



何をしたいのか分からない時



学校生活を送る中で、「何をしたらいいか分からない時」ってあるよね。「何をしたいか分からない」と結構不安になったり、動けなくなることがあると思います。

特に、引っ込み思案にだったりするときつい思いをする人も多んじゃないかな…。

ただ、「何かしたいけど、どうしたらいいかわからない」というあなたの思いは「伝えないと伝わりません」し、「不真面目だ」とか「人のことを考えない」とか怒られたり、否定されることにもつながりかねません。



また、自分なりに考えて動いてみてもなかなかうまくいかずに誤解されることもあると思います。

こういうことってとても悲しいよね…。

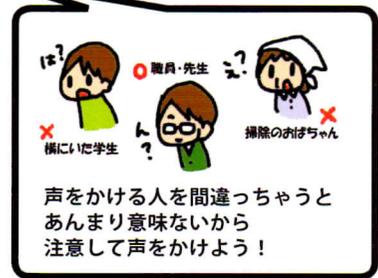
なので、そんな気持ちにならないように、自分の思いが伝わるように「何か手伝うことはありませんか?」というのを「偉い人」に聞こう。

何となくイメージがわいてきたかな?

「何をしたいかわからない時」は・・・

☆「何か手伝うことはありませんか?」という言葉伝えよう!

☆声をかける人を適切に見分けよう!(偉い人を見分けよう)



「声をかける人を見分けるコツ」

- よく名前を耳にする人 (皆も頼って聞く人だと思う)
- 最初にあいさつをした人 (皆の前で話をしたりする人は色々頼れるぞ!)
- 究極、先生に声をかけるのが一番ですが、忙しい時は様子を見て控えることも大切だよ (怒られちゃうかも…)



「分からない時は誰に聞けばいいですか?」というのを聞けるともっと素晴らしいね☆声をかけていくうちに、「誰に声をかければいいのか」も見えてくるようになると思うよ。



飲み会やお酒の断り方



飲み会は楽しいよね。…楽しいかな？ 楽しい人もいれば「うーん、少し苦手だな…」と色々な人がいます。誘ってくれたら嬉しいし、一緒に楽しむのも嬉しいよね。でも、「誘われたら行かなくちゃ」とか「断りきれなくて…」という場合もあると思います。ある程度はお付き合いも大切ですが、我慢しすぎるときつくなります。だからといって「無視したり」「逃げたり」とすると、人間関係が壊れやすいし、「会いたくない…」という気持ちが強くなりすぎると「学校に行きにくい…」という気持ちにもなってくるので自分で基準を決めて対応できたらいいね。



よくあるよね…こんなパターン。似たような経験したことあるかな？
良好な人間関係の維持のためにある程度の参加は必要だけど、自分の調子も大切なので…

- ☆きちんと謝って「こういうことで難しい」という理由を伝えよう！
- ☆誘ってくれて嬉しかったという気持ちもしっかりと伝えよう！

これができるれば関係は崩れないはず。

「うまく飲み会を断るコツ、お酒を断るコツ」

- 3回に1回は付き合う（断る）など、基準を決めておこう → 飲みたい友達とはご自由に♪
- 断る時は「ごめん、今日はレポートがあるから…」とか「ごめん、今日身体の調子が悪い」という理由を伝える事、「また誘って！」と声をかけてフォローしよう。
- 飲みに行けてもお酒は飲みたくない時は「ごめん、原付できた」とか「さっき風邪薬飲んだ」とか言って乗り切りろう。



☆こんな飲み会は気を付けよう！

- 指導教官のお誘いなどはなるべく受けよう
- 研究室のとかの大きな飲み会などは参加しておこう
(学校の大切な話だったり、研究室内の人間関係があるからね♪)

