



特に原因はないけど、最近人と会ったり、話したりするのが怖くなってきました。どうすればいいでしょうか？学校にいる時は、そのことをできるだけ隠して過ごしています。先生からも回答していただければ嬉しいです

カトリバを利用してありがとうございます。私の場合は、人と会ったり話したりするのが、とっても疲れて1人になりたい時がたまにあります。でも、基本は寂しがりやなので、誰かと話しておきたいです。このように、いろんな自分がその時その時に現れます。そう考えると、人と会ったり話したりするのが怖い時もあるのかもしれないし、平気になる時もこの先来るのかもしれない。自分がどう思われているのかを気にし過ぎると、怖くなると聞いたことがあります。自分が思ってるほど、周りの人は自分のことを見ていないのかもしれないと思った時、私は怖くなりました。それと！誰か1人でいいから、自分のことを理解してくれる味方を見つけると、人と接する怖さは少なくなりますよ。私は、相談者さんの味方になれますよ。もしも、そういう人がまだ見つからないのであれば、味方第一号になります！気が向いた時で構いませんので、「ほっと相談」の方も利用してくださいね。



教頭 田中

人に会いたくないと言うあなたにキング牧師の名言をおくります！
「疑わずに最初の一步を踏み出さない。階段の全体が見えなくてもいい。とにかく最初の一步を踏み出すのです。」
一人だけでもいいので信頼できる友達を作ってみてはどうですか？勇気を出して最初の一步を踏み出してみてください。きっとその人はしっかりと声をかけてくれると思います。

