用する時はカウンターでお尋ねください。

