

「お付き合い」が健全・安全であるために
—みがつて 一身勝手にならない方法—



2022年9月版

久留米大学

学生支援室

もくじ
目次

- 1 「^{みがって}身勝手」とは？その^{い み かんが}意味を考える
- 2 ^{わか のう ぼうそう}若い脳は暴走しがち
- 3 ^{はんざい}犯罪になっ^{ばあい}てしまう場合
- 4 ^{あいて き も たず}相手の気持ちを尋ねること
- 5 ^{あいて ことわ おこ ほうほう}相手から断られたとき：怒らない方法
- 6 ^{じぶん ことわ あいて ひと さんちょう}自分から断るとき：相手を人として尊重し
^{つづ}続ける
- 7 ^{あいて そくばく}相手を束縛しない
- 8 ^{けんぜん あんぜん つ あ かた}健全・安全な「付き合い方」：まとめ

^{さっし}この冊子は、^{だいがくせいむ}大学生向けです。^{せいじん かた そうてい さくせい}成人の方を想定して作成しています。

1 「身勝手」とは？その意味を考える

みがって ことば たにん かんが じぶん
身勝手という言葉は、「他人のことを考えず、自分の
つごう かんが こうどう いみ ひと とも
都合だけを考えて行動する」という意味です。ある人と友
だち以上の付き合いをしたい、と考えるのは自然なこと
ですが、あいて じぶん おな かんが かせ
ん。相手も自分と同じように考えているとは限りませ
あいて もう で おう ばあい りょうおも
ん。相手がこちらの申し出にに応じてくれた場合、「両想
りょうおも
い」ということになりますが、両想いだからといって、い
おな かんが
つも同じことを考えているわけではありません。

ゆうじんかんけい こうさい かんけい ふうふ
友人関係であっても、交際する関係であっても、夫婦
かんけい にんげんどうし つ あ あいて ひと
関係であっても、人間同士の付き合いでは、「相手を人とし
そんちょう ぜんてい だれ じぶん きも
て尊重する」ことが前提です。誰でも、自分の気持ちは
じぶん たいせつ あいて
自分のものとして大切にされなければなりません。相手
じぶん べつ にんげん べつ にんげん べつ
は、自分とは別の人間です。別の人間ということは、別の
かんが かつ し
考え方をするとということです。そのことをまず知っておく
ひつよう
必要があるでしょう。

2 若い脳は暴走しがち

人間の脳は、生まれてから様々なことを学んで大人の脳へ変化していきます。最終的に成熟するのは20代前半だといわれています。ですから、成人年齢になっても、脳は未完成の状態です。

脳が最後に成熟する領域は、前頭前野と呼ばれています。前頭前野は、落ち着いて物事を判断したり、長期計画を立てたり、理性を働かせたりする部分だといわれます。

若い世代では、交通事故の件数が多いことがよく知られています。スピードを出すスリルが、速度規制を守るといって理性を上回り、周囲への注意を向けることができず、事故を起こしてしまうというパターンがみられます。「その場が楽しければいいや」という考えにより、その場の勢いや感情に身を任せた結果、問題が生じるのです。

お付き合いの場面でも、若い世代では感情に身を任せてしまい、長期的な判断を誤ってしまうことがあります。情熱的になること自体が間違っているとまではいえず、若

さのエネルギーによって成し遂げられることもあります
が、情熱^{じょうねつ}だけでお付き合い^{つきあ}をしようとする^{さまさま}と、様々な問題^{もんだい}
が生^{しょう}じる可能性^{かのうせい}があります。どのような問題^{もんだい}が考^{かんが}えられ
るのか、これから^み見ていきます。



3 犯罪はんざいになってしまばあいう場合

「私わたしは相手あいてのことが好きすだ」「相手あいてと一緒いっしょにいたい」という気持きちや自分じぶんの欲よく望ぼうを満みたしたい思おもいだけぼうそうが暴走ぼうそうしてしままい、身勝手みがってな行こう動どうに走はしって犯はん罪ざいになっばあいてしままう場合ばあいがあります。皆みなさんにはそのようみななこみなとになっみなてほみなしくないみなので、これいこしょうで例れいを紹しょう介かいしまけいす（刑けい法ほう上じょうの罪つみにつつみいては、
該がい当とうする可かの能う性せいが有しめるこしめとを示しめしていましめす）。

- ・自分じぶんの性せいの欲よく望ぼうを満みたす目も的くてきで、女じょ性せいのスなカなかートの中なかを盗とう撮さつしたり、更こう衣い室しつやトかくイかくレかくに隠かくしカかくメかくラかくをかくしかくかかくけかくたりしかくて盗とう撮さつする（各かく都かく道かく府かく県かくの迷めい惑わく防ぼう止し条じょう例れい違いはん反はん、軽けい犯はん罪ざい法ほう違いはん反はん）

- ・こあっあそありあと相あ手てにつあきあまあとあつたり、待まちま伏ふせまをまする（スまトまーまカまーま規ま制ま法ま違ま反ま）

- ・嫌いやがらおせおのメきールきをき送きる（脅き迫き罪ざい）

- ・暴ぼう力りょくをほうふほうるこううざい（暴しょう行が罪ざいや傷しょう害がい罪ざいの可かの能う性せい）

4 あいて きも たず 相手の気持ちを尋ねること

ここまで、^{みがって}身勝手になってしまうと^{きけん こうどう いた}危険な行動に至ってしまうことについてみてきました。ここからは、どのよう^{かんが}にすればよいかを考^{かんが}えていきます。

^{いちばんたいせつ}一番大切なことは、「^{つきあ}お付き合いは^{じぶん}自分ひとりだけのことではない」ということです。^{あいて}相手があります。^{あいて なに かんが}相手が何を考^{かんが}えているかは、わかるようでわからないものです。まず、^{あいて かんが}相手の考^{かんが}えはわからないことが^{ぜんてい かんが}前提だと考^{かんが}えましょう。

^{じぶん おも}自分の思っていることを^{なん あか はな}何でも明るく話せる人もいれば、^{じぶん おも}なかなか自分の思っていることを^{はな}話せない人もいます。ですから、^{あいて しつもん}相手に質問をしたときに、^{かなら こと}必ずしも答^{こと}えが^{かえ}返ってこないこともあります。それ^{たい}に対して、^{むり こと}無理に答^{こと}えを^{もと}求めることはよくありません。^{あいて こと}相手には「答^{こと}えたくない^{きも}気持ち」があることを^し知らなければならないのです。

^{こと かんが}答^{こと}えが返ってこないときに、「^{こと}答^{こと}えたくないという^{きも}気持ちがありますか？」と^{たず}尋ねてみる^{こと}こと、そして、「^{こと}答^{こと}えたくない」という^{へんじ}返事をもらったときに、^{れいせい う と}冷静に^{こと}受け止める^{こと}こと

5 相手から断られたとき：怒らない方法

お付き合いをしたい、と思ったときや、お付き合いをしている途中で、断られることは珍しいことではありません。もちろん、最初は順調にお付き合いできることを目指しているわけですが、残念ながらうまくいかなくなることもあります。

相手の方から、「付き合いはしたくない」「付き合いをやめてもらいたい」と言われると、誰でも落ち着いていません。失恋は人生上の大きなストレス要因であることはよく知られています。自分一人で抱えることができない悲しみ、苦しみがある場合には、自分にとって身近な人で、相談できる人に相談してみましよう。もし、そのような相談相手がない場合には、学生相談室などを利用する方法もあります。

相手からお付き合いを断られたとき、怒りの感情がわいてしまうことがあります。その理由の一つに、自分の価値が認められなかった、自分が馬鹿にされているのでは

ないか、という^{きも}気持ちが^{かんけい}関係している^{ばあい}場合があります。

お付き合^{つきあ}いが続^{つづ}かないことは、^{じっさい}実際にはどちらか^{いっぽう}一方に^{げんいん}原因があつたわけではなく、^{あいしょう}相性^{わる}が悪^{おお}かったことも多いの^{です}です。ですから、^{じぶんじしん}自分自身に^{かち}価値がない、と^{むり}無理に^{おこ}落ち込^むむ必要はありません。ただし、お付き合^{つきあ}いを^{ことわ}断^{りゆう}る理由とし^てて、^{あいて}相手から^{じぶん}自分の^{けってん}欠点を^い言われてしまうことがありま^すす。これは、^{すぼし}凶星^あ、つまり^あ当たっている^{ばあい}場合もあるでしょ^ううし、^{まとはず}的外れな^{ばあい}場合もあるでしょう。しかし、^{にんげんだれ}人間誰し^もも、^{あいて}相手の^{じんかくぜんたい}人格全体を^{ひてい}否定することは^{みと}認められません。

^{あいて}相手に^{ひてい}否定されたと感じて^{かん}怒りを^{いか}覚えた時に、^{おぼ}カッとな^{った}った^{いきお}勢いで^{こうどう}行動してしまうと、^{ほうそう}暴走して^{あいて}相手に^{しつれい}失礼な^{こうどう}行動^{をとる}をとる^{かのうせい}可能性が^{たか}高まります。

このようなとき、^{ひとり}一人で^{もんだい}問題を^{かか}抱えるのはよくありませ^んん。^{しんこきゅう}深呼吸をして^{れいせい}冷静になる^{じかん}時間をつくり、^{そうだん}相談するよう^ににしましょう。

6 自分から断るとき：相手を人として尊重し続ける

先ほどの例とは逆に、自分から相手に対してお付き合いをしたくない、あるいはやめたい、と思うこともあるでしょう。もしかしたら、「あまりはっきりそのことは伝えずになん何となく離れていきたいな」と思っている場合もあるでしょう。

自分からお付き合いをやめたい、とはっきり伝えることが望ましいかというのは難しい質問です。ですが、何も話さないと、相手はお付き合いが続いていると誤解してしまいます。もし、誤解されている状態が続くことが困るのであれば、自分の意思を伝える方がよいかもしれません。

自分から相手に対してお付き合いをやめたいと伝えるときに、相手を人間として尊重し続けることが大切です（ただし、とても相手を尊重できないような出来事があった場合は別です）。

具体的に、どのような断り方をしたらよいでしょうか？

いま かんけい つづ むすか つた
今のままの関係を続けることが難しいことを伝えるとして
も、あいて ひなん ひてい ことば つか
相手为非難したり、否定したりするような言葉は使わ
ないでください。まえ か つ あ
前のページでも書いたように、お付き合い
というのは、どちらか一方が悪いという場合は少ないの
です（あいて ぼうりょく う ばあい のぞ
相手から暴力を受けたなどの場合は除きます）。

つ あ じぶん あいて
お付き合いをしなくなっても、自分と相手がそれぞれ
じゅうじつ みち あゆ おも かたち
充実した道を歩んでいってほしいと思えるような形が
りそう むすか
理想ですが、これはなかなか難しいのかもしれませんが。た
だ、あいて ひと さんちょう わす
相手を手として尊重することは忘れないでほしいで
す。



7 ^{あいて} ^{そくばく} 相手を束縛しない

^つ ^あ ^{つづ} ^{ばあい} ^{ふたり} ^{いっしょ} ^{とき}
お付き合いが続いた場合、「2人で一緒」ではない時の
^{あいて} ^{こうどう} ^き
相手の行動が気になることがあります。「何をしているのか
^{かんが} ^{しぜん}
な？」と考えるのは、自然なことです。しかし、そうした
^{おも} ^{つよ} ^{あいて} ^{なんど} ^{れんらく}
思いが強くなりすぎると、相手に何度も連絡をしたり、
^{こうどう} ^{ほうこく} ^{きょくたん} ^{こうどう}
行動を報告させたりといった極端な行動になることがあり
ます。これがエスカレートすると、^{あいて}
相手がアルバイトや
^{がっこう} ^い ^と ^へ ^や ^で ^{きん}
学校に行くのを止めたり、部屋から出るのを禁じたりする
^{ばあい}
場合もあります。

^{こうどう} ^{はいけい} ^{あいて} ^{しはい}
こうした行動をとってしまう背景には、「相手を支配した
^き ^も ^{はたら} ^い ^{あいて}
い」という気持ち働いていると言われています。相手と
^{かんけい} ^{たいとう} ^{じぶん} ^{あいて}
の関係は対等であるはずなのに、いつのまにか自分と相手
^{いったいか} ^{かんが} ^{あいて} ^{こうどう} ^{じぶん}
を一体化して考えてしまい、「相手の行動を自分がコント
^{さっかく}
ロールできる」と錯覚してしまうのです。

^{せいじんどうし} ^{ばあい} ^{たにん}
しかし、成人同士の場合、他人をコントロールすること
^{ゆる} ^{おや} ^{あか} ^{そだ} ^{ばあい}
は許されていないのです(親が赤ちゃんを育てる場合など
^{あか} ^{ひとり} ^い ^{れいがい} ^{あいて}
は、赤ちゃんが一人で生きていけないので例外です)。相手

じぶん いっしょ じかん ひとり す じかん
が自分と一緒にいない時間、一人でゆっくり過ごす時間や
とも す じかん う い ひつよう
友だちと過ごす時間があることを受け入れる必要があります
す。じぶん つね あいて いっしょ ばあい あいて ひと
す。自分は常に相手と一緒にいたい場合でも、相手を人と
して そんちょう 尊重 たいせつ することが大切です。



8 健全・安全な「付き合い方」：まとめ

ここまで、お付き合いについて考えてきました。人と人との関係のうち、うまくいけば心が豊かになる一方で、問題が生じると心も身体もズタズタになるのがお付き合いをするということだと思えます。また、お付き合いは人生の義務ではありませんので、1人で充実した生活を送ることも十分可能だということは、ここで強調しておきたいと思えます。人生色々な選択肢があって良いのです。

お付き合いをする時には、健全・安全であってほしいというのが私たちの願いです。今回の内容のうち、特に大切なことは

- 相手と自分の関係は対等である
 - 相手のこと、相手の気持ちを常に尊重する
 - 自分の気持ちだけで身勝手な行動をしない
 - お付き合いは終わったとしても相手を尊重する
- ということです。

この決まりを守ることはとても大変ですが、これを守るお付き合いが、「長く続くお付き合い」なのだと思います。

みなさんのご健闘をお祈りします。

