

2005年4月12日 15:45~17:00

講演者 山中淑江氏(立教大学学生相談所カウンセラー)

テーマ 「さわやかな人間関係を作るコミュニケーション」

### 1. 現代社会において求められるもの

伝統や習慣に頼らない生き方の必要性

同じ文化的背景や知識を持つ人の社会から、異なる文化的背景や知識を持つ人で構成される社会へと変わってきた。そのため、コミュニケーションを図るのに、伝統や習慣(例:京都の「鍋がこげる」の話)といった特定の範囲内では通用しないものには頼れなくなっている。

自己選択が要請される社会

様々な価値観があり、選択肢も増えた。そのため、選択は個人に帰され、自己選択が要請されるようになる。

多様性を受容する生き方の重要性

正しい/間違っている、という基準で考えず、自分と相手との「違い」を受け入れる。

### 2. 現代人の心性

ストレスの回避 - ストレスは回避しているようで、心のどこかで積み重なっている。

強迫性 - 常に「○○せねばならない」、「完璧でなければならない」という強い思い込みを持っている。対人関係の中でも「人を傷つけてはいけない」、「人に好かれなければいけない」との強い思い込みを持つ。

成果主義 - 常に成果が求められる。PM理論(Performance, Maintenance)が説くように、目標達成と維持は相互補完の関係にある。何かを達成するには、関係や状態を維持する活動も必要であるにもかかわらず目標達成が重視される傾向にある。

### 3. 現代人のコミュニケーションの傾向

意見の相違を避けようとするため、自分の否定(相手の意見を受動的に受け入れる)か、相手の否定(自分の意見を押し付ける)の何れかの行動をとりがちである。しかし実際は、何れの行動も良い結果を導かない。

### 4. 相互に尊重するコミュニケーションの可能性

怒りの感情のコントロールをする(図1参照)。

- ・怒りは感情なので表現してもよい。違和感や相違点といった弱いレベルのものを表現したほうがいい。
- ・怒りは伝染する。相手の怒りの原因は自分ではなく、怒りはその本人自身のものであることを認識する。自分なりのストレス解消法を持つ。
- ・愚痴を言える友人を持つ、など人間関係や人生において「勝ち/負け」はない。

嫌なことは「NO」と言ってよい、同時に「NO」と言われることを受け入れる。

図1. 怒りの程度

