

# 人見知りの人と友達になる 方法（無料版）

[norisuke10101](#)

## はじめに

---

＜注意＞ この本は、人見知りである作者の私が考える友達になりやすい人の「特徴」「行動」を書いたものであり、心理学的な理論を元には書いていたものではありません。さらにこの本の通りに行動しても友達になれない可能性が十分あります。この本の通りに行動し恥をかいたなどの苦情は受け付けますが、責任は取ることはできないのであらかじめご了承ください。＜説明＞ この本は、人見知りの人が友達を作る方法ではなく、人見知りの人と友達になりたい人の本です。

## 特徴

---

人見知りの人と友達になるためには、人見知りの人と普通の人を見分けることができなくてはなりません。そこでここでは人見知りの人の特徴を説明します。

### 1. 常に同じ友達という

人見知りの人はあまり友達ができないので、常に一緒にいる人は限られています。一緒にいる人以外の人としゃべっているところを見たことない、という人は人見知りの可能性は高いでしょう。

さらに、大勢ではなく2人でいつもいる人たちは2人とも人見知りの可能性は高いでしょう。

### 2. 一人でいるときのテンションがやたら低い・怒ってそう

人見知りの人は一人でいると何かとテンションが低く見えます。

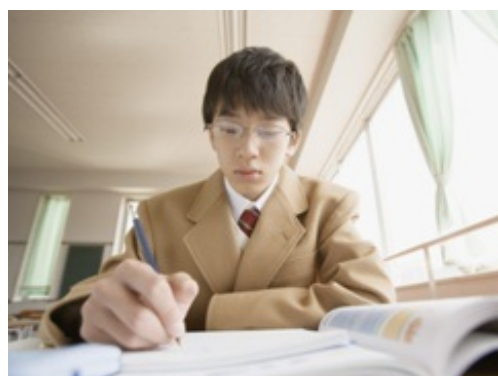
しかも、怒ってるように見えてくるでしょう。

ただ単に怒っているのかもしれませんが、一人でいるとき常に無表情の人は人見知りの可能性は高いです。

しかし、この点のみでの判断はとても危険ですので注意してください。

### 3. 視線が定まっていない

人見知りの人はオドオドすることが多いです。なのでやたら周りを気にしている、下ばかり見ているなど、視線が定まってない人が多いです。時には挙動不審にも見えてくるかも知れません。



#### 4. 話しかけてこない

人見知りの人が知らない人に話しかけることはまずないでしょう。たとえ話かけてきても、同年なのに敬語でしゃべってくる人は人見知りの可能性は少なからずあるでしょう。

これ以外にも特徴はありますが、この4点が当てはまる人はほぼ人見知りと言っていいでしょう。

今度は人見知りの人の性格について説明しましょう。

人見知りの人の気持ちを理解しないことには友達になることはできません。

一歩間違えれば逆に心の距離を離してしまうことになるでしょう。

### 1. 超マイナス思考

人見知りの人は普通の人以上にマイナス思考です。近くで笑い声がしたら、自分が笑われている気がする。服装がダサいんじゃないか。話しかけたら嫌がられるんじゃないか。など想像以上にマイナス思考です。

### 2. 気になるものはこっそり見る

人見知りの人は気になるものがあるとしても人にばれないように見ます。さらに気になる人がいたら視線が合わないように見ます。万が一視線が合ってしまったら、すぐに目をそらしてしまいます。

### 3. 視線を合わせられない

人と話していても目を合わせることは少ないでしょう。初対面の人と話すときはほとんど目を合わせることは少ないでしょう。

この3点が基本ですが、性格に関しては実践編でもいくつか出てくるので、そちらも読んでいただければもっと人見知りの人を理解することができるでしょう。

