



自分は、周りからどう思われているだろうか？周りのお友だちと同じように行動できているだろうか？「同調圧力＝ピア・プレッシャー」という言葉があります。「圧力」より、「プレッシャー」の方が分かりやすいかもしれませんね。ピアとは、「仲間」のことです。ピア・プレッシャーとは、「周りの仲間の目が気になり、周りの人たちと同じように行動しなくてはいけないようにプレッシャーを感じることを」意味します。また、そのようなプレッシャーを、人に感じさせてしまうこともあるかもしれません。このピア・プレッシャーにはプラスの影響とマイナスの影響がありますので、一緒に学んでいきましょう。

1. プラス・マイナスの影響

○ プラスの影響

あの子が頑張っているから、自分も頑張ろう！→良いライバル関係
みんなで一緒に取り組もう！→グループの連帯感・一体感
家に一人していると勉強できないけど、学校だと集中できる！
→人の目があるから取り組める



○ マイナスの影響

「足を引っ張らないで」と言われた
「同じグッズを持っていよう」と言われたけど、高くても買えない…
友だちから「あの子、明日から無視して」という LINE がきた

→「みんな同じでいようね」というプレッシャーが強すぎる場合、「同じじゃないと友だちでいられなくなる」「上手に周りに合わせなくてはいけない」という不安や焦り、恐怖感が生まれます。時にはいじめに発展してしまうこともあります。

2. マイナスのプレッシャーを感じたら

周りに合わせられること、また、合わせてもよいことは合わせてもよいでしょう。でも、合わせられない時、合わせるべきではないときには、合わせない選択をすることも大切です。周りと同じであることが良いというわけではありません。自分自身をしっかりともち、自分の意見で、周りと合わせるのか、合わせないのか、判断できるようにしていきましょう。自分だけではそのことを判断できないならば、周りの大人に相談してみましょう。

スクールカウンセラー勤務日

11月16日（火）、11月22日（月）、11月30日（火）

12月6日（月）、12月14日（火）

相談室の直通電話：042-323-1893

