

# How to 友達の作り方

～ 心理学的要因 ～

学生相談室だより  
春号（令和4年）

入学・進級おめでとうございます！新入生のみなさんは新しい環境で、不安や期待が入り混じっているかと思います。特に新しい環境では、友達ができるだろうかと気になる人も多いのではないのでしょうか。今回は友達作りに役立つかもしれない、心理的要因をいくつかご紹介します。

相手と自分が同じ出身地だったり、趣味が同じだったり共通する点が多いと、親近感を覚え好意を持つようになります。「自分に似ている」とか「自分と一緒に」と感じることで、安心感が信頼や好意につながります。

## 類似性の要因



何回か顔を合わせていると好感度が上がり、会う回数が増えるほど相手に好意を持つようになります。



## 単独接触の要因

## 自己開示の要因



自分のことを相手に話すことを自己開示と言います。自己開示にも互恵性があり、相手から自己開示をされると自分も開示したくなります。深い自己開示をすると親密になるということは実験で明らかにされていることですが、浅い開示から少しずつ深めていくと親密な友人関係が形成されます。



## 互恵性の要因

相手に好かれようと思ったらその人に好意を示すと、好意が好意で返ってくる場合があります。相手が自分に好意を持ってくれていることが分かれば、自分も相手に好意を持つようになります。

### 【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室スケジュール	五橋			●		●
	長町		●		●	
	中央	●			●※	

※10:00～18:00まで開室。齊藤カウンセラー担当。