

## いい関係

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」第2175号  
(2009年10月12日発行)より

最近、立て続けに、別のひとから言われて、「あっ、そうなのか」と思ったことばです。「いい関係をつくりたい」

別々の友人が、人間関係のことでちょっと悩んでいました。相手の好ましくない対応を変えてもらいたいと思っていたのです。「相手を傷つけないように、でも、自分の思いもきちんと伝えたい」。ただそのために、どんなことばを使っていいか、悩んでしまうというのです。悩み相談として聞いたわけではありませんが、ふっと、「私なら」と、こたえていました。それが冒頭の「いい関係をつくりたい」だったのです。

私たちは、おおくの場合、自分の気持ちを相手に伝えるのが苦手です。遠慮して、言いたいことを十分に言えずに、ストレスをためてしまったり、言いたくだけ言ったものの、その結果、相手との関係をこじらせてしまって、またまた悩んだりします。

あくまでもケースバイケースですが、私の場合、できるだけこんなふうに取り出すようにしています。

「あなたと、いい関係をつくりたいの」そのうえで、いま感じている不都合について話すのです。

これは、意識したわけではありませんが、結果的に、話をする目的を、最初に決めていくことになります。けんかをしたいのではなく、非難をしたいのでもなく、「いい関係をつくりたい」。

すると、相手も安心してこちらの話を、聴きやすくなるのではないのでしょうか。そして、話をするときは、必ず、「アイメッセージ」。相手の問題ではなく、自分自身の問題として、自分自身の感情を伝えます。

たとえば、相手のことばが、ちょっとかちんとくることが、あったとします。「あなたの、その言いかたは、ひとを傷つけるわよ!」。これは、「アイ」ではなく、「ユーメッセージ」です。相手の問題として、指摘をしているからです。

でも、同じ内容を伝えるのに、こう言ったらどうでしょう。

「それを聴くと、私、とてもつらい気持ちになっちゃうの」。まず、自分の気持ちを伝えます。それから、たとえば、「～～という言いかたのほうがうれしいんだけど」。

「つらい」ということだけでなく、どんなときにうれしい気持ちになるのかも、セットにして伝えるのです。

多くの場合、相手のかたは、これだけでわかってくれます。納得してもらえない場合でも、お互いに歩み寄る余地が、残される場合が多いのです。

えらそうに書いていますが、実は、私自身も、体験からこれを学んできたのでした。学生時代のことです。ときどき、下の階の

ひとに、「うるさい」と、苦情を言われることがあったのです。たしかに、友人たちが遊びにきて、ちょっとさわぎすぎたことがありました。何せ、演劇部でしたから、声は大きかったかも(笑)。安くて古いアパートなので、よけいに、音が伝わりやすかったのかもしれない。

あるとき、そのかたと、少しいねいに話をする機会がありました。そのかたは仕事の関係で、昼間の特定の時間に睡眠をとっていたのです。「この時間さえはずしてもらえれば…」それを聴いて、はじめて相手の事情も気持ちも理解することができました。それまでは、こころのどこかで、「このくらの音で」とか、「昼間だからいいじゃない」と、思っていたところがあったのです。

「うるさくするほうが悪い」としか、言ってもらえなかったら、気づくことはなかったでしょう。「こうしてほしい」という提案をいっしょにもらうことで、こちらもどうするかを、考えることができたのです。これも、振り返ってみると、「いい関係をつくる」ために、お互いが、歩み寄った結果でした。

だったら、話をするときに、そのひとことを、意識的に付け加えてみたらどうかと、思うのです。もちろん、いったん口にしたからには、そのことを最優先に、考えなくてはなりませんよ。相手をコントロールして、自分の都合のいいほうに引っ張っていくために、それを使ってはいけません。もっともそんなことをしたら、うまく動き

かけていた関係も、とたんに、たちまちくずれてしまうでしょうけれど。

蛇足ですけど。私たちは、だれでも、そして、いつでも、本当は、こころのなかで、このことばを思っているのだと思います。ただ、ついつい、表面的なことに振り回されて、それを忘れがちになっているだけなのだと思います。だから、このことばは、相手に伝えるだけでなく、自分自身にも、語りかけてあげるといいと思うのです。

「何のために、それを言うの？」

(その行動をとるの?)」

「いい関係をつくるために」ってね。

そういうふうには、自分に問いかけてみることで、そのことば(行動)が、本当に適切なものであるかが、わかりやすくなるでしょう。

今日、このメッセージを書くことで、久しぶりに、過去の体験を思い出すことができました。読んでくださっている、あなたのおかげです♪

相手も心地よく受け止めることができ、こちらもHAPPYになれる。そんなありかたを、これからも、いっしょに探していきたいましようね♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>