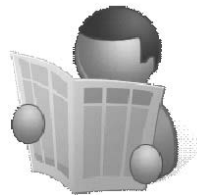


夫婦の会話のすれ違い解決法 (1)

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



とあるワークショップでの事例。毎夜疲れて帰宅する夫。遅い夕食をとる夫に話しかける妻。夕刊読みつつ生返事の夫に不満の妻が、「今なんて言ったか言ってみてよ!」と怒る。疲れたのを我慢して聞いてやっているのに、と思っている夫は、「もっとかいつまんで要領よく話せ!」と怒る。まあ、そのような再現ドラマ、各グループ、議論白熱。既婚vs未婚、団塊vs若手&女性、理屈vs感情…老若男女が混交しているから面白い。で、出てきた解決策を総合してみると次のようになった。

- ①夫は疲れを持ち帰らないために、帰りに駅前のコーヒー店に寄る
 - ②家のドアを開ける前に「気合い」を入れる
 - ③モードを変えるために、すぐに風呂に入ってワンクッション置く
 - ④互いの癖を知り、会話の暗黙のルールを作っておく
 - ⑤聞いていなくても相づちは打つ
 - ⑥場合によっては、分かり合うまでとことんコミュニケーションをとる
- …これでは、疲れてしまうし、こんな家庭だったら帰りたくないよね。思わず(笑)でした。

それにしても、研修の度にいつも思うのだが、日本人ってマジメ! (笑) ほんと、「涙ぐましい努力民族」とでも名付けたくなってしまいうしかも、その努力は空回り)。そして、その背景に人を追いつめている会社の姿が見えてくる。もうそろそろ、家庭の側で努力するのではなく、自分たちを追いつめてくる会社に対して反旗を

掲げる方向に「努力」の矛先を向けてもいいのではないだろうか。それに、この回答には、「仕事は辛いもの、大変なもの」という前提があるが、仕事が好きでできるような社会の仕組みにするのが政治の力だろう。

ともあれ、まず、左記に倣ってモードを変えるとすれば、家に入る前に「サービス=ソリューションの提供」というビジネスまみれの観念は捨て去ろう。現代のビジネスは、「顧客がこういう事に困っていて、それに対して我が社はこういうソリューション(解決策)を提供できる」という差別化で競争している。それに飼い慣らされているビジネスピープル達は、何か相談されたら自分が何かの解決策を提供しなければという強迫観念に囚われている。アドバイスできない自分は無能と感じるのだ(ということとは、アドバイスが必要な相手も無能と思うことだが)。このような解決思考で話を聞くことしている限り、歩み寄りはない。相手は解決策を求めているのではなく、気持ちをわかってほしいだけなのだから。もっと言えば、問題はその人が成長するためにそこにあるわけだから、こちらがその問題に手出しをしてはいけない。それは相手の成長のチャンスを奪ってしまうことになることを知っておこう。

次に、コミュニケーションの本質を考えよう。コミュニケーションの本質とは、「相手の存在を認めること」である。では、「存在を認める」って何? 頭でごちゃごちゃ考える意見は、まあ大概が刷り込まれたもの、または、借りてきたもの。自分じゃない。心や五感が感じること、「気持ち」が自分自身だ。つまりは、「気持ち」=「自分という存在」。だから、「相手の存在を認めること」=「相手の気持ちを受け止めること」である。つまり、夫婦であろうが親子であろうが、人間関係の基本は、「気持ちの受け止め合い」なのである。そして、受け止めてもらえば自信がつく。勇気が湧く。行動できる。つまり、「コミュニケーションとは、気持ちを受け止めあって相互にエンパワーし、人を勇気

ある行動に導くもの」と言ってよいだろう。

さらに、なぜ「気持ちの受け止め合い」が有効なのかを押さえておこう。それは「心のコップ」のメカニズム。どんな人格者であれ、「心のコップ」が一杯になればオステリーやヒステリーになる。どんな彷徨い人であれ、「心のコップ」が空になれば自分がなすべきことを知っている。「心のコップ」の底に解決策は書いてあるのだ。感情が一杯たまっていて底が見えないから、身体も重いし、どうしていいかわからず右往左往するばかりなのだ。気持ちを受け止める事が、実は相手にとって最高のソリューションの提供であることがわかるだろう。

最後に、人生とは何か、少し考えてみよう。人生とは、生まれてから死ぬまでの時の流れ。出てきた課題を効率よくスケジュールのようになして、ハイ終わり。で? 死ぬときに振り返って、一体どういう人生の思い出が残るのでしょう。今ほんの少し振り返ってみて印象に残っている過去は? 思いやぬくもり、感動を共有したシーンではないでしょうか。

一効率よく時を生きることが人生なのか
一思いを味わって生きることが人生なのか
一怒りは共に発散し、苦しいことは共に背負い、哀しいことは半分に、嬉しいことは二乗倍に、そして、それぞれが楽しく歩いていく
一喜怒哀楽—それが人生そのものではないでしょうか。と、考えてくと冒頭に出てきた解決策が、ちょっとおかしきことに気づきますよね。

(中尾英司)

*本稿は中尾先生のブログでも公開されています。ブログタイトル「あなたの子どもを加害者にしないために」(Google入力)でご訪問ください。(パビリオン編集部)

<筆者紹介>

中尾英司(家族相談士・シニア産業カウンセラー)

■メール:sodan@jiritsusien.com

■サイト:「中尾相談室」、「組織改革ご支援.COM」

■ブログ:「あなたの子どもを加害者にしないために」

リアルター&ブローカー資格取得の専門スクール リアルター資格取得でキャリアUP!!

Realty & Investment, Inc.

<お問い合わせ>
KR Realty & Investment, Inc.
Tel: 773.334.3491
Fax: 773.334.3499
Cell: 773.398.9916 (ケビン)
kevinoungrehe@aol.com
Web: http://KRRealty.net
5860 N. Lincoln Ave, Suite 200,
Chicago, IL 60659

- リアルター資格取得コース
- ローン・コンサルタント資格取得コース

* 通学・在宅・オンラインから選択可
* イリノイ州/ワシントンDC免許取得可

Welcome to KR Realty & Investment, Inc.

ウェブ製作中!

www.pavilion-america.com

最新号を
パビリオンHPでも
チェックできる!

www.pavilion-america.com

旭屋書店

ASAHIYA BOOKSTORES

www.asahiyausa.com

New York Store
360 Madison Ave.
New York, NY 10017
Phone: 212-883-0011
Fax: 212-883-1011

☆パビリオン配布中☆