



Q 中学では自分を変える努力をして楽しく過ごした娘が、高校では「私は「コミュ障」と言い、馴染めないでいます。

A 狭い人間関係の中で悩みがちな年ごろなので、趣味の集まりなどで世界を広げてあげるといいでしょう。

まずは担任に相談して

「コミュ障」はコミュニケーション障害のことですが、実際の障害ではありません。対人関係が苦手という意味で、若い世代がよく使う言葉です。

中学のときは自分を変える努力をしていたのですから、自分と向き合う努力ができる真面目な子なのでしょう。それが高校で友達と馴染めないのは辛いことです。

高校時代は、数は少なくても深く付き合える友ができる大切な時期です。担任に相談してみると、孤立しないよう友人関係

に配慮してくれたり、ヒントが見つかるかもしれません。家庭ではこれまで通り、娘さんの心に寄り添い、心配しないでおおらかに構えてください。

視野を広げる

10代の子は狭い人間関係の中で生きているので、学校のコミュニケーションでつまづくこと悲観しやすいものです。とくにスマートフォンで、SNSでいつも繋がった状態だと、ちよつとしたことで悩みが生じます。

好きなことや関心あることがあれば、学校以外のコミュニケーションに参加してみたり、子供

の世界を広げてあげるのもいいでしょう。

大学のオープンキャンパスに出かけるのもいいと思います。自分の将来に対して刺激になり、ロールモデルを見つけられるといい目標になるでしょう。

もともと内向的であっても、大人になってから人付き合いがうまくなり、社会的に成功した人はたくさんいます。思春期は可塑性が大きいので、自分を客観視して対人スキルを学ぶことで、自分を変えることができます。家庭では、娘さんの話を聞いてあげることが、何よりの支えになるでしょう。