

人間関係 ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

友人編 つながり大切に。同時に自分も大切に。

「一緒にいて楽な人」が一番の友達

無理に盛り上がらなくていい。
沈黙も心地よければ、それが本当の友達。
いやだな、と思うことを押し付けられたり、
「いやだ」と言いにくい相手は友だち？
「誰かの期待に応えるための自分」じゃなくて、
素の自分でいられる関係を大切に。



合わないと思ったら、少し距離を置いてもいい

仲良しだった人でも、成長や生活が変わると会わなくなったり、
合わなくなることはあります。それは自然なこと。
あれ？前みたいに楽しめないな。
そう思ったら少し距離を置いてみよう。
「ずっと一緒って約束したから」って
思ってしまうこともあるかも。
「ずっと一緒＝仲良し」ではありません。
距離を置くことは裏切りではありません。



相談は「わかってくれそうな人」だけにする

仲良くなるためになんでも話さなくていい。
みんなに話さなくていい。
信頼できる一人に話すだけでも、気持ちは楽になる。
自分の気持ちを否定する人に無理して話す必要はありません。

わかってほしいし、わかろうとする

人は、自分をわかってくれる人に安心します。
相手の立場に立って話を聞くと、
自然に信頼が生まれます。
自分の気持ちをわかってほしいのと同じ。
相手をわかろうとしてみよう。



友だち 100 人できるかな

友だちは 100 人もいません。
たった一人でも自分を大切に思ってくれる友だちがいれば幸せ。
SNSのフォロワー数は友だちの数ではありません。

人間関係 ②

「助け合い」と「依存」は違う

困ったときに助け合えるのは大切。でも、頼りすぎる関係はお互いしんどくなる。
自分のことは自分でできる範囲で頑張って、
それでも無理なときは「助けて」と言えばいい。

「一人の時間」も安心して過ごせるようになると強い

常に誰かといないと不安、という状態だと、自分をすり減らしてしまう。
一人でも自分を大事にできる力があると、人と関わる力も自然と育ちます。
誰かという時間も楽しめて、一人の時間も楽しめるのが一番。
誰かということに疲れてしまう時は、一人だって楽しめる！

職場編 社会での「ちょうどいい距離感」のコツ

「無理に仲良くなろう」としなくていい

職場は仕事をする場。
仲良くなるのは自然なことだけど、急ぐ必要はありません。
あいさつや感謝など、基本的な礼儀を大切にすることが信頼の第一歩。

自分の感情よりも「報告・連絡・相談」が優先

あの人苦手だな、怒られるかな…
苦手な人でも、必要なことは伝える。それが社会人。
困ったら、早めに「相談」することが、
周囲の安心感、トラブル防止につながります。



相手に期待しすぎない・自分も完璧でなくてOK

「ちゃんと教えてくれるはず」「わかってくれるはず」は
職場では通じないことも。
分からないことは自分からどんどん聞こう！
分かったふりが一番こわい。素直さが一番の武器です。



距離が近すぎるとしんどくなることも

職場で何でも話せる人をつくる必要はない。
ちょっと距離を置いてもいい関係が、長く働くコツ。

苦手な人とは「仕事だけの関係」で割り切る

残念ながら合わない人はいます。それは仕方のないこと。
「挨拶だけ」「業務連絡だけ」でも OK。全部うまくやろうとしない。
ただし、挨拶と返事はきちんとしておこう。

人間関係 ③

職場編 職場での人間関係の基本

1. 挨拶は、自分から笑顔で

「おはようございます」「お疲れ様です」など
基本の挨拶は、自分から元気に！先手必勝です。
返事がなくても続けることが大事
(信頼の貯金になります)。



2. 言葉づかいは丁寧に

「です・ます」調を基本に、
敬語と謙譲語を使い分け。
上司・先輩だけでなく、同僚や後輩にも
丁寧語を使うと安心感を与えます。
タメ口は親しくなってから。
最初は“丁寧すぎる”くらいが◎。



3. 受け止める姿勢を大切に

間違いを注意されたときには、
反発より「一度受け止める」がコツ。
腹が立ったり、言い訳をしたくなるけれど、
すぐに反論せず、まずは受け止める。
感情的にならず、自分の成長のチャンスに。



4. 遠慮しすぎず、聞く・頼る

分からないことは抱え込まずに、素直に質問。
質問する＝前向きな姿勢。恥ずかしがらずにいこう！



5. 恩は返すより「回す」

誰かに助けてもらったら、
その優しさを別の人に回すのが職場のチームワーク。
「やってもらって当たり前」ではなく、
感謝の気持ちを口にしよう。
「ありがとうございます」
「助かりました」「おかげさまで」を大切にしよう。



6. 約束を守る

期限を守る・時間を守る・ルールを守る。
どの職場でも必要です。

人間関係 ④

7. 誠実でいよう

仕事に失敗はつきもの。
そんな時は嘘をついたり、ごまかしたりせず、正直に。
叱られるかな…と、不安になりますが、
信頼をなくすよりはマシ！
そのあと、改善に努めればいいんです。



8. 気配りができる人になろう

自分のことだけでなく、周囲の状況をよく見て考えて。
「この人と一緒に働きたいな」と
思われる存在になれば嬉しいですね。
自分がどんな人と働きたいか考えてみるのもひとつ！



人間関係に悩んだら？



神戸市：悩みごと相談窓口

誰かに聞いてほしい。でも話せる人がいない。
知り合いには話したくない。
そんな時に相談できる場所があります。

