

夫婦や親子といった家庭内または職場 —— 様々な人間関係をかたち作るベースは「コミュニケーション」です。10回にわたり、私たちが普段気付かずにいる効果的なコミュニケーション方法について、学校や企業で多数の研修に携わってこられた松浦留美子さんにお話を伺っていきます。

※ 三角波：時化た海で方向の違う二つ以上の波が重なってできる三角形の波で、船の舵が取れなくなる危険な状態を言う

回答者

インストラクター 松浦 留美子さん

聖心女子大学哲学科卒業。Gordon Training Institute認定インストラクター。小、中、高、その他各種教育機関においての親向けの講演活動や教員研修、管理職研修、医療スタッフ研修などを行う。教師学講座 (Teacher Effectiveness Training)、親業訓練講座 (Parent Effectiveness Training) などの各種コミュニケーション講座を開講。

www.oyagyo.or.jp



質問者



センター・ピープル代表取締役 飯塚忠治

## 第2回 たいていの場合、答えは見つけられることを待っている

**松浦** 今回はまず、家庭での場面の一例からお話を始めたいと思います。ご自身が夫Aさんであったらどのように対応されているか、思い浮かべながら読んでみてください。

\*\*\*\*\*

ある日、Aさんが居間で休んでいると、妻のB子さんがため息をつきながら話し掛けてきました。B子さんは今日、お子さんの学校の参観日でPTAの役員になってしまったことについて、不満があるようです。

**B子さん** 「あ〜、やっぱりPTAの役員を引き受けるんじゃないかな。どうしよう……」

以下は、考えられる夫の対応例です。

**例①** 「一旦引き受けた以上は責任があるんだし、義務をちゃんと果たすべきだよ」(正論を述べる)

**例②** 「そんなに嫌なら、多少のことは覚悟して、思い切って断ったほうがいいよ」(アドバイスする)

**例③** 「がんばれば、いいこともあるさ」(励ます)

**例④** 「愚痴を言っても状況は変わらないだよ」(批判する)

\*\*\*\*\*

**飯塚** どれをとっても予測される会話ですね。私ならこの場面でどうするか考えましたら、ど

うも正論を述べそうな気がします……。

**松浦** このような場面では、上記のような対応が普通だと思います。しかし、全く違った対応の仕方があります。

\*\*\*\*\*

**Aさん** 「PTAの役員を引き受けたこと、後悔してるんだね」

**B子さん** 「そうなの。断り切れなくて、しかもくじ引きで司会担当になってしまって……。嫌だね。」

**Aさん** 「司会がうまくやれるかどうか、すごく不安なんだね」

**B子さん** 「そうなのよ、人前で話すのはすごく苦手だし、失敗するのは恥ずかしいし……」

**Aさん** 「恥ずかしい気持ちを味わいたくないんだね」

**B子さん** 「ええ。でも、本当は苦手なことでもやらなくちゃ、とは思うのよ」

**Aさん** 「そうか、苦手なことをやってみるのも、意味があると思うんだ」

**B子さん** 「そうなの。子供には失敗してもいいから勇気を出してやってごらん、なんて言ってる訳だし……」

**Aさん** 「子供に言ってることを自分が実行

しないのはまずいかな、と思うわけだ」

**B子さん** 「そう。失敗するかもしれないし、怖いけど、恥をかかずに怖がってばかりだと成長できないもの。そうね、司会にチャレンジするわ!」

\*\*\*\*\*

**飯塚** この例を見ますと、表面的な問題から、より本質的な問題へと内容が深まっているように思います。しかも非常に嫌がっていたPTAの仕事、苦手な司会に、意欲的に向かっていっています。なんだか魔法のようですね。

**松浦** おっしゃる通りです。このような会話は簡単そうに見えるかも知れませんが、実際やろうとしても、なかなかできないものです。Aさんのように、相手の内面に迫り、変化を起こすような会話ができるようになるには、ある程度の訓練が必要です。悩みを抱えている人にとって、感情を整理し、本当の問題に気付くことができるようにサポートしてくれる対応は非常にありがたいものです。私は多くの親御さんや教師、管理職の方々に、このような気付きと意欲を引き出す対応をお伝えしていますが、皆さん、「自分の子供や生徒、部下がとても意欲的になり、生き生きしてきた」と喜んでおられます。

**飯塚** 通常は夫にとって「また妻が愚痴を言っている」と扱われかねない話も、このような対応を教えていただくと、新しい世界が開けたような、解決策が実は自分の手の届くところにあったのだということに気付くのですね。

ご案内の事例は、セミナー、ワークショップで実際に語られた内容を本質から離れないように編集しております