



好意の返報性 について ご紹介

山梨大学学生サポートセンター
カウンセリング・サポート室

皆さん、こんにちは。

後期が始まりましたね。

コロナ禍が続く中、今期こそ、大学生活を充実させるために友達を作りたい！

友達との仲を深めたい！ と思っている方もいるでしょう。

今回は、対人関係を築くことに役立つ「好意の返報性」について、お伝えしたいと思います。

人には、「親切にされると、何かお返ししたくなる」という

「**返報性**」という心理があります。

これを「**返報性の原理(Reciprocity principle)**」と言います。

これは、社会生活において、よい対人関係を築いていくためにも必要なエッセンスになります。

好意に好意で返そうとする「好意の返報性」とは

「相手から好意を寄せられると、自分も相手に好意を寄せようとする」心理のことを指します。

褒められたり、ちょっとしたプレゼントをもらったりすると、その相手に好意を持つことはよくあることです。

ここには好意の返報性が働いています。

距離を縮めたい相手には、頑張って話しかけるなど、
まずは自分から好意を示していくことは大事なことです。

ちなみに、「あいさつ」や「笑顔」は簡単ですが、
とても強力な力があります。



しかし

「好意の返報性」には注意も必要

「好意の返報性」は、悪用されることもあり、宗教の勧誘やセールスにも利用されています。

断り切れずに何かもらったり、使ったりすると返報性の原理が働くために後で断り難くなることがあります。

特に、不安な時や自分に自信がない時ほど
「好意の返報性」が働きやすいので注意が必要です。

おかしいぞ? と思ったら、いったん離れて

「好意の返報性」を思い出し、冷静に振り返ってみてください。

残念ながら、不安に付け込んでくる人もおり、
特に大学生はカルトへの勧誘には注意が必要です。



参考資料: [日本脱カルト協会 | JSCPR](#)

不安や苦しい気持ちが続くときには、自分一人で抱え込まずに、
学生サポートセンター カウンセリング・サポート室をご利用ください。
また、苦しい気持ちが続いているお友達が近くにいるようでしたら、
ご一緒に来室してもらえとお友達も相談しやすいかもしれません。

自分自身の性格について知りたい場合は、簡単な心理検査を実施することもできます。
どうぞお気軽にご利用ください。