



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」や「子どもホットライン24」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、みんなと一緒に考えよう！」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、Twitter、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。



子どもホットライン24（福岡市ホームページ）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/kodomo-mirai/k-kikaku/child/16.html>

県内6か所の教育事務所で、児童生徒指導相談員が無料で電話相談を受け付けます。土・日・祝祭日をふくめて、24時間対応です。



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。

『君の悩みに答えよう』日本青年心理学会／企画 福村出版 2017（159/7/227）

10代・20代のみなさんの様々な悩みに、青年心理学者たちが答えます。第5章が友人関係、第6章がSNSに関する悩みです。各章に4コマ漫画と本の紹介があります。

『10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方』水島 広子／著 紀伊國屋書店
2014 （146/8/607）

10代が抱える様々な悩みに、精神科医が答えます。第3章で「友だち関係のモヤモヤ」について事例をあげながら考えています。

『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。

『ヤングアダルトの本 悩みや不安迷ったときに読む4000冊』日外アソシエーツ株式会社
／編集 日外アソシエーツ 2018 （028/9R/22） ※館内利用のみ

p.94～95で、上記『「対人不安」って何だろう？』をはじめ、「友だちをつくる」をテーマとする本をあげるほか、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。

