

七尾中の皆様へ



スクールカウンセラーだより



Vol. 3

1学期も半分が過ぎました。新しいクラスになり、友達付き合いで悩んでいる人はいないでしょうか。今月は「同調行動」ということについて書いてみます。

**「同調行動」って何？**

自分より周囲の考えを優先したり、自分の意志に反して人と同じ行動を取ったりすること

1. たとえばどんな時？

- * 自分の好みでなくても、流行している服装をしたり、話題についていこうとしたりする
- * 複数の友達との SNS でのグループチャットが長く続き、「もう抜きたいな」と思ってもみんなが盛り上がっているので抜けるに抜けられない
- * 周りの人がやっているとルール違反のことで「みんながやっているから自分も」と合わせてやってしまう

2. 同調行動のメリット

- * 周りとの衝突が起きにくく、人間関係がスムーズ
- * 仲間だと認められ、精神的に安定
- * 何かを選ぶときも時間をかけずにすむ

3. 同調行動のデメリット

- * 決断を他人任せにするため自分で考え決定する力が養われにくい
- * 集団で間違った方向に進む恐れがある
- * 個性を発揮しにくくなる

4. 大切なこと

- * 「ここは周りに合わせておこう」と思う自分と「合わせていくのがつらい」という本来の自分を行き来する経験を重ねながら『自分らしさ』を見つけていきましょう。
- * 同調行動がつらい時、周りに合わせないことは必ずしも悪いことではないのですから、上手に断る言い方を工夫してみましょう。(例 親の用事がある)
- * いつも周りに合わせるのが当たり前になってしまっていたら、ちょっと立ち止まって、「みんな一緒じゃなくてもいいのでは？」と考えることも必要です。
- * 大切なのは自分の中で、同調するかしないかバランスを取ろうと意識することです。

保護者の皆様で、お子さんのことで気になることがあれば下記の部分をお出しくださるか、お電話をください。53-7705 (担当：石田先生)

きりとり

相談申込 年 組 生徒名
希望時間 曜日の 時頃 または 月 日の 時頃