



友人関係

An illustration of a boy and a girl in school uniforms, standing on either side of the title '友人関係'. The boy is on the left, wearing a grey suit and tie, and the girl is on the right, wearing a grey jacket and blue skirt.

ちょっと…コラム～

こちら編集部



友人ってなんだろう？

大切な友人との距離感や接し方に、ときどき戸惑うことはありませんか？
いつも一緒にいたいと思う人、たまには一人の時間が欲しいと思う人、考え方はそれぞれだと思います。
また、喧嘩した時や、落ち込んでいる友人に対して、どう声をかけたらいいのか頭を悩ませてしまうことも。
大切な友人との関係は十人十色。
みんないろいろな思いや考えを持っています。
お互いを認め合い、よりよい関係を結ぶために、改めて友人について考えてみませんか？



『YA! あなたはあなたのままでいい 心が楽になる45の言葉』
宇佐美 百合子／著 PHP 研究所

階段を昇るように
成長する物語

『夏の階段』

梨屋 アリエ／著 ポプラ社

進学校・巴波川高校に入学したばかりの男女5人。新生活が始まり、期待と不安で胸いっぱい！

恋や友情、未来にまつわる悩みに共感する部分も多いのでは？

本書は同じ現実をそれぞれの視点から描いたほんのり甘く切ない短編集。

読後は、自己中心的な自分軸でも他人軸でもない自分らしい生き方について考えさせられる作品です。



『学校では教えてくれない自分を休ませる方法』

井上 祐紀／著 KADOKAWA

心が疲れると、理由もなくイライラしたり、やる気が出なかったりと、生活に影響が出てきます。そんなときにこの本を読むと、対処法がわかるかもしれません。

友達との関わり方や上手な休み方など、問題の背景と解決へのヒントが満載。

自分の気持ちが整理できないとき、ぜひ手に取ってみてください。



「自分」でいるために
必要なこと

『星屑すぴりっと』

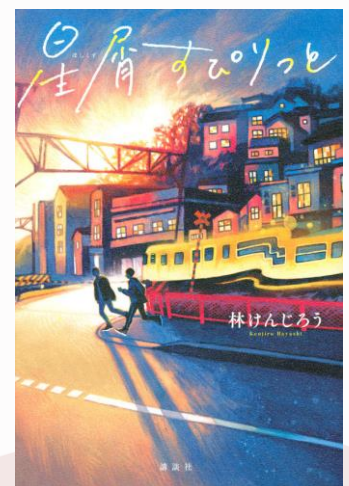
林 けんじろう／著 講談社

イルキは中学生。難病にかかったいところ、ある映画を観たがっていることを知る。

でも、それはDVDの販売も配信もされておらず、京都まで行かないと手に入らないらしい…。

偶然なかよくなった同級生のハジメに相談したら、あっという間に話が進んで…。

広島尾道から京都へ、中学生二人の秘密の旅が始まった！



行こう、
一緒なら何とかなる！

『友だちいないと不安だ症候群につける薬』

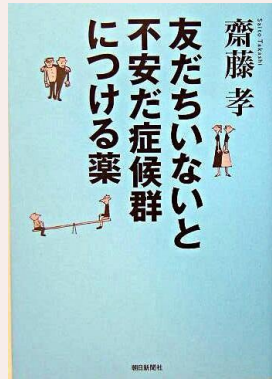
齋藤 孝／著 朝日新聞社

友だちがいないと不安だという思いをしたことはありませんか？

本書は友人関係の問題を通して、人生をより豊かにする「友だち力」が身につく一冊です。

「友だち力」というのは、友人関係の距離を自分でコントロールできる力です。時には離れて一人でも別に大丈夫と思える力でもあります。

友人関係に悩むあなたに効く薬です。



『もしキミが、人を傷つけたなら、傷つけられたなら 10代から学んでほしい体と心の守り方』

犯罪学教室のかねえ先生／著 フォレスト出版

いじめや SNS でのトラブルなど、知らないうちに巻き込まれる可能性がある身近な問題。それらは知識があれば防げることがたくさんあります！

自分の身に起こったときに備えて、トラブルの避け方や相談できる場所、法律の知識などを勉強しませんか？

元「少年院の先生」である著者が、具体的な役立つ情報を伝えます。



『友だち幻想 人と人の〈つながり〉を考える』

菅野 仁／著 筑摩書房

仲の良い人とはいつでも一緒、どうしても合わない人でも努力して関われば仲良くなれる…。

この考え方が重荷に感じる人に読んでほしい一冊。

今までこうあるべきと思い込んでいた関係について見直し、程よい距離を探ってみれば、人間関係のしんどさがやわらぐかもしれません。



『きみの友だち』

重松 清／著 新潮社

雨の日、交通事故に遭い、足が不自由になった恵美。自分の傘に押し入ってきた同級生たちなど、周囲を責めて孤立した彼女は、いつしか病気がちな由香と過ごすようになり…。

恵美と由香、二人を軸に、登場人物それぞれの友人関係を描く。

「友だち」の本当の意味がわかるかもしれない一冊。



『マスク越しのおはよう』

山本 悦子／著 田中 海帆／絵 講談社

コロナ禍となり、緊急事態宣言、マスクの着用、手洗い・うがいの励行と、一変してしまった世の中の風景。

ニュースにこそならなかった各家庭、学校でのでき事がリアルに描かれています。

強い絆で結ばれた、子ども達を応援したくなります。



『グッドジョブガールズ』

草野 たき／著 ポプラ社

あかり、由香、桃子の三人は、お互いに干渉しない「悪友」だった。マジメな話はしない気軽な関係だったが、小学校生活最後の思い出作りにチアダンスを始めることになる。

本音が言えない彼女たちの関係は、この先どうなるのか？

周りの環境や交友関係の変化が不安な人におすすめの本。



まだまだあります！



『ジェミーと走る夏』
 エイドリアン・フォゲリン／作、千葉 茂樹／訳、
 沢田 としき／画 ポプラ社

黒人嫌いの父を持つ白人キャスと黒人ジェミーは走ることが大好きな12歳の女の子。
 二人は夏のマラソン大会での優勝を目指して、お互いの家族に秘密で交流を続けますが、知られてしまいます。
 しかし、ある出来事からキャスの父の意識が変わり…？
 長い歴史を持つ人種差別の壁について考えさせられる作品です。



Next 本 紹介

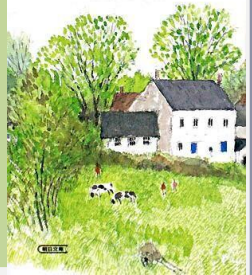
次はこれ読んで

これまで紹介した本よりも読み応えのある本を2冊ご紹介いたします。
 まだ物足りないあなた、こちらもどうぞ！

『大人の友情』
 河合 隼雄／著 朝日新聞社

臨床心理学者の河合隼雄が、臨床での豊富な実例や古今東西の様々なジャンルの文章を基に、友情について考察します。
 友人とは…から始まり、一心同体性や裏切り、家族や異性、「つきあい」や贈りものの意味まで、より広く、深く、友情について思索するヒントを与えてくれます。
 ぜひ、登場する作品も手にとってみてください。

大人の友情 河合隼雄



※書影は文庫本ですが、当館所蔵は単行本です。

『「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

「こんなこと言ったらこの場の空気が悪くなるかな」
 「嫌われるのが怖くて本音を言えない」
 「こう思っているのは自分だけ？」
 このような経験を重ねて、友だち付き合いに疲れたり、不安を感じたりすることはありますか？
 その時、心の中はどんな状態なのでしょう。
 心理学博士の著者とともに、不安をやわらげる方法を考えてみましょう。



『梅と水仙』
 植松 三十里／著
 PHP研究所

わずか6歳でアメリカに留学し、17歳で帰国。周囲との軋轢に悩みながらも再留学を経て、日本の女子教育の先駆けとなった津田梅子の生涯を、その父・仙の視点を交えて描いた歴史小説です。

友情がテーマではありませんが、彼女の人生には、ともに留学した4人の少女との絆が、強い支えとなっていたことが伝わってきます。



『雪の日にライオンを見に行く』
 志津 栄子／作、くまおり 純／絵 講談社

祖父が中国残留邦人であったことでクラスのみんなどは違う葛藤を抱え込んでいる唯人。
 いつも本当の事が言えず、従兄の洋平に助けをもらってばかり。
 そんな唯人が、転校生アズとの関わりの中で互いの孤独を知り、成長していく姿がほほえましく思える一冊。

