



～なかよくなるには「手順」がある～



親しい人間関係は、ある日突然できるものではありません。知り合ってから、段階を踏んで親密度を増していくものです。人間関係が苦手だという人は、まず親密さのプロセスを知っておくとよいでしょう。

お互いが似ていたり、価値観が一致すると親しみを覚えやすいです。逆に、お互いにないところを補い合う関係もあります。お互いが相手と付き合うことに有益さを感じていることも重要です。

ステップ ①

ときどき見かける
どちらかが興味を持つ

単純接触効果

人は、頻繁に顔を合わせている相手には、好感を持ちやすくなります。

ステップ ②

知り合い(顔見知り)になる

好意の返報性

人は、好意を示されると、好意を返したくなる傾向があります。この好意のやりとりによって信頼関係ができてきます。

ステップ ③

友達になる(どちらかの関心が高まることをきっかけに、相互のやりとりが増えていく)

自己開示

関係を深めるには、どちらかが心を開き、相手がそれを受け入れ、自己開示を返すということが必要です。

※ただし、ステップ2の段階で唐突に自己開示をしても、相手は受け入れられません。

ステップ ④

親友になる(お互いに自己開示し、相互に理解しあった状態)

※ただし、親友のとらえ方は人によって異なります。



もっと親しくなりたいなら、会う回数を増やしたり、たくさん話しかけるなど、好意を示すことが必要です。



もちろん、興味を持たない相手と無理に友達になる必要はありません。相手と本当に友達になりたいのか、考えることも大切です。