

## もっとコミュニケーション上手になりたい人へ

コミュニケーションと心の健康は切っても切り離せない関係にあると言って良いでしょう。なぜなら、私たちの心の健康は人とのコミュニケーション、特に親しい人とのコミュニケーションに大きく影響されるからです。この場合、親しい人とは家族や親友や恋人などが主に当てはまります。最近、親しい人とのコミュニケーションがうまくいっていないと思う人は以下の考え方が参考になるかもしれません。



### 役割期待とは

私たちは人と関わる時に相手の役割に応じた期待をしています。例えば、相手が「教師」であれば「教師」としてわかりやすい授業をしてくれることを期待するでしょう。逆に相手が「生徒」であれば、「生徒」として授業を集中して聞いたり、宿題をきちんとこなすことを期待するでしょう。このように私たちは相手に何らかの期待を投げかけていますし、逆に相手も私たちにさまざまな期待を投げかけてきているのです。

### 役割期待のズレとは

親しい人とのコミュニケーションが上手くいかなくて悩んでいる人は、「お互いにどのような期待を相手にしているのか」を考えてみると役に立つかもしれません。例えば、恋人に「他の異性とあまり親しくしないでほしい」という期待をしている人は、恋人が他の異性の話ばかりしていると、腹が立つかもしれません。

このような役割期待のズレが解消されな

いままでは、コミュニケーションは次第にうまくいかなくなっていく。ついにはそれがきっかけでトラブルが生じたり、場合によっては心身に不調を来すこともあるのです。

### 役割期待のズレを解消する

役割期待のズレを解消するためには、まず相手にその期待が伝わっているかどうかを確認する必要があります。よくあるパターンは「言わなくてもわかっているはず」と思い込み、実際には相手に伝わっていないというものです。日本人は「何も言わずに分かり合える」関係を理想としがちです。しかし、たとえ親しい仲でも、やはり言葉の助けは必要です。まずは自分の期待を相手に言葉でしっかり伝えてみてください。そうすると相手は「そんな期待をされているとは知らなかった」と驚き、それだけで関係が改善する場合があります。

次に、期待を伝えてもダメな場合は、「その期待は妥当なのか」と期待を点検してみてください。例えば、確かに恋人が他の異

性と楽しく話している様子を見ると心落ち着かないかもしれませんが、「異性と一言も話してほしくない」という期待は非現実的でしょう。その場合、「話すのは構わないが、二人きりで食事に行くのは止めてほしい」などと、より現実的な期待に修正することで、相手への期待が現実なものへと変化し、関係も改善していくでしょう。

### 言葉でコミュニケーションしてみよう

このように「言葉で伝えよう」と言われると、最初はとてもそんなことできないと思う人も多いでしょう。でも、試してみると、意外に伝わるものです。もちろん、親など相手の力が自分より上であると感じられる場合、カウンセラーなどの力を借りながら、より効果的な伝え方を考えてみることもできます。この機会に一度自分のコミュニケーションを見直してみませんか。

(保健管理センター・カウンセラー・三上謙一 みかみけんいち)

