

A

メンタル  
ケア  
コロナが解くなる

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…。



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  
いかとす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  
け取ればすぐに返事を送つてき  
てくれて良いはずです。

でも、ちょっと待ってください  
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。

現実の確認  
悩む前にまずは

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

とであれば、今回も気がつか  
なかつたのかもしれません。  
もし相手の人の目にとまつて  
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  
に予定が入つていて、調整に時  
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、断りの返事がしつく  
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。

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る  
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

28歳の女性会社員です。高校時代からの友人に携帯でメールを送つても、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、気がつかなったと謝りのメールは届きましたが、それも信じていのつかわかりません。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いう考えで頭が一杯になってしまふとんど眠れません。そのせいか、別の人とも喋ることすら億劫になってしまいます。

