



A

相手の立場でいろいろな可能性を考えて

自分が嫌われているのではないかと考えると心配になりますね。送ったメールに返信がないのですから、なおさらそのような心配が強くなっているのだと思います。自分のことを気にかけていれば、当然、メールを受け取ればすぐに返信を送ってきたくれて良いはずですよ。

でも、ちょっと待ってください。自分が当然だと考えていることが、必ずしも正しいとは限りません。メールは相手の方の目にとまっているのでしょうか。先口気がつかなかったということ

Q

メールを送っても
なかなか返事が返ってこない。
携帯電話が気になって
落ち着きません…。



とであれば、今回も気がつか
なかつたのかもしれない。

もし相手の人の目にとまってい
たとして、忙しいために返信
できていないでいるという可能
性はないでしょうか。誘った日
に予定が入っていて、調整の時
間がかかっている可能性はない
でしょうか。うまく調整がつか
なくて、断りの返事がしにくい
のでそのままにしているという
ことはないでしょうか。いろい
ろな可能性が考えられます。

悩む前にまずは 現実の確認

だからといって、嫌われてい
る可能性がないというわけでは

ありません。しかし、確認しな
ければ、自分の考えがあつてい
るかどうかわかりません。直接
携帯に電話をして、予定を確認
してみてもどうでしょうか。
機会を見つけて、自分に対す
る気持ちについて尋ねてみては
どうでしょうか。

勘違いであれば、ひと安心
です。もし仮に嫌われていたと
しても、何が問題かを聞いて
問題を解決していくことができ
ます。心配なときにはまず現
実を確認し、もし問題があれば
それを解決するようにする
と良いですよ。

28歳の女性会社員です。高校時代からの友人Oに携帯でメールを送っても、すぐに返信がこないことで気持ちが落ち込んでいます。メールを送った後、携帯電話を何度も確認してしまい、何か他のことをするにも集中できないことがしばしばです。先日、仕事でOの会社近辺に行くことになり、ランチの誘いのメールをしたにも関わらずいっこうに返事がなく、待ちぼうけを食わされてしまいました。翌日、気がつかなくなつたと謝りのメールは届きましたが、それも信じていいのかわかりません。特に夜に一人でいると、携帯を見ただけでOのことが思い浮かび、もしかして嫌われて避けられているのではないかと考えて頭が一杯になつてほとんど眠れません。そのせいか、別の人も喋ることすら億劫になってきています。

