

現役の心理カウンセラーが作成した

< 無料特別レポート >

あなたの人間関係やコミュニケーションの 悩みを解決する 4 つのアドバイス

もしあなたが人の目を気にしたり会話が苦手だったり

自己主張できないで困っているのだとしたら、

このレポートはそんなあなたの道を拓いてくれるかも知れません

ハッピーライフ実践会

<http://www.counselinglife.com/>

代表心理カウンセラー 鈴木雅幸

なぜ、人と会ったり会話をしたりすることが苦手(怖い)だと思うのか？

最近のカウンセリングのテーマとして多いものに、人間関係、特に人と上手く会話ができないというものがあります。これは、特に、20代後半から30代の男女に多いように感じます。もちろん、40代の方もいらっしゃいますが、傾向としては、20代後半から30代の方が多いようです。

「初対面の人に、どう話しかけていいのかわからない。」

「どんな風に話題をふればいいのか、ふる話題が見つからない」

「2～3人位ならいいが、それ以上の人数になると、引いてしまう」

「3～4人以上になると、話題についていけなくなる」

「皆が楽しそうにしていると、ものすごく落ち込んでしまう」

「相手が自分を嫌っているのではないかととても気になる」

このような訴えが共通して聞かれます。これは一つには、話の聞き方の問題があります。

会話が苦手な人は、自分が上手に話す方法を知りたいがります。

ところが、会話というのは、

本来、「話す」と「聞く」の両方で成り立っています。そして、何よりも先ず、人の話をできる限り正確に聞くということなくして、会話やコミュニケーションというものは、成り立ちません。

人の話を正確に聞く。そしてそれを自分の中で消化し、心豊かな、配慮のある(気の利いた)言葉を返す。この連続で、豊かな、楽しい会話や人間関係が成立するといってもいいでしょう。ですから、一つには、方法論としての会話の方法、「聞き方」と「話し方」というもののチェックが必要になります。

しかしながら、これはあくまでも方法論。ある意味、表面的な話です。実際にもっと重要になってくると、人間関係に大きく影響を与えてくるもの、それはその人の持つ人間観です。

具体的に言うと、その人が、どれだけ人間というものに対し、肯定的な観方ができているかということ。どれだけ「人間信頼」というものが、しっかりとあるのか。この根本的な部分が、大変重要になってきます。

その人が、人間というものに対し、基本的な信頼感を持ち合わせているのか。「人間の本性は信頼できる」という感覚を、経験的な実感としてどれだけ持っているのか。

そういったものの方が、表面的なハウツー(方法論)よりも、はるかに重要であり、大きな影響を与えるのではないのでしょうか。

逆に言えば、その人の会話のし方や聞き方のチェックを厳密に行っていくと、その人の人間観、人間への基本的信頼感がどういう状態であるのか。そういったことが、浮き彫りになってくるとも

言えるわけです。

まずは、アナタの中に、基本的に人間は信頼できるのだという感覚が、どこまで「実感として」心の中に浸透しているのか。ここが、一つの重要なチェック項目になるといえるでしょう。ところが、人間関係やコミュニケーションの悩みを抱く人の中には、なぜかすぐに「自分は話が上手くできないから会話が下手で、人付き合いも苦手になる。それで、人間関係も上手くいかないんだ」という結論に至る人がいます。そして一生懸命話し方教室に通ったり、話し方や他人の説得の方法を説いた本を買って読んでみたりします。

人間関係やコミュニケーションの悩みを解決するには、そのような表面的な方法論やテクニックだけでは足りません。会話一つとっても、そこには「話す」ということだけでなく、相手の話を正確に「聞く」という行為とその聞いた話を自分なりに消化し、心豊かな言葉にして返すという作業が淀みなく織り成されることで、豊かな会話、豊かな人間関係が生まれるのです。そしてそのためには、自分自身が目の前にいる相手を、人間というものをどのように(肯定的？否定的？)に見ているのかということまで含めて、統合された人間として存在することが求められます。

相手に「ノー」と拒絶されるのがどうしても怖いという人へ

自分の気持ちを相手に伝えられない。よく、そういった相談を受けます。自分の気持ちを抑え込んでしまう。あるいは、感情的になってしまう。このどちらかになってしまうようです。

そして、そういう人のお話を更に伺っていくと、心の中に、「自分の言ったことを否定されたらどうしよう」という不安があるようです。つまり、相手の「ノー」を極端に恐れているわけです。自分の考えや気持ちを相手に伝えた時、それを拒否されたり、「ノー」と言われることを、とても恐れてしまい、何も言えなくなってしまうようです。

ところが、人間関係というのは、イエスもあれば、ノーもあります。これは、致し方ありません。ですので、自分が相手に何かを伝える時、イエスと受け入れてもらえる時と、ノーと言って拒否される確率は、ケース・バイ・ケースですが、50:50です。そうなると、私たちは、自分の言ったことが受け入れてもらえないとか、相手に「ノー」と言って拒絶されることを、予め折込済みで、話すことになります。

では、相手のノーは、一体何のためにあるのか。アナタは、考えたことがありますか？相手の「ノー」というのは、お互いに意見や考えや価値観が違うので、話し合ったり、お互いの考えを交換し合ったりして、人間関係を深めましょうというシグナルなんです。

つまり、人間関係というのは、相手の「ノー」から始まるといっても、いいと思います。相手が「ノ

一」と言うからには、こちらとは違った意見、考え、価値観、感じ方があるということです。ということとは、今度は相手の考えや話を聞く番だということになります。

そして、こちらとは違う相手の考えや意見、価値観、感じ方を聞き、それらを知ることによって、先ず、相手への理解が深まります。

次に、そこからさらにお互いの共有点や相違点を確認したり、時には学びあったり、時には議論をして新しいものを模索したり、時には何でも話し合える間柄だと確認できたりします。相手の「ノー」が怖いと言う人は、こうした機会をことごとく逃してしまっていることになります。そしてある意味、相手の意見や考えを言う(聞く)機会を、結果として封じ込めてしまっていることにもなります。

これは、本当にもったいないことではないでしょうか？

心理カウンセラーの富田富士也先生は、「人間関係は、せめぎあって、おりあって、おたがいさま」だと言っています。この言葉は、まさに、ここで説明した人間関係を、端的に表している言葉ではないかと思います。私もそういう意味では、まだまだです。まだまだ、相手とせめぎあって、相手とおりあって、おたがいさまだという、そんな機会をなかなか創り出せていないかも知れません。ただ、私は、人間関係というのは、本来、素晴らしいものだと思っています。その本来の素晴らしさを、少しでも多くの皆さんに、さまざまな形でお伝えできればな・・・と思っています。

察する、察してあげるということ、そして感受性・人間性ということ

ここは察して欲しい、ここは触れないでおいで欲しい・・・そういうことがわからなくなる場合があります。例えば、子供が学校に行きたくないと言い出した時。親は心配のあまり、何とか我が子の力になってあげたいと思います。ここまでは、全ての親御さんに共通の思いでしょう。

そしてそのためには、その原因や障害となっていると思われることを取り除いてあげれば、子供は学校に行くのだと思います。

そこで、何をするのかというと、学校に行けなくなった原因を必死に探そうとします。そして、そのためには、子供になぜ学校に行きたくないのかを聞き出そうとします。

「どうして学校に行きたくないの？」

「何かあったの？」

「お母さん(お父さん)に話してごらんよ」

ところが、この親心や心配・善意からの問いかけが、子供にとっては苦痛以外の何ものでもない詰問となってしまうことがあります。

親としては、心配のあまりの問いかけです。

ところが、もし子供が、学校に行けない理由がわからなかったとしたら。あるいは、どうしても言えない、言いたくない理由であったとしたら、親心からの必死の問いかけは、まさに、苦痛しか生まない詰問へと姿を変えてしまいます。

ここはこちらの気持ちを察して聞かないで欲しい。

ここは、どうか触れないで、ソツとしておいて欲しい。

子供に限らず、人間関係の中では、よくある場面です。一口に、苦痛や悩みといっても、その中身、その人の中での受け止め方、感じ方は、一つではないのです。人間には、訴えられずにはいられない苦痛と、訴えたくない、訴えられないほどの苦痛、まさに、自分でも触れたくないほどの苦痛とがあります。

本来、人間の苦痛や悩みというものには、このように一つではない、複雑な思いが絡み合っていることが少なくありません。察するということは、これは感受性や人間性が働くかどうかということが一つ。そしてもう一つには、これまで生きてきた中で培われてきた人間観・価値観・思想といったものが、大きく作用することは、言うまでもありません。

人間関係を豊かに、そして味わい深いものにしていくには、この感受性・人間性を磨くこと、そして人間観・思想・価値観の再点検が、改めて求められてくるといえるのではないのでしょうか。

人間関係やコミュニケーションについての悩みを解決するためには、自分自身の感受性や人間性、さらには目の前の相手をどう思っているのかということ、人間関係の精巧な仕組みについても学ぶ必要があります。

自分の言いたいことを言って、人間関係を壊さないようにするには？

人間関係に悩んでいる人の中で、自分の考えを相手に言えないとか、言うと険悪な雰囲気になってしまうとって悩む場合があります。このようなことで悩む人というのは、あるちょっとした誤解をしていることが多いんです。それは、自分の気持ち・考え、意見を伝えるということと、それを受け入れてもらえるということは、実は全く違うということなんです。

実際、自分の思ったことを何でも伝えていたら、それは当然、人間関係がギクシャクしてきます。なぜなら、そこに相手への配慮がないからです。心の中に、「相手は自分の言いたい事を受け入れるべきだ」とか、「自分の言いたい事が受け入れられなかったら、もう終わりだ」という思い込みが無意識にあると、自分の言いたい事を我慢するか、言ってトラブルになる可能性が高くなります。

自分の言いたいことを伝える時、先ず大切なのは、相手への配慮をすることです。相手の気持ちや自尊心を傷つけないように、それでいてこちらの伝えたい思いを上手に伝えることです。そして次に心がけておきたいことは、それ(自分の言ったこと)が、受け入れられないこともあるということです。そして、その場合、受け入れられないということを、受け入れるということ。「自分の言ったことが、相手に受け入れられないこともあるさ」というように、自分の言ったことが相手の反論にあったり、拒否されることもあると、心の中で受け入れることです。あるいは、最初は受け入れられなくても、お互いの言っていることを大切にしながら、話し合っていくということです。

ですから、この場合、お互いの中で、多少の葛藤や紆余曲折は起きるかもしれません。起きるかも知れませんが、それを覚悟すること。そこまで心して、自分の言いたいことを伝える。自分の気持ち(感情)を上手に表現する。

葛藤や紆余曲折も、あくまでも相手への配慮をするという土台の上での話です。こうしたプロセスが、人間関係を円滑にしていく上では、やっぱり大切なことなのだと思います。ちなみに、感情を表現することと、感情的になるということも、似ているようですが、しっかりと区別しておかなければならないことです。

人間関係の悩みを解決したい！そんな仲間にアナタも参加してみませんか？

ハッピーライフ実践会の無料メール会員に今すぐ登録できます

<http://www.counselinglife.com/kp.htm>

画期的な人間関係の悩みを解決する有料PDFセミナー

「人間関係の悩みからアナタを解き放つ 101 のレッスン」

<http://www.counselinglife.com/digital3.htm>

ハッピーライフ実践会

<http://www.counselinglife.com/>

office@counselinglife.com

代表 鈴木雅幸