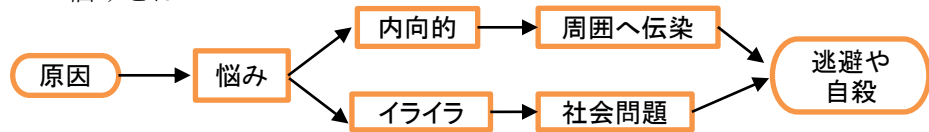


# 第三者の悩みへの関与～一人で悩まないで～

仙台第三高等学校 心理 F7班

## 1. 悩むことで与える社会への影響

・悩みとは



・世界の10～19歳の若者の死因 三位 「自殺」(WHO)

・「他人から伝わってきたストレスは自分が感じたストレスのごとく細胞レベルで変化させる」(カナダ カルガリー大学 ホッチキス脳研究所 ジャディブ・ペインズ)

・悩みを作りあげた原因となることを解消してあげること。

・仮説：悩みの解決は一人ではできないことが多いと考えられる。そもそも一人で解決できたら悩まないから。そのため、第三者がその悩みを共有し、親身になってともに解決方法を考えることが重要。

## 3. 結果・考察

・結果・

どの悩みも、第三者の関与によって、その人の視点を与え、また本人も自己を第三者の目で見ることができるようになって分かった。

・考察・

第三者の関与が良い影響を与えるどうかは、悩んでいる人の悩みに対する姿勢次第であると考えられる。

第三者がどれだけ真摯に解決しようとしても、悩みを持つ人が解決しようとしなければ、何も進展しない。また、第三者が干渉しすぎることによって、悪化したり、逆にストレスになってしまい、その第三者も悩みを抱えてしまうことになる。

その連鎖を防ぐためにも、悩んでいる人をしっかり支えて、悩んでいる人は自分に向き合うことが大切だと考える。

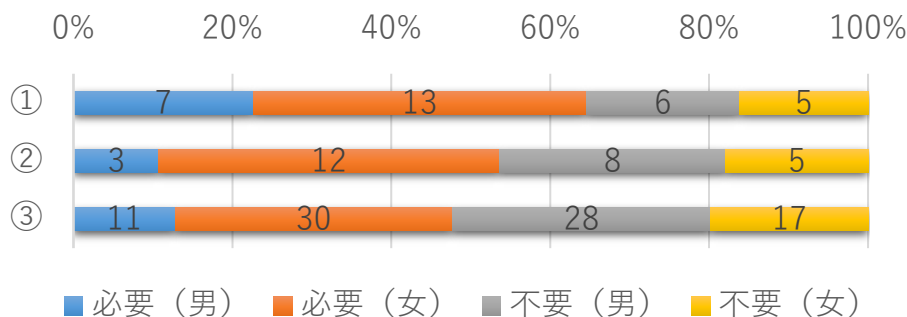
## 4. 結論

第三者の悩みへの関与とは、悩んでいる人に新たな視点を提供し、悩んでいる人自身、自己を見つめる機会を作ることである。それをどう生かすかは悩んでいる人次第である。

悩むことは悪いことではない。しかし社会に悪影響を与えているうちは、なくさなくてはならないものである。

## 2. 悩みのタイプ分けとそれぞれに第三者ができること

### 悩んだ時の第三者の必要性



悩みを大きく3タイプに分けて考える。

①人間関係：恋愛、喧嘩、男女関係、トラブル等

解決の方向：話を聞く

適正な第三者：異性

(理由)悩み手が自己の立場を意識的に第三者の目線で見ることができる。

注意点：問題の具合や悩む人の性格を理解しなくてはならない。

②身体：成長具合やコンプレックス等

解決の方向：コンプレックスを強みに変える。

適正な第三者：専門知識を持つ知人、家族

(理由)自分の知らない知識や視点を新たに与えてくれる。

注意点：繊細な悩みなケースが多いので下手な言葉をうかつに言うと落ち込ませてしまう。

③質と生活：できないこと、向上しないこと、金銭的問題、生活問題等

解決の方向：「自己欺瞞を知る」(アドラー)、できるようになる、安定した職に就く

適正な第三者：指導者、家族、信頼のある友人

(理由)ダメであることをダメだとはっきり言ってくれる。第三者の視点で自分を見ることができる。

注意点：ダメだと否定するだけでなく、どのようにすれば良いかまで考えなくてはならない。

## 参考文献

技術評論社 向後千春 人生の迷いが消える アドラー心理学のススメ、<https://www.mhlw.go.jp/index.html> 厚生労働省、<https://www.ucalgary.ca/> カナダカルガリー大学、[www.who.int/](http://www.who.int/) WHO、大美賀直子 <https://allabout.co.jp/gm/gc/301545/>、仙台第三高等学校2学年