

人生にイエスと言うために

丸岡 邦明

はじめに

愛する者を亡くした人が再び人生を歩む勇気を取り戻すためには、何が必要でしょうか。

昨今グリーフワーク（喪失に伴う悲嘆の仕事）について関心が広まったおかげか、癒しの必要性はかなりの人に直感的に理解されるようになりました。死別体験を、脚が切断されるという大怪我に例えると、癒しとは、切断された脚の傷口の治療に相当すると言えるでしょう。確かにこれは必ず必要です。

ただ、失われた脚を医学的治療によって元通りにすることが不可能である以上、癒しだけでは新しい環境に適応して生きていくことはできません。車椅子の練習をしたり、住まいを改造するというようにライフスタイルを変えなければ、新しい生活は始まりません。死別体験でこれに相当するものが、悲嘆のプロセス論（例えば、曾野綾子／アルフォンス・デーケン編「生と死を考える」春秋社）における新しいアイデンティティの獲得です。

癒しと新しいアイデンティティの獲得とは、新しい人生を始める上で、車の両輪のように必要なものだと思います。このことは、不治の慢性疾患、離婚、失業などのような、死別以外の喪失体験についてもあてはまります。

死への準備教育に関心を持つ人々の間においてさえ、この新しいアイデンティティの獲得の重要性和難しさは必ずしも十分理解されていません。誰でも時間が経てば必ず悲嘆のプロセスの最終段階である新しいアイデンティティの獲得に到達するという誤解、そして新しいアイデンティティそのものについての誤解が少なくないように見受けられます。

私の経験では、必ずしもすべての死別体験者が新しいアイデンティティの獲得に成功するわけではありません。死別をきっかけに何らかの形の家庭崩壊に至った例は少なくないし、自殺する人さえあります。

また本人が「新しいアイデンティティ」と考えているものが、実は死別体験の前から引きずっている歪みの焼き直しに過ぎないことも少なくありません。例えば私は、長男の死後、一、二年の頃は「これからは仕事は捨てて、困っている人を助けることこそ私の使命」みたいに息巻いていましたが、後になって考えると、仕事や家庭の上での自分に自信が持てないコンプレックスから、ボランティアに代理のアイデンティティを求めていたのです。

人は、それぞれの人生の課題を抱えたまま喪失体験（死別など）を迎え、その課題に応じた悲嘆のプロセスをたどります。たとえば精神的に自立できず、二人で一人前という生き方をして来た人は、その相手を失った後、新しい相手を見つけることによって「立ち直った」と思うかもしれません。

しかし、喪失体験の前から抱えていた人生の課題に取り組むことなくして、本当の新しいアイデンティティを獲得することはできないのです。

私は、この連載コラムで、挫折にぶつかって、ショックからは醒めたものの、さてこれからどこへ行けばいいかと考えあぐねている人に、その人が本当にその人自身でいられるような目的地へ行く道を見つけるためのヒントを、私自身の体験と身につけたことに基づいて、ご紹介して行きたいと思います。それはつまるところ、日常の不快とどう付き合うかという一見些細なものです。しかし、この小さな不快とさえうまく付き合えないで、人生の

不条理という大きな怪物に立ち向かえるはずがありません。

人生にあって、望み通り行かぬ不条理がどうであれ、その気になりさえすれば、幸せになることは可能です。なぜなら、長男の死、仕事の行きづまり、家庭内のトラブル、失意の人間関係などの中にあってなお、私はにっこり笑って、すっきりクッキリ人生にイエスと言うことができるからです。

1997年4月28日

1 感情

史郎さんが会社から帰ってみると、何があったのか奥さんの景子さんの機嫌がよくありません。最初はがまんしていましたが、景子さんがいろいろと八つ当たりしてくるので、とうとう頭にきた史郎さんは、

「そんなにイライラするな。こっちまでイライラする」

と怒鳴って、喧嘩が始まってしまいました。

こういう光景は親子、恋人の間でもよく見られます。私は責任者探しは好きでないのですが、ここであえて言えば、喧嘩が始まってしまった責任は史郎さんにあります。史郎さんが対応を工夫すれば、この同じ状況の中でも、もっと気持ちよく過ごすことは可能です。

感情は自然現象です。例えば雨という自然現象には、良い悪いはありません。雨は、外出しようとする人には困ったものであったり、渇水の時期にはありがたいものであったりしますが、それはあくまで受け取る側にとって都合が良いか悪いかであって、雨そのものは受け手の勝手な思いとは無関係に存在しています。

感情もそれと同じで、喜び、好意のような肯定的感情であれ、怒り、不安、悲しみ、嫌悪感のような否定的感情であれ、感情そのものは、自然に発生するものであって、良い悪いはありません。肯定的感情が良いものとも限りません。例えば、美穂さんが拓也君のことが好きだという感情は、肯定的感情ですが、拓也君に奥さんがいたりすると、不都合なものになります。つまり、感情もまた、受け手にとって都合の良い悪いがあるだけで、感情そのものは、受け手の都合とは無関係に存在するのです。

感情はまた、生ずるのを止めたり、望んで生じさせたりすることができません。妻のいる男性へ

の好意を美穂さんが消そうと思って消すことはできません。できるのはせいぜい無視することくらいです。逆にまた、嫌いな信吾君から結婚を申し込まれたからと言って、信吾君を好きになることもできません。付き合ううちに自然に好きになることはあり得ますが、意志の力で好きになることは不可能です。

本人に変えられない感情を、他人が変えられるはずがありません。史郎さんの「そんなにイライラするな」は実行不可能な要求なのです。雨に向かって「今日は外出するから降るな」と言うようなものです。

「そんなに悲しんではいけない」「どんな子も分け隔てなく好きにならなければならない」「私を愛して」これらもみな実行不可能な要求です。

実行不可能な要求を出すことは、相手の全人格、全存在を否定することになると同時に、要求が叶うことは絶対にないわけですから、実行不可能な要求を出し続ける限り、自分自身をも身動きできない状態に固定してしまいます。ですから、絶対にやってはいけません。自分に対してもそうです。

感情を変えることはできないので、いかなる感情が生じようとも、その人に責任はありません。しかし、その感情にどのような態度を取るか、そしてどのように行動するかは選ぶことができます。そして選んだことには責任を負います。

まず、たとえ不都合な感情であっても、それを否定したり無視するのは、実行不可能な要求になるのでよくありません。むしろ受け入れることが大切です。景子さんの八つ当たりのおかげで史郎さんまでイライラしてきたら、イライラをじっくり味わいながら「ああ、自分に責任のないことでこんな目にあって可哀想な私」と自分をいたわってあげます。これがうまくなると不思議なほど落ち着きます。「イライラしたくない」と考える（自分への実行不可能な要求）と、不快感が増幅されてついにはパニックになります。

次に行動を選択するのですが、これについては別の機会に。

1997/5/1

2 今、ここ

エンデの「モモ」（岩波書店）に出て来る道路掃除夫のベッポじいさんをご存じですか。彼はモモにこう語ります。

「とっても長い道路を受け持つことがよくあるんだ。おっそろしく長くて、これじゃとてもやりきれない、こう思ってしまう」

「そこでせかせかと働きだす。どんどんスピードをあげてゆく。ときどき目をあげて見るんだが、いつ見てものこりの道路はちっともへっていない。だからもっとすごいきおいで働きまくる。心配でたまらないんだ。そしてしまいには息が切れて、動けなくなってしまう。こういうやりかたは、いかんだ」

「いちどに道路ぜんぶのことを考えてはいかん、わかるかな？ つぎの一步のことだけ、つぎのひと呼吸のことだけ、つぎのひとはきのことだけを考えるんだ。いつもただつぎのことだけをな」

「するとたのしくなってくる。これがだいじなんだな、たのしければ、仕事がうまくはかどる。こういうふうにやらにゃあだめなんだ」

「ひょっと気がついたときには、一步一步すすんできた道路がぜんぶ終わつとる。どうやってやりとげたかはじぶんでもわからない」

(エンデ著・大島かおり訳「モモ」岩波書店1976)

ここには、人生における「今、ここ」の大切さが雄弁に語られています。後の道=過去は既に起こってしまったことなので変えることができません。先の道=未来は、まだ起こっていないことなので、これまた変えることができません。ところが、足元=現在だけは、今、目の前で起こりつつあることなので、それに働きかけることが可能であり、その結果を体験することができます。

過去の成功や失敗を分析し、データを集めたり、過去の嬉しかったことを思い出し、自分をほめてあげるのは、生産的なパワーの使い方です。しかし、「ああすればよかった」「こうしなければよかった」と悔やむのに使われるパワーは、後悔というブラックホールに吸い込まれます。

すっきりした気分で、未来の不測の事態への対応を計画するのは、パワーの建設的な使い方です。しかし、「こうなったらどうしよう」と起こってもいない未来の失敗を心配するのに使われるエネルギーは、不安というブラックホールに吸い込まれます。

このように、変えられない過去と未来にエネルギーを使うのは消耗するだけですが、現在のために使われるエネルギーは100%のパワーを発揮します。

こんなことがありました。3歳の娘を車で保育所へ送って行く時のこと、出発が遅くなって、保育の開始時刻に遅刻しそうになりました。それまで遅れたことなどなかったもので、私は車を運転しながら、「遅刻したらどうしよう」と気が気ではあり

ませんでした。その時ふと、この「今、ここ」を思い出したのです。

遅刻するかどうかは未来のことです。遅刻するかもしれないし、しないかもしれない。それは、あせろうと落ちつこうと、私には変えられないことです。ところが、現在に目を転じてみると、天気はいいし、道路はすいているし、信号は青だし、車は快調だし、後ろの座席では娘がかわいい声でなにやら話しかけているし、何ひとつ困ることはありません。すると、急に気持ちが楽になりました。こうして私は楽しい気分で、娘を送って行くことができました。

こういうふうにするると遅刻しないですむようになる…、と言いたいのは山々ですが、残念ながらそんな魔法はありません。遅刻するかしないかという未来は、現在をどう過ごすか、つまり今、ここで、私にできることを積み重ねていった結果であって、未来を直接変えることはできません。そういうことを期待すると、現在を気持ちよく過ごすことができなくなります。

1997/8/23

3 責任を取る

自分の言動に責任を取ることは当然と考えられていますが、責任を取れることと取れないことの区別、そしてどこまでが自分の責任かという範囲について、私たちが普段やっていることは意外に曖昧です。

野外のロック・コンサートの途中で大雨が降りだし、ステージのPA機材はびしょ濡れ、大混乱の客席ではケガ人まで出たとします。さて、コンサートの主催者は、これらの損害に責任を負うのでしょうか。大雨が降りだしたことに對して、主催者には何の責任もありません。そして、天候の変化への備えをしていなかったことに對して、主催者には責任があります。

このように、人知の及ばないこと、選択の余地のないことに對しては、責任を取ることは不可能であり、その必要はありません。責任を取れないこととは、たとえば自然現象、偶然の出来事、他人の言動や感情、自分の感情や生まれつきの身体的特徴などがあります。ところが、これら責任のとりようのないことに責任を取りたがる人がいて、無用のトラブルを引き起こすことがあります。

たとえば、家族で行楽に出かけようとしていた日に雨が降って、行けなくなったとします。小さな子供は、行きたいとダダをこねて、泣き出しました。このような場合、親は子供から責められていると感じてしまうようです。雨が降ったことは別に親の責任ではないのですが、そんなふうには子供から責められた時、その責めをつい引き受けてしまい、「しかたないでしょう。がまんしなさい」と叱ってしまふことがあります。さらにこじれると、「行きたい」と言う子供と、「だめよ」と言う親との不毛の押し問答に陥ってしまいます。

雨という不測の事態に対して、親も子も同じ被害者なのです。ですから、こういう時は、「行きたいねえ。私も行きたいよ。ああ、くやしいねえ」と一緒に悔しがればいいのです。

他人の言動も、責任がとれないもののひとつです。ところが、自分の言動の責任を他人に取らせようとして混乱を招くことがあります。

たとえば、小学3年の息子がクラスの隣の席の友美(仮名)ちゃんという女の子の持ち物を壊すなどのいやがらせを働いていたことが発覚して、大騒ぎになったことがあります。事情をよく聞いて見ると、息子が親切で申し出たことを友美ちゃんが冷たく断ったりすることがたびたびあって、息子と友美ちゃんとは「離婚直前の夫婦」のような状態に陥っていたようです。

友美ちゃんが、息子を傷つけるような言動をとったことは、友美ちゃんに責任があります。そして、友美ちゃんにいやがらせを働いたことは、息子に責任があります。いやがらせを働きたくなるきっかけは友美ちゃんだったかもしれませんが、きっかけが何であれ、息子が取った行動の責任は息子にあります。

「私が何をしようと、それはそうさせたお前が悪い」という姿勢は、自分の行動の責任を相手に取らせようとするもの(責任の転嫁)で、自分が自分の人生の主人公であることを自ら放棄することになります。

過去の行動、つまり既にやってしまった破壊的な行動について、互いにその責任を相手に転嫁し続けていると、誰が責任者かわからなくなって收拾がつかなくなります。未来の行動、つまりこれからやろうとする不適切な行動について、その責任を他人に転嫁するのは、リンチまたは復讐の思想です。相手にどんなに落ち度があっても、それによってこちらがどんな破壊的な振る舞いをしてしても許されることにはなりません。神戸の小学生連続殺傷事件の犯人の少年Aの顔写真を掲載し、販売し、購

読した人々の思想もこれに当たると言えるでしょう。

自分は自分の行動に責任を取る。相手には相手の行動に責任を取ってもらう。この単純なルールを守るだけで、人生は見違えるほど気持ちよくなります。

1997/9/24

4 私のライフスタイル

私の両親はどちらも大正生まれです。両親は、ほどほどに進歩的で、しかしどちらかと言うと保守的な、当時の日本人としてはまあ平均的な考え方を持っていたと思います。私が子供だった頃の両親の生き方を振り返ってみると、父は勤勉で規律正しい人でしたが、父の規律正しさは「怒られるから」「罰せられるから」という所から来ているらしく、罰せられなければ少々悪いことをしてもかまわないと考えていたようです。母は、忍耐強く献身的な人で、常に自分より家族・他人のことを優先して行動していました。

成人してから三十代半ば頃までの私自身の生き方を振り返ってみると、まず、ものの善悪を決める際には、社会的習慣・ルール・法律を尊重しながら、それらの背後にある人間の尊厳とか、正義とか、地球の生命全体にとっての利益とか、そういう普遍的な規準を忘れないように努めていました。したがって、ある種の問題に関しては、権威ある人の命令や法律が間違っているとも考えることもありました。そういう意味では、私は父の生き方を引き継がなかったと言えるでしょう。しかし、他人にどう評価されるかとか、罰せられるかもしれない恐れなどは非常に大きなプレッシャーでした。権威を恐れました。権威が間違っていると感じていても、実際に反抗することはないし、ルールを破ることもありませんでした。

そして、自分より他者のニーズが優先するという母の生き方、これはしっかり引き継いでいました。母と私との違いは、私の場合は家族も自分の一部とみなして、会社の仕事と合唱団の運営とが最優先で、家族はあとまわしでした。ましてや、自分を褒めるとか、自分の本当の望みに目を向けるなどということは、思いもよりませんでした。

その頃の私を思い返すと、本当の私とは異なる鋳型に私を閉じこめているような、窮屈で灰色でつまらない感じがします。

三十代半ばに訪れた長男の病死という事件を契機に、私は本当の自分に目を向け始めました。その後の道のりも必ずしも平坦ではなかったのですが、エニアグラム、TA（交流分析）、アドラー心理学、ゲシュタルト・セラピー、感情モニタリング、そして忘れ得ぬ人々との出会いなどのおかげで、現在の私は、以前の私よりはずっと気持ちのいい生き方をしています。

今の私の生き方を両親と比較してみると、たとえば私の望みと誰かの望みとが衝突する場合、父は主として怒りを使って自分の要求を通しましたし、母は逆に無条件に相手の要求を受け入れていました。今の私はそのどちらでもなく、相手にも私と同じ権利があることを認めたうえで、威嚇や泣き落とし戦術を使わないで、こちらの主張を正確にわかりやすく相手に伝えます。その結果、私の主張が通れば（不思議なことにそうなる場合が多いのですが）感謝し、相手の主張を受け入れることに決めた場

合は、あっさり引き下がります。たとえばそんなふうに生きている私は、以前に比べると、外面の条件がさして変わらないのに、ずっとパワフルでいい気分です。

最近、私は、松任谷由美の底知れぬ独創性やトークショーでの明石家さんまの奔放さに憧れを感じるようになりました。また、子供とどうやって遊んでいいのかわからない自分や、夢中になって遊ぶことを知らない自分に気がつくようになりました。私の次の課題は、私の中の創造的で自由奔放なエネルギー（TAで言うFCの自我状態）を解放することです。これは、他人から「馬鹿」「わがまま」「軽薄」はては「エッチ」などと評価されるリスクをはらんでいます。しかしリスクのない挑戦はありません。一度しかない人生なのですから、私は、雛鳥が羽ばたきをおぼえるように、私の中の可能性を試して行きたいと決心しています。

1998/1/4

Q

14歳、中三の女子です。口臭があつて悩んでいます。口臭のせいで自分の言いたいことがなかなか言えず、友達と話す時も「うん」と口を開けずに返事をします。話しかけられても、口臭を知られた時の相手の反応が怖くて、うまく答えられません。以前、あつという間にクラス中に知られ、廊下を歩くのも怖かったことがあります。医師に相談して薬を飲んでみましたが、完全には治りません。毎日がつらくてたまりません。

A

読売新聞の「人生案内」に、こんな相談が寄せられていました。容姿に自信がない（肥満、背が低いなど）、うまくしゃべれない、などの理由で、この方と同じように、悩んでおられる方も少なくありません。

実は私も同じような悩みを持っていた時期があります。私の悩みはドモリでした。小学生の頃、母に連れられて治療に通い、家でも訓練を続けましたが、完全には治りませんでした。私が一番嫌いなのは、学校で本を読まされることと、駅で切符を買うことでした。その頃は切符の自動販売機がなかったので、窓口の駅員に行き先を言って買わなければなりませんでした。日常の会話であれば、ドモリやすい言葉を言いやすい言葉に言い換えることもできますが、教科書と駅名とは言い換える

ことができません。前の席の子から朗読の順番が回ってくるのを待つ間の恐怖は、今思い出しても胸がドキドキするほどです。

異性に関心を持つ年頃になると、緊張はいつそう高まります。電話でデートを申し込むのは、普通の人でも緊張すると思いますが、それにさらに「ドモるかもしれない」という不安が加わった私の恐怖をご想像ください。

ただ、私は「毎日がつらくてたまらない」と思ったことはありません。大学生の時、やはりドモリの友人が、私を吃音障害者の会に誘ってくれました。この時、私ははっきり意識しました。私にとっては、ドモるかどうよりも、何を話すかの方がずっと重要な関心事になっていたのです。勉強もたくさんかかえていましたし、合唱に夢中でしたし、読みたい本もいっぱいあったし、聴きたい音楽もたくさんありました。好きな異性もいっぱい…（いや、そんなにたくさんいては困りますが。笑）、とにかく恋愛にも忙しかったのです。それらに比べたら、「ドモらずに話す」ということは、さして重要なことでも、大して魅力あることでも、なくなっていました。

私は今でもドモります。私は今まで多くの女性に振られました（自慢してどうする。笑）、ドモリが理由で振られたことは一度もありません。私が振られる時、それは私という人間が振られるのであって、ドモリの責任ではありません。また、社内会議や学会などで数え切れないほど発表を（ドモリな

がら) やりましたが、そこでは内容のレベルの高さや説明のわかりやすさが問題にされるのであって、ドモリが問題になったことは一度もありません。恋の道も、研究も、仕事も、ドモリかどうかを問題にしているほど甘くはないのです。

仮にドモリや口臭を問題にする人が周りにいたとしても(私の経験ではそういう人はいませんでしたが)、そんな人の相手をしている場合ではないことがわかっているのです、私は平気です。

Q

昨日、私の妹に初めての赤ちゃんが生まれました。母子ともに元気ですが、赤ちゃんがダウン症とわかりました。可愛い妹にこのようなことが起こって、昨夜から思い悩んでいます。妹にはまだ知らせていません。兄としてできることはないのでしょうか。

A

悲しいですね。心中お察しします。

ダウン症を治療することは不可能ですが、あなたや周囲の人にできることで大切なことがあります。それは自分の感情の始末を自分でつけるということです。あなたは今どんなことを感じていますか? 「考えていますか」ではありません。感じていることです。たぶん言葉にならないいろんなこと(心地よくないもの)を感じていると思います。悲しみ? 動揺? 怒り? それらをよく探ってください。自分がどんなに動揺しているか、自分がどんなに悲しいか、そういう心の中を、言葉にせずそのまま意識化してください。

次は、そんなふうに感じている自分をどう感じますか? 自分の中に(もしくは自分の外に)もうひとりの自分を想像して、その想像の自分から、自分を眺めてどう感じますか? もし動揺していたりする自分を拒絶したり、イヤがっていたり、否定的な感情があつたら、もう一度心の中の意識化をやつて、もう一度、そんなふうに感じている自分をどう感じるかをやります。2、3回これをやって、どうしても自分への拒絶感が消えなかったら、ひとまずこの作業をやめて、全然別のことに頭を切り替えます。

そのうち、動揺していたりする自分を受け入れる気分になれる時があると思います。渦巻く感情の嵐が消えるわけではないのですが、そういう自分を認め、受容する気分になります。ちょっとでもそういう

相談の女子中学生の場合、口臭よりも「口臭の問題が解決しないことには、私の人生は始まらない」みたいな人生への向き合い方こそが重要な問題です。この姿勢を改めない限り、万一口臭が解決しても、今度は別のことが気になり出して、結局一度も人生の舞台に上がることなく、一生を控え室で終わることになってしまいかねません。口臭が完全には治らないことがわかっている以上、もっと大切な人生の課題に、勇気を出して向き合ってみてはいかがでしょうか。

気分があらわれたら、意識的にそれを強化し、自分を慰めてあげます。励ますではありません。たとえば「お前って、かわいそうだよな。けなげだよな。こんなつらい目にあつても、ほんとよくがんばってるよ」とか。これができればOKです。

これらの作業(感情モニタリングと呼ばれています)を時々してください。1分もあれば終わるはずですが、妹さんに会う時とか、なにか動揺する出来事が起こった瞬間には、ぜひやってください。

自分の動揺の始末をつけるために、他の人を動かそうとしてはいけません。特に動かそうとしていけないのは、妹さんです。告知された後、一番つらいのは妹さんですから、妹さんには他の人の動揺を受けとめる余裕は全くありません。妹さんの力になるためには、まず自分の言動で傷つけないようにすることが先決です。そのためには、自分の感情の始末は自分でつける必要があります。ところが、感情モニタリングのようなことができていないと、往々にして、励ますつもりで傷つけてしまうことがあります。こういうのを「二次災害」と言っています。たとえば、告知の後、妹さんがいつまでも泣いたり、沈んだりしているのを見ていて、イライラして来てつい叱りたくなる、なんていうのは要注意です。通常は、感情のチェックなどしないので、いきなり叱ってしまうことになります。そういうとき、感情をチェックしてみると、イライラしているのがわかるし、もっとチェックすると、そのイライラは自分の動揺から来ているのがわかると思います。

まず、二次災害を防ぎましょう。

妹さんへの告知はあまり遅くならない方がよいでしょう。感情モニタリングがうまくできていると、「今が告げる時機だな」とわかることがあります。あまり遅れると、事実そのもののショックだけでなく、自分が知らされないでおかれたことへのショックが問題になってくるようです。「みんなは産後の私を気遣って言わないでいてくれて、本当

は感謝しなければいけないのに、どうしても恨んでしまつて、悪い私」というように罪悪感に陥ることもあります。

告知した後は、そばにいてあげられるといいですね。いろいろ言葉をかけるより、黙ってそばにいて、もし妹さんが話せば、スポンジが水を吸うようにただ聞いてあげるのです。もし沈黙が続いても、気の利いた言葉をかけるより、だまつて、電話のノイズを聞いている方がよほど勇気付けになると思います。

そういう時にどうしても声をかけたければ、議論の起こる余地のないことだけを話すといいでしょう。たとえば、彼女に責任がないと慰めるつもり

で「食べ物が原因かもしれない」というのは、「いや、原因でないかもしれない」という反論が可能です。こういう話はよくありません。この種の話は、意図せぬのに相手を傷つける危険があります。たとえば、「僕は悲しい」というのは、誰にも反論のしようのないことなので、こういうのはOKです。こういう話だけが続けると、ほんとうの親密さが生まれて来る可能性があります。

ダウン症の子を持つ親の団体と接触したり、本やインターネット検索で知識を収集するのは、以上のことができていれば、いっそう実りあるものになるでしょう。

1998/2/18

5 夫婦関係の改善(1) 累積赤字

私はよく妻とけんかをしました。妻の日常の些細な言動、それは単に癖だったり、彼女に考え及ばないことだったり、というだけなのですが、私はそれらにいちいち傷ついたり憤慨したりしていました。私は、自分が不快にならないために、不快な言動をやめるように妻に要求していました。それらの要求は、その気になれば簡単に実行可能であり、しかも正しいことだ、と私は考えていました。しかし実際には、それらは、正しいかどうかはともかく、彼女の人格の一部であって、簡単に変えられることではなかったのです。したがって私の要求は拒否されることになり、さらに反撃まで食らって、私はますます怒りを強めるのでした。悔しさのあまり畳の上を転げ回ったこともあります。そういう夫婦間の葛藤のストレスが、四歳で死んだ長男の発癌促進因子のひとつになったかもしれません。

私の心の中には、妻に対する貸借表ができあがっていました。この貸借表は、妻から受けた不快な「仕打ち」の赤字でいっぱいでした。これが一旦赤字で埋まると、せっかく嬉しい言動や心地よい言動があっても、累積赤字で帳消しにされ、黒字は無視されるようになっていました。

二泊三日のTAのワークショップで私はこの貸借表に気づきました。

「その貸借表をどうしたいですか？」

とリーダーが聞きました。

「わかりません」

と私は答えました。

「それを持っていて、何かいいことがありますか？」

とリーダーが聞きました。

いいことがあるはずはなく、捨てた方がいいことは頭ではわかっていましたが、それを捨てると、今までの私の苦しみは何だったのか、私の存在の抛り所がなくなるような気がして、捨てる気になれませんでした。

その夜、ささやかな懇親パーティを楽しんで部屋に戻ると、私の中になにかふつふつと湧いて来るものがありました。「貸借表を捨てて楽になれ」と言う自分と、それを拒否する自分とが争っていました。「貸借表を捨てて楽になれ」と言う自分の力はかなり強くなってきたのですが、それを拒否する自分をうまく説得する自信がありません。そこで、ちょっとしたセレモニーをやってみることにしました。

翌朝、私は赤字でいっぱいの貸借表を便箋に書き出しました。時間がなかったので、数項目しか書けませんでした。セレモニーには十分です。それから売店に行つて、土産用のペーパーナイフを買いました。午前のセッションが始まる時、私はドキドキしながら、リーダーに気持ちを正直に話し、みんなの前でセレモニーをさせてほしいと頼みました。彼は快く許してくれました。私は便箋に書いた貸借表を読み上げてから、

「これを捨てることにします」

と言って、ペーパーナイフで切り刻みました。そして灰皿に入れて、誰かが貸してくれたライターで火をつけました。

私がまた貸借表をつけはじめそうになったら、この時の決意を思い出すための道具にペーパーナイフを仕立てるためにこのセレモニーをやったのですが、ふと我に帰ると、ほかの参加者が泣いていました。隣にいた年輩の男性は、涙で顔をくしゃくしゃにして、私に握手を求めました。そしてこのあと、このグループにすばらしいことが次々と起こりました。何が起こったかは参加者だけが知っています。

この日を境に私の人生が変わった、わけではありません。ただ、大きな山を越えたことは確かです。セレモニーの思いがけぬ副作用のおかげで、私は、思い出のペーパーナイフだけでなく、貸借表を捨て続ける勇気を、この時のメンバーたちからもらったのです。

1998/3/18

故・六角浩三先生に捧ぐ

6 夫婦関係の改善(2) シャワーの栓

TAの感動的なワークショップで、私はそれまでに妻の言動を不快に感じたことの累積赤字の貸借表を捨てました。それで私の人生が変わればめでたしめでたしなのですが、問題はそれほど簡単ではありませんでした。と言うのは、貸借表を捨てても捨てても、まるで雪が降り積もるように新たな赤字が発生してはたまってゆくのです。

妻の名誉のためにおことわりしておきますが、妻は悪妻ではありません。私より子供に人気があり、地域活動の仲間からも信頼され、私のために毎日弁当を作ってくれます（もっとも、花形に抜いたニンジンの花形の方は娘の弁当に入り、私のにはその外側が入ることになるのですが。笑）。ただ、私が彼女にこう行動してほしいと思う（勝手に思う）期待像と、実際の彼女との間にずれがあり、期待像に反した彼女の行動に遭遇するたびに、なんとなく馬鹿にされたように感じたり、軽んじられたような気がして、いちいちムツとしていたのです。つまり、ムツとするきっかけは妻の行動にあります。ムツとする私の不快感はあくまで私の問題です。

ある時、何が原因だったか忘れましたが、特に激しい夫婦喧嘩をしたあと、私は、これ以上不快な気分はないという状態で、車を運転して出かけました（なんだかりチャード・キンブルの始まりに似ています。笑）。車の中で私はよくJ-WAVEを聞いています。その時、とても軽快でウキウキするような曲

がかかっていました。それを聴いていると、心の中が楽しくなってきました。曲が終わると、女性のナビゲータが

「こういう曲を聴いていると、ズンズンズンズンと心が明るくなりますね」

とコメントしました。この「ズンズンズンズン」というところを、彼女はド・ミ・ソ・シという感じの尻上がりのイントネーションで発音しました。その「ズンズンズンズン」を聞いた瞬間、私はひらめいたのです。

妻が私の期待像通りに行動してくれる方が、そうでないよりはいいに決まっていますが、妻が私の思い通りに行動してくれないことに対する不快感は、せいぜい赤字百円分くらいです。ところが、私の期待像通りに行動するように妻に要求したとたん、彼女の拒絶と反撃にあって、不快感は赤字1万円分くらいにはね上がります。これまでの経験から、私の要求が受理されたことはほとんどありません。であれば、要求しない方がずっと得だということです。どうしてこんな簡単なことに今まで気がつかなかったのでしょうか。私は急に晴れ晴れとした気持ちになってしまいました。

百円くらいの赤字なら、貸借表からどんどん捨てることができます。そしてたまに入ってくる5百円や千円の嬉しい黒字を受け取る余裕が生まれます。今までの私は、妻に要求を出すことによって、百円ですむ赤字をわざわざ1万円に拡大して、さも被害者のように赤字だ赤字だと騒いでいたわけです。

この時、私は二つ目の大きな山を越えたと思います。

今、私はとても快適に暮らしています。例えば、子供や妻がシャワーを使った後、シャワーとカラントの切換を、そのままにして忘れることがあります。それを知らずに風呂に入ろうとして湯口を開くと、頭から水をかぶることになります。以前だと、そのたびに「シャワーを使った後は戻しておかなきゃだめじゃないか」と怒っていました。今は、湯口を開く前に自分で確認するようにしています。

「切換を戻せ」という要求は正当な要求かもしれませんが、それが必ずしも実行されない以上、頭から水を被らないためには、これが一番確実な方法です。

たったこれだけの工夫で幸福に過ごせることが、暮らしの中には、そしてよく見回すと人生の中にも、たくさんころがっています。

1998/3/20

7 さわやかな要求のしかた・理論編

私たちは、ほかの人に対して要求を出さなければならないことがよくあります。要求には、「ちょっと、その醤油を取って」のように小さくて単純なものから、ビジネスの交渉のように複雑なものまで、実にさまざまなものがあります。呼吸したり汗をかいいたりするのと同じように、私たちが生きている以上、要求は必然的に発生します。そして、その要求を誰かに対して主張することも、新鮮な空気を吸ったり、汗を拭いたりするのと同じように、自然な行動です。

ところが、私たちは、この主張のしかたがあまり上手ではありません。学校や職場では、発表のしかたを教えることはあっても、要求を主張する方法は教えません。私たちは、子供の時に、親を始めとする周囲の大人がやっているのを見て、主張のしかたを学習するらしいのですが、残念なことにこの大人たちがあまり良い教師でないことが多いのです。

そこで、さわやかな主張のしかたを自分の力で再学習する必要があります。そのために、まず知っておかなければならない大切な法則が、二、三あります。

第一の法則は、**自己主張することは、私たちが生まれつき持っている自然の権利だ**ということです。主張というと、何か攻撃的で自分勝手な行為であるように思われがちですが、それは不適切なしかたの主張が横行しているための誤解です。

私たちはみな（おとなも子供も）安心して生きる権利、自信を持って生きる権利、自由に生きる権利、という三つの大切な権利を持っています（森田ゆり「あなたが守るあなたの心、あなたのからだ」童話館出版）。自己主張は、これらの権利を行使する行動にほかなりません。たとえば、私はタバコの煙が苦手なので、誰かが私の近くでタバコを吸おうとしたら、「やめていただけませんか？」とお願いしてみる権利があります。この権利を行使しないことも可能ですが、自己主張をしないことによって私の身に何か不利益（たとえば煙で喉を痛めるとか）が起これば、その責任は私にあります。

第二の法則は、**相手にも私と同じ権利がある**ということです。たとえば、私に新鮮な空気を吸う権利があり、「タバコを吸うのはやめていただけませんか？」とお願いしてみる権利があるのと同じように、相手にも好きなタバコを吸う権利があり、「ここは禁煙場所ではないのでお断りします」と

言う権利があります。私の権利だけが特別で、誰かの権利よりも優先するという考え方は、法学や倫理を持ち出すまでもなく、そもそも論理的に矛盾しています。

この法則は、親子、教師と生徒、上司と部下のように、力関係が平等でない人間関係においても生きています。力関係が平等でない人間関係において、職務権限や権威を背景に、相手の自己主張の権利を無視した主張を続けると、信頼や連帯感はあつという間に失われます。

第三の法則は、**私の主張した要求が相手に受け入れられたり、拒否されたりという結果は、私の人間的価値とは何の関係もない**ということです。私が「タバコを吸わないでいただけませんか？」とお願いしてみた時、相手が恐縮して「わかりました」と言ってくれたら、これは非常にありがたいことであって、そのことで私の偉さが証明されたわけではありません。逆に、相手が知らぬふりでプーッと煙を吐き出したら、私は不愉快な気持ちになりますが、そのことで、私の人間的価値が下がるわけではありません。私の人間としての尊厳が、誰かの態度で決まるとすれば、相手が10人いれば、10通りの評価が存在することになり、どれが本当の私かわからなくなってしまいます。拒否されることは相手が自分の権利を行使したに過ぎないので、主張が拒否されても、腹を立てる必要は全くないのです。

1998/4/3

8 さわやかな要求のしかた・実技編

それでは、さわやかな要求のやりかたを、順を追って具体的に見てみましょう。

まず始めに、**私が本当に望んでいることは何かを胸の中でまとめます**。「そんなことはやるまでもない」と思われるかもしれませんが、これが案外曖昧であることが少なくありません。また、これを間違えると、後のボタンを全部かけ違えることになってしまいます。

トラブルが起こった時の交渉では、焦点が「どちらが悪い」という責任者探しへずれてしまうことがあります。たいていの場合、責任者探し論争に勝っても、なんとなく満たされない不愉快さは消えません。それもそのはず、当初の目的が充足されていないからです。たとえば、ある電気店で注文した携帯電話の色が私の指示と違っていたことがあります。

店員は私の指示通り発注したと主張しました。私は、やはり注文した色の商品が欲しかったので、これ以上できるだけ私の手間をかけずに私の欲しい色の商品がほしいと頼みました。店員は快く手配してくれ、約1時間後に私は欲しかった色の携帯電話を手に入れることができました。支払いと商品の受渡しが終わった時、私は今度は、店員の最初の対応に文句を言っておきたい気分になり、1時間前、私が不満に感じた店員の行動を、坦々と指摘しました。すると、店員は恐縮して謝罪してくれました。ふと気がつくと、店長らしき人が少し離れた所に立っていて、私と店員とのやりとりをニコニコして見ていました。

このように、「本当に望んでいることは何か」はなりゆきによって変わることがあるので、交渉を始める前だけでなく、節目節目でチェックしなおすのがよいでしょう。

「本当に望んでいることは何か」がはっきりしたら、次は、**それを相手にできるだけ正確に、そしてわかりやすく伝えます**。相手は誤解するかもしれません。あるいは、飲み込みの悪い人かもしれません。あるいは、ほかに気を取られることがあって、私の言うことをよく聞いていないかもしれません。ですから、相手の表情や反応をよく観察し、うまく伝わっていないようなら、身ぶりを交えたり絵に書いたりして、正確に伝わるように工夫します。

このとき、「正確に」と「わかりやすく」以外の**テクニックを使わない**ように注意しましょう。怒りと脅迫とは、親が子に対して（あるいは上司が部下に対して）常套的に使うテクニックですが、これも禁止です。力関係で上位にある者が下位にある者に対して怒りや脅迫を使うのはフェアでなく、第二法則違反です。怒りや脅迫は、つべこべ言わずに言うことをきかせたい時には確かに便利なのですが、ここから生まれる人間関係は恐怖政治、心理的レイプであって、気持ちのいい信頼や連帯感とは無縁です。それに力関係が永久に変わらない保証はありません。力関係が逆転した時、今度はあなたが脅迫を受ける番になります。

泣き落としも禁じ手のひとつです。泣き落としにはいくつかのバリエーションがあり、どれも、私が無力で助けを必要とするかのように装うことによって、私の要求を受け入れなければ相手が罪悪感を持つように仕向けます。つまり相手が自分の権利行使を躊躇うように巧妙に仕向けるもので、これも第二法則違反です。このテクニックは、力関係で下位にある者や女性に愛用されているようです。

最後に、相手が私の要求を受け入れてくれたら、それがどんなに当然と思えることでも「ありがとう」を言います。**もし受け入れてくれない場合は、にっこり笑ってあっさり引き下がります**。くれぐれも余計な捨てぜりふを残さず、第三法則を思い出して、気持ちよく引き下がることが大切です。

さあ、これであなたも主張の達人。

1998/4/4

9 拒否された時こそチャンス

さわやかな主張のしかた実技編の最後で「**もし受け入れてくれない場合は、にっこり笑ってあっさり引き下がる**」と書きました。これは意外に大切なポイントなので、もう少し説明しておきます。

二度と合いまみえることのない相手との交渉でもこれは重要ですが、家族・職場のように継続的な人間関係の相手との交渉の場合、これははかりしれない重要性を持っています。もしあなたが心理的レイプや泣き落とし戦術の常習者であれば、あなたの要求が拒否されたこの瞬間こそ、さわやかな関係を再構築するチャンスなのです。

理由はこういうことです。

私の要求があなたに拒否された時、私が気持ちよく引き下がるということは、「**私はあなたの権利を尊重します**」、言い換えれば「**私はあなたを人間として尊重します**」という態度的メッセージになるのです。「私はあなたを人間として尊重します」は、育児や関係改善のために重要なメッセージですが、これを言葉で伝えようとすると、とんでもなく歯の浮くような言葉になったり、気恥ずかしい言葉になったり、嘘っぽくなったりしてしまいます。「私はあなたを人間として尊重します」は、人間存在の根源から根源に向かって発せられるメッセージなので、おそらく言葉に置き換えることが難しいのだと思います。要求が拒否された時気持ちよく引き下がるという行動は、このメッセージを雄弁に伝えることができます。

たとえば親子関係の場合で見てください。

親が子に与えるべき大切なもののひとつが「**勇気づけ**」であると言われています。勇気づけとは何かを論じ出すとたちまち本が一冊書けてしましますが、ある側面から言えば、子供が「**私はそのまま愛される価値があり、いろんな可能性に挑戦する力があり、人生を楽しんでよい**」と信じられるように仕向けることである、と定義できるでしょ

う。こういう信念を教えるのは、掛け算の九九や漢字を教えるよりはるかに手間がかかります。なぜなら、九九や漢字は言葉で教えることができますが、勇気づけはそうは行かないからです。

わが家では、小学校低学年の子供に通信添削をさせる係が私の担当になっていました。盆・正月の帰省で何日も家を空けなければならない時、私は、不在中の添削問題をどうするか子供に尋ねました。子供は

「帰ってからまとめてする」

と答えました。私は、

「問題用紙を持って行って少しずつした方がいいと思うよ」

と勧めてみましたが、彼の返事は変わりません。そこで私は

「あ、そう」

と気持ちよく引き下がりました。

ここでもし私が声を大きくし、こわい顔をして、問題用紙を持って行くことを子供にしぶしぶ承知させるとどうなるでしょう。私は自分の満足と引き替えに、子供に対して「私はおまえを信用していない。おまえは信頼される価値がない」というメッセージを私の行動で伝えることになります。同時に、「人生では正義と信頼ではなく、力の強い者が勝つのだ。自分の主張を通したければ相手を威嚇するのがいい」ということも私の行動で教えることになります。

私は、夏休みと冬休みが来るたびに子供と同じ問答を繰り返し、根気よく「あ、そう」と引き下がり続けています。これは、子供に対して「私はきみの判断を尊重する。私はきみを信頼している。きみは信頼されるに値する」という勇気づけになるのです。勇気づけがうまく行けば、添削の遅れによるデメリットはどうにでもできます。

このあいだの正月の帰省の前にもこの問答がありましたが、その時子供は「持って行く」と答えました。そして本当に問題を解いて帰って来ました
1998/4/4

10 さわやかな断りかた・理論編

ほかのひとに要求を出すのと同じように、逆に要求を出されることも、暮らしの中ではよくあります。そして、要求を断りたいことも、しばしば起

こります。そこで、今度はさわやかな断りかたについて考えてみましょう。

実技編に入る前に、まず押さえておきたい単純な法則があります。それは、**相手に嫌われない断りかたはない**、ということです。

要求してみる権利が相手にあるのと同じように、私には断る権利があります。ただ、断る権利があるということと、その結果相手が不愉快になったり、傷ついたり、私を嫌いになったりすることとは、別です。感情は自然現象ですから、相手が不愉快になることは、私にはどうしようもありません。そして断る権利があるということは、その結果相手が傷ついていかまわらないという意味ではありません。

たとえば、私が24歳の美女から愛を告白されたとします。そんなことあるはずがない、という問題はこの際おいておきます（笑）。私は彼女をとてもしいい子だと思っており、ある場面ではお世話にもなっている。でも私は彼女の愛に応えられない。こんな時、私はつい「彼女を傷つけずに断る方法はないものか」と悩んだりしがちです。

この悩みの中には、実は私の感情や下心のすりかえが働いているのですが、そこまでの分析は今ちょっと脇に置いておくとして、この悩みは解決不可能な悩みです。「彼女を傷つけずに断る」のは、雨を晴れに変えたり、死者を生き返らせたりするのと同じくらいに不可能なことです。さわやかな断り方であろうが、気持ち悪い断り方であろうが、断ることには変わりありませんから、それを相手が大なり小なり不愉快に思うことは避けられません。

このように「断りたい」「でも嫌われたくない」と悩むことを**虫のいいジレンマ**と言います。虫のいいジレンマは解決不可能ですから、こういうものに落ち込まないように気をつけましょう。

そうすると、選択肢は、私の意に反して彼女の愛に応えるか、または、断って彼女に嫌われる（もしくは傷つける）か、のどちらかになります。**要求に対する答えは、イエスカノーかのどちらかしかない**、これがさわやかな断り方の第二法則です。イエスカノーか以外の答え方にいろいろ工夫が凝らされていますが、それらは、結局のところイエスカノーかのいずれかを、回りくどい、操作的な、気持ち悪い方法で伝えているにすぎません。

口ではイエスと答えておきながら、デートの時、いつも私が不機嫌か、沈んでいるかのどちらかであるため、「丸岡さんは私といると幸福でないみたい」と彼女に思わせるようにし向ける、なんて

いうのは、操作的なノーの言い方です。こういうさわやかでない答え方をすると、後味が悪かったり、問題をこじれさせたり、後遺症が残るほどひどく相手を傷つけてしまったりと、あまり良いことはありません。

イエスかノーかのどちらを選ぶことも可能ですが、選択したことには責任を負います。これが第三法則です。

もし私が彼女の愛に応えることを選んだ場合、その結果起こるあまり愉快でない出来事（たとえば私の家庭の崩壊、会社からの制裁措置、彼女の家族からの非難など）の責任は私にあります。きっかけは彼女ですが、選んだのは私ですから、それを彼女の責任にすりかえてはいけません。

もし私が断ることを選んだ場合も同様です。極端な場合、彼女が傷心のあまり自殺したとしましょう。自殺という行為は彼女の選択ですから、その選択の責任は彼女にあります。きっかけが私であるという事実は認めなければなりません。そして、そこから来るショック、罪悪感、悲しみなども私のものであり、私が引き受けなければなりません
1998/4/27

11 さわやかな断りかた・実技編

ある日曜日、私は小学校3年の息子と4歳の娘をつれて、都内に遊びに行きました。私は午後会合の予定があるので、新宿の伊勢丹で妻と待ち合わせ、子供たちを受け渡す予定でした。新宿に着いたのは昼頃で、おなかもすいてきたし、三人ともかなり歩き疲れていました。待ち合わせ場所のクイーンズ・シェフまであと300メートルほどのところまで来た時、娘が、

「もうあるけない。パパ、おんぶして」

と言い出しました。さあ困りました。

実際にあったこの例を使って、さわやかな断りかたを具体的に考えてみます。

まず大切なのは、**要求の背景にある相手の感情と、受けた要求に対する私の感情とを、そのまま受け入れる**ことです。相手の感情を受け入れるのは、ちょっぴり想像力があれば、それほど難しいものではありません。相手の感情を受け入れることと、要求を受け入れることとは、全く別です。困難な要求を突きつけられているという状況をちょっと脇に置いて、相手の感情そのものに注意を向け

れば、それはきわめて自然で共感できるものであることが多いのです。

娘は「疲れたあ。もう歩きたくない。休みたい」という感じだったのだろーと思ひます。私も全く同じ感じでした。これはごく自然に共感できました。共感できたら、それを言葉や態度で伝えます。私はその場にしゃがみこみ、しゃがんだまま娘をだっこして、

「疲れたね。パパも疲れたよ。かわいそうにねえ。よしよし」

などと言葉をかけました。そうやって娘をだっこしていると、疲れた脚も休まって快く、ずっとこうしていたいという気持ちになりました。と同時に、頭の中で、娘の要求を受け入れるかどうか、よし断ろう、ではどうやって切り出そうか、と考えていました。

しばらくそうやっているとき、娘は、

「パパ、はやくいこーよ」

と言って歩き出しました。

この例では、「相手の感情を受け入れる」がうまく行きすぎて、娘がそれだけで満足（もしくは納得）してしまい、要求を取り下げてしまいました。いつもこんなにうまく行くわけではありませんが、相手の感情を受け入れると、おたがい精神的に落ち着くことができるらしく、次のステップが楽になります。

次のステップは、「ノー」を伝えることです。このとき、**イエスかノーか、私の中に迷いがあるとうまく行きません**。迷いがある時は、要求に対して私の中に生じる感情をチェックし、私が本当はどうしたがつているかを探り、「よし、断ろう」と迷わず思えるまで待ちます。

ノーを伝える際によく犯す間違いは、**要求を取り下げよう相手に説得してしまう**ことです。相手を取り下げてくれれば、私は断る必要がなくなり、いい子でいられるのですが、これは、本当は断りたい私の責任を相手にとらせようとする卑怯なやりかたです。「疲れているのは君だけではない。歩きなさい」とか、「疲れている私におんぶしてくれなんて我が儘にもほどがある」などというのがそれです。要求がいかに間違っているかを納得させようとするのもこれに含まれます。これは相手の感情を否定し、主張する権利を否定するものです。これをやってしまうと、相手の怒りや恨みを誘発し、戦争に突入することになります。

また、説得に応じるかどうかは相手が決めることなので、**相手を説得すると、主導権が相手に移ってしまいます**。ノーを伝えるという態度を貫く限

り、ノーは私が決めたことで相手には変えようのないことなので、主導権は私にあります。

ノーを伝える方法は、さわやかな主張と同じです。「あなたの望みをかなえてあげられなくてごめんね」という気持ちを添えるのは言うまでもありません。

1998/5/16

12 真実のパワー

去年から今年にかけて、銀行、証券、大蔵省をめぐる不祥事が相次いで明るみに出ました。たとえば、総会屋や政治家など特定の顧客だけに利益が供与されたことがありました。また、巨額の損失が出ていながら、経営トップがそれを隠すということもありました。

私は、これらの事件から真実の価値というものを改めて感じました。私は職場でも家庭でも、毎日大小さまざまな意志決定を重ねています。その際、何を拒んで何を主張するかを決める基準は、「**私はこれに関していつどこに出ても胸をはれるか**」でなければならないと思います。

とは言え、白状すると、私も嘘をつくことがあるし、不正な行為をすることがあります。ただ、そういう時は、少なくとも自分をごまかさずに、責任をとる覚悟でやるようにするのが自分への誠意です。ある会社の役員のように「会社のためにしたこと」などと言い訳をするのはみつともないですから。

4月頃、NHKテレビが「最後の100日・山一証券大阪店廃業の記録」というドキュメンタリーを放映しました。ここに登場する大阪店営業部長の東屋（あずま）さんの言動は、見ていてすがすがしくなります。東屋さんは、インタビューの中で、山一の営業方針（顧客が損をしても売買を頻回にさせた方が証券会社に手数料が入る仕組みなど）に、「なんだかおかしい」と感じつつ従ってしまった責任を明確に認めておられます。

外資系証券会社が山一から二千人を採用することになりました。その募集要項にはこういう質問表が添えられていました。「在職中に会社による違法な行為につき、何か知っていたり、それに関与したり、上司・同僚から関与するよう依頼されたりしたことがありますか」（同番組より）

東屋さんは「イエス」と記入しました。しかし、別の社員はインタビューに「こんなもの、はいと書

けますか。上司に迷惑がかかりますよ」と答えていました。この方は、自主廃業というあまりに大きな教訓から何も学んでいないようです。しかも「はい」と書きたくない自分の責任を上司の迷惑にすりかえています。これでは難局を乗り切るパワーは出てこないでしょう。同じ出来事を前にして、成長する人と学ばない人との違いが、はっきり出ています。

もう十年も昔の話になりますが、私が関与していたある民間団体で、企業から集めた活動費のある役員が着服して逃走するという事件が起きました。それをたまたま知ったAさんは、「団体の社会的信用を傷つけてはいけない」と、私財を出して活動費を埋め合わせ、事件はなかったことにしました。他の役員と私とは、事件から一年ほど経った頃、役員会でAさんから「実は…」と経緯を初めて説明され、一年前の処置について承認を求められました。私は疑問を感じましたが、頭のいいAさんが提案してくださった正当化のための精緻な理屈に飛びついて、承認しました。

その役員会のあとは、なんだかフルマラソンを走った後のように疲れました。その疲れは翌日になっても消えません。ところが、「そうか、僕は嘘に加わったんだ」と気づいたとたん、急に楽になりました。嘘に加担したことを、自分に対してごまかさず、認めたことがこの変化をもたらしたのです。真実の持つパワーはすごいものです。僕はそれに抵抗していたのですから、疲れるわけです。続けていたら病気になったかもしれません。

私は、Aさんが一年間たった一人で秘密を持ち続けられた苦しみを思うと、今さら十年も昔の真相を暴こうとも思わないし、承認を取り消そうとも思いません。ただ、一度嘘をつく、それを守るためにさらに嘘を重ねなければなりません。真実を相手に挑む戦いほど歩の悪い戦いはないと思います。一連の金融不祥事は、私にこのことを思い起こさせてくれました。

1998/5/23

13 真実はつらいよ

三年間の研究テーマが、三月で終わりました。そのなかで、私が担当した部分は、社内に専門家がほとんどいません。幸い、私よりはるかにこの技術分野にキャリアのあるMさんが、試験・測定を専門に行うT社に出向しておられたので、T社と

測定作業の委託契約を結び、試験・測定作業については、Mさんを中心とするT社のチームに委託していました。

ところが、最近になって、あろうことか測定方法が間違っていたことがわかったのです。試験体のほとんどは既に解体されていて、測定をやりなおすは不可能です。私はこの研究のために、測定機材の購入に約一千万円、試験研究費として三年間で約三千万円の予算をもらって使いました。その結果得られたデータが、ほとんどゴミになってしまいました。

目の前が真っ暗になりました。会社に出ても、頭の回転がロックしたように、何も考えられない状態が、日を追うごとにひどくなってきました。ある日、「これは普通ではない」と気づいたので、会社を早退し、トランクライザを飲んで寝てしまいました。こういう時は休息が必要であることを経験で知っていましたから。

眠りの中でも、熱にうかされた時のように、私は悩んでいました。それは八方丸く収めるにはどうしたらいいかという悩みです。後で起きてから、この時の「八方」をリストアップしてみると、こうなります。

- (1)Mさん（私の先輩で温厚な人柄）を責めたくない。ずっと仲良しのままでいたい。
- (2)三年間のデータと研究をゴミにしたい。
- (3)締切（数日後）までに報告書を書き上げたい。
- (4)上司や関係部署に知られたくない（無能な研究者と思われたくない）。
- (5)報告書に嘘を書きたくない。

私は、この5項目をすべて満足する答えはないかと悩んでいたのです。第三者が見ればすぐわかるように、この5項目には相互に矛盾するものが含まれており、全部が同時に満たされることは不可能です。つまり、虫のいいジレンマの一種と言えます。

眠りの中では、覚醒しているときと違って、これらの欲張りな望みのうちで、大切なものとそうでないものが次第にはっきりしていきました。後で振り返ると、この過程は、寝る前にすでに出ていた解答を、本当に私のものにするための熟成の時間だったような気がします。そして、翌朝私はスッキリ目覚め、方針は固まっていました。

その方針とは、いつものように「変えられないことは受け入れる」であり、「私はこれに関していつどこに出ても胸をはれるか」でした。これが確信できれば、後は簡単です。

私は、T社への要望を

(1)まだ残っている試験体を使って正しい方法で再測定を行い、測定方法の違いによる影響を明らかにする。

(2)再測定のデータを使って、これまでのデータを補正する方法を考案する。

(3)これらの仕事を、T社の費用負担で行っていただく。

の3点にまとめ、交渉に行きました。交渉を「さわやかな主張のしかた」でやったのは、言うまでもありません。交渉は成功しました。報告書の締切は、事情を話して、再測定の結果が出るまで延ばしてもらいました。上司にも報告しました。

交渉から帰る途中、研究所のコリドーを歩きながら、「人のいいMさんを窮地に追いやってしまった」という感慨が湧いて、涙ぐみそうになりました。ただ、そういう自分を、「よくやった」と誉めたいような、いたわりたいような、不思議な満足感がありました。これで私は、Mさんからは非情な人間と思われるかもしれません。成績は下がるかもしれません。気分は今も落ち込んでいます。しかし、不安や後悔はありません。なにせ私は真実のパワーを味方に持っているのですから。

1998/5/24

14 呼吸は私、心臓はあなた

K子さんは、私の所属の部全体の庶務と部長秘書とを、兼務していました。P先輩は、その分野の研究にかけては社内の最高権威で、博士号も持っておられます。毎年暮れが近づくと、K子さんが、所得税の年末調整の用紙と記入要領とを全員に配ります。ある年のこと、P先輩がK子さんの所へ行って、「年末調整の書き方がわからない」と騒いでいました（笑）。年末調整の書類を調えるのは確かに面倒ですが、K子さんが配った記入要領は、細かい所まで詳しくわかりやすく書かれているので、博士号を取るほど頭がよくて、サラリーマン生活も長いP先輩が「書き方がわからない」というのは何だか変だなあ、と思いました。後で聞いたところでは、結局K子さんは、P先輩の書類を代わりに書いてあげたようです。

K子さんはそういう「親切」をいいことだと考えているふしがあり、職場もそれをK子さんに期待する傾向がありました。そういう「美しい関係」が、K子さんの寿退職の送別会で最高潮に達しまし

た。私はいささかむかついて、「ここはちょっと釘を刺しておかねば」(笑) と思い、

「二人でやっと一人前という状態が、互いに、かけがえのない夫婦なのではない。それぞれが自立していなければ、本当に支え合うことはできない」

という意味のスピーチをしたら、これが予想外に好評なものでした。

助け合うことの重要性はよく言われますが、その前にまず自立することの大切さはあまり認識されていないようです。自立していない者同士が支え合うと、不健康な相互依存の関係に陥ることがあります。これをTA(交流分析)では共生関係、巷では依存症、共依存などと言うようです。**相互依存とは、健康な一人の人格が持つ能力を、二人の人間の間で分担する関係**を言います。相互依存の関係にある二人は、二人一緒である限りは安定していますが、相手なしでは生きていけません。「呼吸は私の担当、心臓はあなたの担当」というふうに分担しているようなものです。

叱咤激励したり、分析・判断したりする親のような自我状態と、順応したり遊んだりする子供のような自我状態とは、どちらも健康な大人の精神に必要なものです。レストランで食べたいものを選んだり、買い物をしたり、住まいの計画を立てたりする時には、自我状態としての「子供」をも適切に働かせる必要があります。ところが、親子の間で、親が自我状態としての「親」を分担し、子供が自我状態としての「子供」を分担している相互依存に陥ることがしばしばあります。たとえば、教師、親、子供の三者で面談する場面で、教師が子供に質問したことに対して、子供が答える前に親が答えるようであれば、このタイプの相互依存に(程度の差はあれ)陥っていると見てまちがいありません。

子供が小さい時期(乳幼児期)には、この相互依存は自然なものであり、必要です。しかし、子供が成長して、子供の中にも「親」の自我状態が育つにつれて、親が自我状態としての「親」を意識的に子供へ権限委譲してゆくようにしないと、知らず知らずのうちに不健康な相互依存に変化するおそれがあります。不健康な相互依存に移行する場合、親子の間に衝突は起こらず、スムーズに変化して行くかもしれません。

親が権限委譲をサボっていても、子供が自立してくれば、相互依存に陥らずにすみます。こういう子供こそ、この親にも関わらずちゃんと成長してくれる素晴らしい子供なのですが(笑)、親の目には反抗的で扱いにくい子と映るようです。そして、親

がそのまま関わり方の見直しをサボっていると、ある日、子離れしないまま独りになっている自分を発見することになります。

上のタイプの相互依存がある場合、

「ママ、宿題終わったよ。つぎは何をしたらいい？」

「今日は誰と遊んだらいい？」

などと聞いていた子供が、

「ママ、あたし誰と結婚したらいい？」

と言い出すまでに、それほど時間はかからないでしょう。

1998/6/10

15 私の妻は世界一

相互依存は相手がなければ成立しない関係ですから、相手が自立してしまったり、転勤、転校、死亡などで相手がいなくなると、こわれます。それをきっかけに人が自立してゆく過程はすばらしいもので、感動的です。

中には相互依存の中毒にかかっていて、代わりの新しい相手を捜し始める人もあります。「～ができない」と騒いだり、わざと弱みを見せながら近づいて来る人は要注意です。相互依存の相手を求めて近づいて来る人の期待に応えてあげることは、とりあえず相手が喜ぶので一見「親切」のようですが、無意識のレベルでは相手を蔑んでいるのです。

「私は～ができない無能です」

と言う人に、

「そうです。あなたは無能なのです。だから私が代わってやってあげましょう」

と言っているようなものです。

人生に対する私の基本的な姿勢のひとつが、

「私は、まわりの人が無力で無能な人間でいようとするに手を貸しません。その人が完全にその人自身でいられるように手を貸します」

(出典=ゲイ・ヘンドリックス、キャサリン・ヘンドリックス「コンシャス・ラブ／二人の愛を育てる本」春秋社)

です。この反対の悪魔の立場は、

「私は、まわりの人が成長し、完全にその人自身でいようすることを望みません。その人が無力で無能な人間であり続けるように手を貸します」(丸岡オリジナル)

となります (笑)。

私と家族は社宅に住んでいます。ある時、妻が「家を建ててほしい」

と言いました。私も社宅より一戸建てに住むほうがいいですが、社宅暮らしでそれほど困っていなかったのと、今年は仕事が超多忙なので、その中で、資金計画や業者との折衝などのわずらわしい作業に無理を重ねてまで、家がほしいとは思いませんでした。

私がそのとおり答えると、妻はキョトンとしました。「家を建てて」に対する答えは、「よし、では建ててあげよう」か「だめだ」のどちらかしかないと思っていたようです。次に妻は怒りだしました。私の答えを「だめだ」と解釈したようです。

家を建てるとか、車を買うとか、医師から深刻な告知を聞くなどの重要な仕事は夫の役割であって、妻は日常の補助的な仕事しかできないと考えておられる女性や男性は、今でも少なくないようです。これは大変な女性蔑視・女性差別です。女の幸せは男次第、女はねだる役、男はそれを実現する役、という考え方です。これでは女性がまるで売春婦です。私は一般に女の人が好きなので、そういう思想にはついていけません。私は妻との間をそんな気持ち悪い関係にたくありません。

私は、妻からの怒りや泣き落とし攻撃に耐えながら、

「適切な土地と建築会社が見つかって、資金計画が成り立つなら支持する」

「そのために自分にできることを進めたらどうか」

「その途中でどうしても私の力が必要なことがあれば手伝う」

ということを何度も根気よく説明しました。納得してくれたかどうかはわかりませんが、妻は自分で土地と建築会社を見つけて来ました。それを実際に見て、私もこれならと納得できました。さらに妻は資金計画を作りました。最初の案は甘くてとても実現できないものでしたが、何度も作り直してもらううちに、次第にこれなら行けそうと思えるものになってきました。その過程で、私は意見を求められれば助言し、またマッキントッシュとエクセルの使い方を教えました。

今では、妻はローンの元利均等返済額の計算や資金繰りシミュレーションなどを、マッキントッシュを使って自分でやっています。そこには、少なくとも住宅取得問題に関しては、緻密に思考でき、パワフルな自立した女性がいます。そんな妻を見て

いると、誇らしく、自慢したい気分です。そうしたら、お茶が飲みたくなったので、台所に行って、先日静岡でもらった新茶を、自分で入れて飲みました。

1998/6/19

16 幸福は馬券から始まる

前回、人生に対する私の基本的な姿勢のひとつに触れたので、この機会にその全体について説明しておきましょう。人生に対する私の基本的な立場は6つあり、前回ご紹介したのはその5番目です。

トランスパーソナル心理学者のゲイ・ヘンドリックス、キャサリン・ヘンドリックスの夫妻は男女カップルの関係改善のための心理カウンセリングを行っています（「コンシャス・ラブ／二人の愛を育てる本」春秋社）。彼らのカウンセリングは、来談者に問題解決をはかる意志があるかどうかをまず確認し、6つの基本コミットメント（誓い）を約束させることから始まります。基本コミットメントは誓いの形式をとっていて、その後のカウンセリングの土台と駆動力になります。

私はそれがとても気に入ったので、人生に対する誓いに拡張し、「**これからの人生への誓い**」と名付けました。「これからの人生への誓い」は、ヘンドリックス夫妻の基本コミットメントをベースに、TA（交流分析）や私の考え方を織り込んで作りました。

その第一の誓いは、

「私は、人生を幸福に生きて行きます。また、その妨げとなる心の問題はすべて解決します」

というものです。これは6つの誓いの中で最も重要なものです。

人が幸福を望むのはあたりまえかということ、必ずしもそうとは限りません。驚くべきことですが、敢えて不幸の人生を望んでいる人、自分がいかに不幸であるかを証明することに存在証明を見いだす人も少なくないのです。

理由はよくわからないのですが、経験的に言っても、人は無意識のうちに望む通りの人生を生きる傾向があるようです。自転車に乗れるようになったばかりの子供が小道を走っている時、

「あの溝に落ちたくない」

と考えると、溝に落ちるシーンのイメージができあがります。そのまままっすぐ走るという成功イ

メージを持たずに、「落ちたくない」という気持ちにとらわれていると、落ちるシーンのイメージが強くなり、なぜか本当に溝に落ちてしまうのです。長野オリンピックでもワールドカップでも、スポーツ選手は勝つシーンを頭の中に描くイメージ・トレーニングをしていました。

人生においても、幸福のイメージ・トレーニングがいるようです。

望んだからと言って幸福になれる保証はありませんが、望まなければ幸福になれないことは保証されています。宝くじは買わなければ当たらないし、競馬だって馬券を買わなければ当たりません。願わぬ夢は叶わないのです。ならば、願うのはただですから、私は幸福を願います。この願いは本気ですから、幸福になるために妨げとなる心の問題はすべて解決したいと思います。

これを本気で誓わなければ、なにをやってもだめだと思います。TAを勉強し始めた頃、私はまだこの誓いを知りませんでした。当時は、TAを学んだ結果、私のことはどこかに忘れて、妻や上司の悪い所を分析するのにTAの知識を使っていました。こんなことをいくら続けても幸福にはなれません。幸福になりたいと本気で願わないままで、心理学や信仰をいくら極めても、それは不健康な人生脚本を強化するだけです。健康法や宗教を次から次へと渡り歩く人に、こういう傾向が認められます。

幸福への願いは、それが実現するかどうかにかかわらず、心の問題解決を実行するかどうかにかかわらず、義務感や強迫感からでなく、ただ無邪気に願えばいいのです。このあたりになると、なんだか教祖みたいな表現になってしまうのですが、とにかく私は幸福になりたくなった。そうすると、すべての知恵や出会いが、本当に私を幸福にするために効き始めたのです。

1998/8/12

17 私の親は私、私の教師は私

「これからの人生への誓い」の2番目は、

「私は、私個人として可能な限り成長します。また、そのためにこれからは、私自身が私の親となり、教師となります」

というものです。

知識は乏しいよりは豊富なほうがいいし、言葉も日本語しか理解できないよりは外国語ができた方が、世界が広がります。学習という作業は、私の

自由を拡大し、パワーをもたらしてくれます。だから私は学習することが好きです。このことは心の問題についても言えます。家や車にいくらお金をかけても、あの世に持っていくことはできませんが、心の成長にかけた時間とお金とエネルギーは、永遠に私の財産です。こんな確実で有利な投資はありません。

自分を成長させる知恵に出会ったとき、それに気づかない人もあれば、無視する人もあります。自分が成長できるわけがない、と決めてかかる人もあります。「私は丸岡さんのように頭もよくないし、勉強もしていないので、丸岡さんにはできるかもしれないけれど、私にはできません」とおっしゃる方もあります。

福岡県北九州市に、精神障害者の社会復帰と自立を目指して、患者さん自身が行政との交渉や他団体との交流、時には精神医学の発表会などに積極的に参加している患者さんの自助グループ団体があります。その体験談や報告が会報に載っているのですが、これが実に楽しいのです。この会報がなければ元来文章などめったに書かない人が多いらしく、言葉使いは必ずしもじょうずとは言えないのですが、そういう文章を通して、患者さんの「やれば自分たちにもこんなことができた」という嬉しさや達成感、時には失敗を楽しんでいる様子などが彷彿としてくるのです。他方ではサリンを合成するほどの知能とパワーがあっても、人を殺す人もあります。

心の豊かさや成長の可能性は、頭のよさとは関係ないように思います。大切なのは、成長したいと願うことと、成長できるという自分の可能性を信じることです。これが第二の誓いです。

この誓いはまた、私の独立宣言でもあります。折り合いの悪い硬直化した人間関係（例えば仲の悪い親子・夫婦のような）では、しばしば「どっちが悪い」という闘争に陥ります。その当事者に「こうすれば事態がましになるかもしれない」というアドバイスをしても、「相手が悪いんだから、相手がそうすればいい。私は悪くない」とはねつけられることがあります。自分が成長する前に、相手が成長するべきだというわけです。

第二の誓いは、相手がどうであるかには関係なく、私は私で勝手に成長させていただきます、という宣言です。私が成長するかわりに、あなたも成長しなさいよという交換条件也没有ありません。なぜなら、成長するかどうかは私の問題であり、私の人生だからです。私の人生の問題を解決することが、

他の別の人次第というのでは、私が私の人生の主人公でなくなってしまう。

誓いの後半は、教える主人公もまた私自身であることを宣言しています。数学や礼儀作法のような正解のある知識は、親や教師から教えられることを覚えればいいのですが、人生をどう生きるかという実存的で正解のない課題は、そうは行きませんが、親や教師の教えることは、参考にはなりますが、最後は私が自分で決めなくてはなりません。

歌手の都はるみさんは、人のお膳立てに従っただけの歌手生活に疑問を感じ、36歳で引退しました。その後、歌こそ自分の天職と悟り、42歳で復帰しました。復帰後の「歌手都はるみ」は、はるみさんが自分で選び取った人生です。16歳でぶつかるか、36歳まで待つか、遅かれ早かれ私たちはこの課題に直面しなければなりません。どのような人生を生きるか、どのような人間関係を結ぶか、難題にどのように対処するか、その最も私に合ったやりかたは、私にしか見つけられないのです。

1998/8/14

18 まだ耐えられる、は、もう限界

「これからの人生への誓い」の3番目は、

「私は、体も心も人生も、好きな所も嫌いな所も、私のすべてを大切にします」

というものです。

私は、ワインのフルボトルを約1本弱、毎日飲んでた時期があります。二日酔いになりそうな時は、頭痛薬を飲んでから、飲む日もありました。この時期は、昼間仕事をしている時も思考力が散漫でした。また、夜のスナックでカウンターの客を観察すると、水割りを一口飲むたびに顔をしかめている人がいます。酒はおいしく飲んでこそ百薬の長、こういう飲み方は自分を大切にしているとは言えないでしょう。

私の職場では、春と秋に実際の寒暖にかかわらず空調の入らない期間があります。去年の秋のこと、仕事をしながら、「ああ、暑いな」と感じる日がありました。「しかし、これくらいは我慢できる。窓を開けるほどではない」と思いました。しばらくして、やはり暑いので窓を開けました。すると涼しい風がサーッと入って来ました。その瞬間、「さっきまで、あんな暑いのをよく我慢していたな」と感じました。同時に私の中にひらめくものがありました。と言うのは、私が風邪を引くときは、

いつも体を冷やしすぎるのが原因ということとはわかっていのに、どうして体を冷やしすぎているその時に「このままでは風邪を引くかもしれない」とわからないのか不思議だったのですが、その謎が解けたのです。つまり、体を冷やしすぎているその時には、「これくらいはまだ大丈夫」といつも思っていたことに気がついたのです。

「まだ耐えられる」と思った時は、「もう限界」と翻訳すべきだ、ということをこの経験は教えてくれました。

それと気づかぬうちに体に負担をかけたために、私はアルコール依存症一歩手前になったり、風邪をひいたりしていたわけです。また、それと気づかぬうちに心に負担をかけたために、鬱状態で通院治療を受けたこともあります。こういうことを続けていては、幸福にはなれません。そこで私はもっと自分を大切に扱うことにしました。特に、新しい仕事（会社、ボランティアとも）を頼まれる時、疲れた時、他人の人生の深刻な問題に関わろうとする時、そういう時は必ず自分の心と体に「大丈夫？ いいかな？」と聞くようにしています。

私の中には、恥ずかしい部分、嫌いな部分、自分で認めたくない部分があります。自分を大切にすることとは、それらをも受け入れるということです。私は、若い頃は防衛が強かった（それゆえに傷つきやすかった）のですが、心理学のワークショップなどで、勇気を出して自分の恥ずかしい部分をオープンにしてみたら、どうということないどころか、暖かく積極的に支持されたりした経験を重ねるうちに、次第に恥ずかしい部分も受け入れることができるようになりました。

自分の否定的な部分を受け入れると、傷つきにくくなり、パワフルになります。ある年の日本ケアシステム協会全国大会で、全体報告会の時に私もステージに上がっていきなくてはならなかったのに、のんびり客席でアトラクションを見物していて、スタッフを慌てさせたことがありました。私は本来の出番の分科会が終わった後、全体報告会にも出なければいけないという指示を受けていなかったのですが、スタッフは私がぼんやりしていたと誤解したかもしれません。しかし私は別に弁解しようとは思いませんでした。以前なら、私に非があると誤解されていることに耐えられなかったと思います。私がこのように安定してくれば、他人に対しても不必要に攻撃的にならずに済みます。

ありのままの自分を愛し、大切にすることができるようになった時こそ、他人を本当に愛し、大切にする準備が整うと言えるでしょう。

19 犯人を追いかける前に

「これからの人生への誓い」の4番目は、

「私は、自分の現実を100パーセント自分で作り出したものだという自覚に基づいて行動します」

というものです。

トラブル、事故のような突発的なことであれ、離婚寸前の夫婦関係のような慢性的な問題であれ、なにか困ったことを前にする時、私たちはとにかく原因や責任者を追求するのが好きです。たとえば、いじめを苦にして生徒が自殺すると、親も教師も「なぜ?」「誰がいじめたか?」という反応をします。こういう反応のしかたは本能か条件反射になっているらしく、トラブルが動揺を誘うものであればあるほど、反射的に「なぜ?」「だれが?」に関心が集中するようです。

原因追及も責任者探しもそれなりに大切ですが、バランスを冷静に考慮する必要があります。人が暴漢に刺されて、血を流して苦しんでいる時に、「誰が刺した?」「どうして刺された?」と犯人を追いかけたりはしないでしょ。傷の手当が最優先になるはずですが。

刺されるという傷害事件は既に起こってしまったことなので、犯人がわかっても、せいぜい好奇心は満たされるかもしれませんが、傷口を元に戻すことはできません。しかし、被害者が傷ついて血を流しているという出来事は今進行しつつあるので、それに関与することが可能であり、その結果を体験することができます。このように、原因や責任者がわかっても、起こってしまった出来事を元に戻すことはできません。そして、原因追及と責任者探しに目を奪われている間に、現在進行しつつある問題と、将来起こるかもしれない問題への対処がおろそかになるのです。

なんらかの形で私に関与している問題の場合、このことはいっそう重要です。

アドラー心理学の野田俊作氏は、「問題に対する態度には、悪いあなた／かわいそうな私／私にできること、の三種類があり、問題解決につながるのは **私にできること** だけである」という意味のことを言っています⁵⁷⁾。たとえば、いじめが起こった時、「いじめたあの子が悪い」「あの担任は、いじめを訴えても何もできない」が「悪いあなた」、

「おかげでうちの子までいつもびくびくしている」が「かわいそうな私」です。

実験してみるとわかりますが、問題が起こった時、関係者に自由に話をさせ、それをこの三種類に分類すると、ほとんどが「悪いあなた」と「かわいそうな私」で終始しています。「悪いあなた」は原因追及と責任者探しの立場です。そして「かわいそうな私」は単なる愚痴です。こんなことにいくら時間とエネルギーを費やしても、問題は解決しません。また「悪いあなた」と「かわいそうな私」の立場に自分を置き続けることは、自分には問題を解決するパワーがないと宣言するようなものです。

しかし、たとえば、「子供の同級生のA君がいじめにあつて学校に行けないらしい、ということをお子と妻から伝え聞いて、私は暗い気持ちになった。この現実を100%私が作り出したものだ」という立場に立てば、私は自ずとなんらかの行動を起こすことになります。それは、問題を一挙に解決するものではないにしても、まず私にできることから始めようとする行動です。これはやってみると、パワフルで気持ちのいい行動のしかたです。

相手が悪い、自分は被害者だという立場をとり続ける限り、不快な人間関係から抜け出すことはできません。「自分も悪いけど、それは40%くらいで、60%は相手が悪い」という立場も所詮同じです。相手も改心してくれるかどうかなど、そんな不確実なことをあてにしないで、「この不快な状況は100%私が作り出している」と引き受けてしまえば、問題は解決に向かって、一歩進み始めるのです。

1998/8/22

20 猫的自立

「これからの人生への誓い」の5番目は、

「私は、まわりの人が無力で無能な人間でいようとすることに手を貸しません。その人が完全にその人自身でいられるように手を貸します」

というものです。

これからの人生への誓いを信じている私は、これを他人に強制しようとは思いませんが、独り占めするつもりもありません。幸運に恵まれるかどうかにかかわらず幸福でいられる人は、一緒にいて気持ちがいいので、誰かがそうなれるために、もし私にできることがあれば、喜んでお手伝いします。また、それとは逆の方向にどんどん自分を追

いつめて行こうとする人に手を貸すことは、したくありません。それは、自殺に手を貸すようなものだからです。

Qさんは、由緒ある料亭のひとり娘として、わがままいっぱい育てられたせいか、お金にルーズでした。婿養子を迎えて、サラリーマンの妻となった後も、生活費が足りなくなると、実家へもらいに行っていたそうです。そのうちQさんは、家族に内緒で、高価な商品を借金して買うようになりました。支払いの督促状が来て、家の中は大騒ぎになりましたが、家族は「かわいそうだから」ということで、借金を無理して払い、Qさんには「二度としないように」とお説教しました。しかし、Qさんは反省したようすもなく、忘れた頃に同じような借金を繰り返しました。そのたびに、家族は、「迷惑千万」と怒りながら、それでも毎回借金を払い続けました。

この家族のQさんに対する「愛情」の深さには頭が下がるばかりですが、私は、こういう対処は好きではありません。このような対処は、Qさんにも自立した女性として成長できる可能性を認めず、経済観念の麻痺した社会的破綻者へとQさんが転がり落ちて行くのを助けることになります。つまり「無力で無能な人間でいようとするに手を貸し」ているのです。

借金を肩代わりし続けることは大変な忍耐だと思いますが、そこには別の忍耐が欠けています。それは、Qさんが作った借金はQさんが返すという筋を通すために、借金取りの厳しい取り立てや、Qさんの泣き騒ぎ攻撃や、近所のゴシップなどに耐えるという忍耐です。Qさんが無力で無能な人間でいようとするに手を貸さないように対処しようとするれば、波風が立つことは避けられません。Qさんが完全にQさん自身でいられるように手を貸すということは、その不愉快な波風に耐えるということです。ですから、非常に厳しい言い方をすると、この家族は、自分たちが不愉快な波風を味わいたくないために、Qさんをダメ人間にしてしまう犠牲を払って、ことを穏便にすませる道を選択したとも言えます。

そういう選択をするのも自由ですが、その場合は、その選択の本当の意味、すなわち「私はQの利益より私の利益を優先し、Qの自滅を幫助する道を選んだ」ということを正しく認識しておかなければなりません。しかし、残念ながら実際には「Qのためを思っていたこと」と言うように、すりかえられていることがほとんどです。

5番目の誓いを実行するには忍耐が必要です。「冷たい人」「不親切な人」「思いやりがない」などの非難に耐えなければならないこともあります。そういう意味では損な役回りとも言えます。

しかし、今朝の新聞を読んでいたら、作家の村山由佳さんがおもしろいことを書いていて、嬉しくなっていました。村山さんは、家に住みついた猫が自分で餌をとることを忘れないために、村山さんが与える餌だけでお腹がいっぱいになってしまわないように気をつけていると言うのです。そして、猫が自分でとったセミやカエルを食べているのを見ると、ほっとするのだそうです。村山さんの猫とQさんと、どちらが人間として、いや、猫として、大切にされているでしょう。

1998/8/23

21 楽しんではいけない私

「これからの人生への誓い」の最後は、「私は、**幸福な人生を大いに楽しみます**」というものです。

洋子さん（26歳）は、二十歳頃から原因不明の体の痛みに悩まされています。痛む場所は曖昧なのですが、ひどい時は起きあがれないほど痛むそうです。早くに母親を亡くし、男手ひとつで育てられました。洋子さんは、高校を卒業後、会社勤めを始めたのですが、この持病のために仕事に耐えられず、あちこちの会社やアルバイトを転々とししました。そのうち、小さい時からの看護婦になりたいという夢がどうしてもあきらめられず、貯金をはたいて看護学校に入り、痛みと戦いながら勉強しました。そしてついに准看護婦の知事試験に合格しました。

ところが、その報告をする洋子さんがあまり嬉しそうではありません。

「看護婦になれても、この体で勤まるかどうか
わからない」

などとつぶやいて、なんだか合格したことを怒ってでもいるかのようです。洋子さんは普段からあまり笑わない人で、たまに笑う時は自嘲するように笑います。よく聞いてみると、小さい頃、なにか嬉しいことがあってお父さんに一緒に喜んでもらおうとしたら、

「そんなことぐらいで喜んだりして、おまえはなんて馬鹿な子だ」

と怒られたことがあり、それ以来すなおに喜べなくなつたと言います。

このように、**子供の時に、人間として自然な反応や行動を親から強く否定され、おとなになってからもそれに縛られている場合、その呪縛をTAでは禁止令と言います**⁶⁰⁻⁶²。洋子さんは、父親から「楽しむな」と「自然な感情を体験してはいけない」という禁止令を、もらってしまったようです。禁止令は、人間として当然のことを制限するので、禁止令に縛られた子供は（そして大人も）、心理的にはオシッコを禁止されたのと同じような状態に陥ります。

洋子さんの父親は、洋子さんの人生にとんでもない不幸のレールを敷いてしまいましたが、洋子さんの父親が特別悪いわけではありません。このお父さんは、おそらく仕事と家事と子供の世話でくたびれはて、幼い洋子さんの喜びを分かち合うゆとりがなかったのでしょう。残念なことに、そしてある意味では恐ろしいことに、私たちが洋子さんのお父さんのような過ちを犯すことなく子供を育てることは、まず不可能に近いと思います。つまり、有害な禁止令をひとつも受け取らずに育つ子供も中にはいるかもしれませんが、それは宝くじに当たるくらいラッキーなことであるということです。

言い換えれば、私たちは、大なり小なり有害な禁止令を子供に与えてしまっている（あるいはそのうち与える）と見てまずまちがいありません。そう考えれば、私たちは皆、子供に謝らなければなりませんね（笑）。そして、こんなふつつかな親にもかかわらず、ちゃんと育ってくれてありがとうと感謝しなければなりません。

こんなふつつかな親にもかかわらず、どうしてほとんどの子供たちがちゃんと育ってくださるかという、それは人間が自由意志を持つから（自己決定）です。赤ちゃんですら、親の意志とは無関係に、好き嫌いの意志を持っています。親が有害な禁

止令を与えても、子供はそれを大きくなってから自分の意志で捨てることのできるのです。

洋子さんほど強力な禁止令でなくても、楽しむこと、遊ぶことに罪悪感を持つ人は少なくないと思います。人間として自然な感情や営みを無条件に抑制することは、それらを無条件に解放するのと同じくらい有害です。物体は物理法則をはずれて運動することができませんが、私たちは自己決定できる人間なので、禁止令や運命で人生が決定づけられたように見えても、ポイントを切り替えることができるし、必要なら線路を自分で敷くことのできるのです。

プロゴルファーのタイガー・ウッズは、NHKの国谷裕子キャスターとのインタビューの中で、

「父親から学んだ最も大切なことは？」

と聞かれて、ただひとこと、こう答えたそうです。

「楽しむこと！」

1998/8/27

22 本当の自分を映す鏡

以上6回にわたってご紹介した人生に対する私の基本的立場を、あらためてまとめたのが、下の「これからの人生への誓い」（別名『誓いの扉』）です。

「これからの人生への誓い」は、ヘンドリックス夫妻の「コンシャス・ラブ／二人の愛を育てる本」⁷⁰の基本コミットメントをベースに、TA（交流分析）や私の考え方を織り込んで作りました。そして、六つの誓いの正反対を言葉にしてみたのが「悪魔の誓い」です。「悪魔の誓い」はすべて私のオリジナルです。

これからの人生への誓い（誓いの扉）	悪魔の誓い
私は、人生を幸福に生きて行きます。また、その妨げとなる心の問題はすべて解決します。	私は不幸の人生を生きます。
私は、私個人として可能な限り成長します。また、そのためにこれからは、私自身が私の親となり、教師となります。	私は、決して成長しません。私は自分を、本当の自分より小さく、低く、無力な存在にとどめておきます。また、親や教師から教えられたことは、それが正しいことであれ、間違ったことであれ、無条件に守って行きます。
私は、体も心も人生も、好きな所も嫌いな所も、私のすべてを大切にします。	私は、私の体や心の嫌いな部分を自分の一部とは認めません。私は、私の人生の嫌な部分を私の人生とは認めません。私は私が嫌いです。
私は、自分の現実には100パーセント自分で作り出したものだという自覚に基づいて行動します。	私の人生におけるトラブルのすべての責任は、私以外の人にあります。私は被害者です。
私は、まわりの人が無力で無能な人間でいようとするに手を貸しません。その人が完全にその人自身でいられるように手を貸します。	私は、まわりの人が成長し、完全にその人自身でいようすることを望みません。その人が無力で無能な人間であり続けるように手を貸します。
私は、幸福な人生を大いに楽しみます。	私は、お付き合いで楽しそうに振る舞うことはしますが、本当の所は楽しみません。

ヘンドリックス夫妻の基本コミットメントは、カウンセリングを始めるための入学試験のようなものですが、私の「誓いの扉」は、無意識の信念を映し出す鏡の働きをします。使い方はこうです。「これからの人生への誓い」のどれかひとつを、じっくり味わいながら読んでみます。そしてその時胸の中でどんな感じがするかを探ります。何を考えつくかではありません。言葉になるかならないか、わからないほどのナイーブな感じを、言葉にしないでそのまま感じ取るのです。

すっきり。さわやか。すがすがしい。はればれ。わくわく。るんるん。ほっ。…なにかそんなような感じがしたら、今読んだその誓いは、あなたのその時の信念のひとつです。

むかつ。いらいら。ふんっ。しら〜っ。もぞもぞ。そわそわ。…なにかそんなような違和感・落ち着かなさがあつたら、その右側をみてください。そこに書かれた「悪魔の誓い」が、あなたのその時の信念のひとつである可能性があります。「悪魔の誓い」を自分の信念と認めるのは抵抗があるでしょうが、それは、都合の悪いことを認めないための防衛かもしれません。

「誓いの扉」にあなたの心を映してみても、「悪魔の誓い」が出てきたからと言って、がっかりすることはありません。私たちの心は、天候のように

常に変化しています。無意識の信念も、どちらかに固定されているというより、表と裏との間を行きつ戻りつしていると考えた方が現実に近いと思います。私は、たいていの時は、「私は人生を幸福に生きる」という立場にいますが、ときどき「僕なんかど〜なってもいいんだ。ぐれてやる〜っ」と自分をいじめたくなる悪魔の立場になることもあります。

もし「悪魔の誓い」が出てきたら、そのことを言い訳したり、すりかえたりせずに、思い切って一度認めてみてはいかがでしょう。ル・グウィン作「ゲド戦記I・影との戦い」¹⁰⁴⁾（岩波書店）で、魔法使いゲドは、過ちから、破滅と苦しみと憎しみと暗黒の化身である「影」を、黄泉の国から出現させてしまい、この世を守るために、死を賭して「影」に戦いを挑みます。「影」の力は強大で、苦労を重ねた末、ゲドは「影」を追いつめ、「影」とひとつになります。「影」は実はゲド自身の暗黒面であり、ゲドはそれを自分の一部とすることによって、魔法使いとしての新しい段階へ成長したのです。あるいは、人間の心の中に、ホロコーストを招来させる残虐さがなければ、モーツァルトのあの天国のように美しい音楽もまた生まれなかったのではないかと思います。

私たちは、なすべきことをしようとせずに、やり方を知っていることをしようとする傾向があります⁸¹⁾。長年「悪魔の誓い」に親しんで来た人が、「これからの人生への誓い」の美辞麗句を見ても、経験したことのない世界なので、不安を抱くのも無理ないと思います。でも、もしなにかの拍子に「これからの人生への誓い」に魅力を感じる瞬間があったら、その時どんな感じがするかを、どうか大切にしてください。その感じが、新しい世界への第一歩です。単に知識や業績があるかどうかより、その第一歩を大切にできる人の方を、私はずっと信頼しますから。

1998/8/30

誓いの扉をめぐる問答

Q

私は、昔は自分を信じ、他人を信じ、私の人生は必ず成功すると信じていました。しかし人に裏切られたり、自分の限界を思い知らされたりする体験を重ねて、今では自分や他人の限界を受け入れることが大切だと考えるようになりました。「これからの人生への誓い」には、そういう謙虚な価値観が欠けていませんか。

(吉野政男、39歳、男性、版画家)

A

たとえば第三の誓い「私は、体も心も人生も、好きな所も嫌いな所も、私のすべてを大切にします」は、「自分や他人の限界を受け入れる謙虚な価値観」がなければ成り立ちません。

確かに、「これからの人生への誓い」からは強烈なパワーが感じられるはずですが、その肯定的パワーと、「自分を信じ、他人を信じ、私の人生は必ず成功すると信じていた」パワーとは、少し違うような気がします。「自分を信じ、他人を信じ、私の人生は必ず成功すると信じていた」無邪気な楽観主義は、変えられないものも変えられると信じている、すなわち、実存から離れた前提に立っています。例えば、努力は必ず報われるという信念も、そのひとつです。悪には悪の、善には善の報いがあるという信念も、そのひとつです。しかし、人生の実存は違いますよね。努力は必ずしも報われないのです。

そのような実存でない前提に立脚した無邪気な楽観主義で対処できない出来事に、一度も会わずに一生を過ごすことができればラッキーですが、

残念ながらなかなかそうは行かないことは、吉野さんが体験なさったとおりであり、また私が体験したとおりでもあります。

一方、「これからの人生への誓い」は、人生の実存の上に立っています。つまり、変えられないものは変えられないことを受け入れています。変えられないことには、たとえば自然現象、偶然の出来事、他人の評価・言動・感情、自分の感情や生まれつきの身体的特徴などがあります。

「これからの人生への誓い」を構成する六つの誓いは、どれひとつとして、私に変えられないことをどうしようとか、どうなるとは言っていません

一番誤解されやすい言葉は、第一の誓いの「私は幸福に生きていきます」ではないかと思いますが、これは試験に合格するとか、万馬券が当たるとか、私が美人女優に愛されるなどということを意味しているではありません。そういうことは、私には変えられないことです。もし実現すれば、それは「幸運」(ラッキー)なのであって、「幸福」なのではありません。幸運かどうかは、私の外界の出来事であって私にはコントロールできませんが、幸福かどうかは私の心の状態なので私が決めることができます。

このように六つの誓いはすべて、私に変えられないことがどうであるかにかかわらず、私に責任の取れることについて私はこうなりたいと宣言しているのです。

1998/9/8

Q

たとえ自分のこととは言え、実行できるかどうかかわからない目標を掲げることは、自分の限界を認めぬ無謀ではありませんか。

(吉野政男、39歳、男性、版画家)

A

「これからの人生への誓い」は、たまたま私の趣味で宣誓の形式をとっていますが、形式は祈りでも何でもよいのです。その本質は、目標でなく願望です。願望なら、どんな大それた望みを持つのも自由です。試験に合格するとか、万馬券が当たるなど本来自分にコントロールできない結果への願望が裏切られる経験が重なると、傷つくのがいやになり、願望を持つことに臆病になりがちです。しかし、だからと言って、自分にコントロールできるものを願うことにまで臆病になる必要はないのです。私はこうなりたいと願いをかけるのに、「これは無理かもなあ」とわざわざ制限を設ける必要がどこにあるでしょうか。

1998/9/8

Q

私の人生の責任は私にあると思いますが、「100%」だとは思えません。相手の問題でしかあり得ないこともあります。

(関岡智子、51歳、女性、主婦)

A

相手にとっては、そうでしょうね。ただ、自分の人生に関して言えば、「相手の問題でしかあり得ない」ということはどこか変ではありませんか。たとえば、暴力はふるう、働かない、浮気はする、ばくちはする、酒は飲む、というどーしよもない夫がいたとしましょう。で、私がその妻だったとします。私が不幸なのは、夫の責任ですか？ 法的にはそうかもしれません。しかし、人生の実存からすれば、夫は私の不幸の原因をつくってはいますが、夫に私の人生に対する責任はありません。私の人生は私のものです。私が夫の行動や性格を変えることは基本的にできないのですから、ある時点でさっさと離婚するなり、何なりの選択することができるのです。

1998/9/13

Q

(前略) …もしかすると、私は最後まで私の求める幸福を楽しむことはできないかもしれません。誓いと異なる結果になってしまっても、そういう自分や現実を嘆いたり腹を立てたりするのではなく、いかにそれを引き受けていくか、そこから自分の幸福を見いだす価値観を築いていくことが重要ではないでしょうか。

(板谷牧子、35歳、女性、教師)

A

ちょっと待ってください。それでは、「私の人生は失敗する」という前提で、その対処を今から用意しておこうということになりませんか？「人事を尽くして天命を待つ」と言いますが、天命を待つためには、まず人事を尽くさなくてはなりません。「これからの人生への誓い」は、その人事を尽くすことを誓っているのです。

私は昔、合唱をやっていた時期があり、毎年、猛練習を重ねてコンクールに出場しました。合唱の出来には波があり、直前の練習がよくても、本番で失敗することもあります。それでも、運営やメンバーの志気がうまく回っている時は、練習を重ねるにつれて尻上がりによくなり、本番で「会心の

出来」と思える演奏に持っていくことができます。しかし、ライバルがもっといい演奏をすれば、コンクールとしては負けることになります。スポーツでも同じようなことがあると思います。

「これからの人生への誓い」は選手宣誓のようなものとも言えます。「私はコンクール（試合）に勝てないかもしれない。それでも絶望するのではなく、結果を受け入れることが大切だ」と言うならわかります。しかし「私は、満足のいく演奏（プレー）をすることはできないかもしれない。私の実力と可能性を燃焼しつくすことができなかったとしても、絶望するのではなく、受け入れることが大切だ」などという選手宣誓があるでしょうか。

高校野球を見ていると、勝ったチームの監督や投手が、インタビューで翌日の試合への抱負を聞かれて、坦々と「自分たちの野球をするだけです」と答えていることがよくあります。「勝ちます」と誓ってしまうと、これは天命に属することに立ち入るので、決意表明として矛盾しますが、「自分の野球をやります」は、まさに「これからの人生への誓い」そのものであり、素晴らしい選手宣誓だと思います。

「自分らしい野球ができなくても、そういう自分を引き受けよう」と誓って負けると、後味が悪いと思います。「自分の野球をやるぞ」と誓うことができれば、そうでない場合に比べて勝てる確率は飛躍的に高まります。そして結果として負けたとしても、「自分の野球をやるぞ」と誓って会心のプレーをした末に負けることができれば、勝ち負けの結果はその重要性をほとんど失ってしまうということを、今年の夏の高校野球準々決勝、横浜対PL学園のすばらしい試合は教えてくれました。

1998/9/13

23 退治された目覚まし時計

何かのきっかけで心が動揺（広い意味で）した時、一番心臓に悪い（笑）のはそれを無視することであり、二番目に悪いのはその決着をその場でつけずに先送りすることであり、三番目に悪いのは先送りを永久に続けることです。物事には大小がありますから、小さな動揺を無視したり先送りしても、それだけの結果をとれば大した問題はありませんが、恐いのは不快にきちんと対処しない癖がついてしまうことです。いったんそういう癖がついてしまうと、気がつかないうちに大小さまざまの

しこりが先送りされ、貯まってきます。その結果、あるものは貯まりに貯まって耐えきれなくなった時点で、暴力、児童虐待、発作的辞職、公金横領、病気、事故などの不適切な形で爆発します。またあるものは、死ぬ直前になってそれ以上先送りできなくなり、安らかな死を妨げる「未完の仕事」(unfinished business)⁶⁾となって私を苦しめるかもしれません。

わが家では、五歳の下の子を妻が寝かしつけるのですが、妻は自分も眠ってしまうと困るので、目覚まし時計をセットします。娘が寝付いたあと、目覚まし時計の出番を必要とすることはめったにないのですが、アラームの解除を忘れたまま妻が寝室を離れ、夜のとんでもない時刻に、けたたましく寝室の目覚ましが鳴り出すことはしばしばあります。まるで救急車の出動のように、忘れた頃に何度となく繰り返されるこの事故に、私は迷惑していました。

ある夜のことで、私は心身共に疲れ切っていました。小学4年生の息子が寝る前のひととき、私は寝室で彼につき合っていました。下の娘はすでにやすらかな寝息をたてています。ベッドにもぐり込んだ息子ととりとめのない話をしたり、ふざけっこをしていると、私の中にぐったり疲れた感じはありましたが、それが少しは癒されるような気がしました。すると、その穏やかな空気をつんぎくように、あの目覚まし時計がけたたましく鳴り出したのです。息子は耳を押さえました。私はつかつかと目覚ましのところへ行き、狂ったように鳴り続けるそれを取り上げると、力いっぱい床に叩きつけました。ニッキ目覚ましは粉々になり、ぴたりと音は止みました。

この時私は我を忘れていたわけではなく、安物の時計の代わりがいくらでもあることを計算していましたし、自分が何をしようとしているか把握していました。それでいて迷いは全くなく、水を飲むような自然さと滑らかさで行動しました。そして、息子のベッドに戻ったあと、すぐ胸の内の後味をチェックしました。なんだか便秘が治った後みたいに、胸がすっとしています。気分爽快で、後ろめたさや悔いや苦々しさなどはありません。私は「やったぜ、ベイビー！」と思いました。

妻になにかを主張するための手段としてこういう攻撃的で破壊的な行動を取ることは、「さわやかな主張」で禁じた怒りや脅迫に当たり、最悪です。脅迫かどうかは、後味をチェックするとわかります。そういうときは後味が悪く、主張が成就するまでもやもやした気持ちが晴れません。このケースのよ

うに、後味がスッキリしているということは、それがまわりくどい操作的な主張でなく、それ自身が目的であって、完結したことを示唆しています。この私の選択はベストではないかもしれませんが、迷惑目覚ましへの嫌いの感情が善悪を離れて現に存在する以上、それを抑圧し続けて、我を忘れて妻や子供に暴力を振るったり、あてつけに浮気をしたりするよりは、この程度の攻撃的な行動で発散させる方がずっとましと言えます。妻にはさぞ迷惑だったかもしれませんが、少なくとも私は、死ぬ時に、妻に対して「あの時は申し訳なかった」と感じることはあっても、恨みは抱かなくてすむので、気持ちよく死ねると思います。とは言え、「良い子」は真似をしないほうが無難でしょう。

1998/11/7

24 「悲惨」なのは何？

心が動揺したり、強い不快感を感じたりしたとき、その決着をその場でつけずに先送りするのと同じくらい有害なのが、**自分の感情を自分以外の何か（他人の感情であることが多い）にすりかえること**です。

たとえば、ある時、出生にまつわる生命倫理をテーマにした講演会がありました。講師の先生が急に来られなくなり、若い女性で独身の先生が代わりに講演をしました。そのピンチヒッターの先生は、自分自身の限界や本音を離れないように、誠実で気持ちのいい話をしてくださった、と私は感じました。ところが、質疑応答の時間になって、ある質問者が、「私は障害児の施設でボランティアをやったことがあるが、その子たちはとても悲惨で、先生がおっしゃるきれいごととは全く違う」という意味のことを、責めるように、興奮したようすで言いました。

「Aちゃんは中脳水道閉塞症である」「Bちゃんには多発内臓奇形がある」というのは事実を述べただけで価値判断を含んでいませんが、「Aちゃんは悲惨だ」と言ってしまうとこれはもう事実ではありません。「悲惨だ」「可愛そう」「正視に耐えない」などという発言は、発言者の評価・価値判断や感情を表現しているのであって、その評価対象の属性を述べているものではありません。正確に言えば、「Aちゃんを見て、私はその状況を悲惨に感じる」ということです。

さきほどの質問者は、障害児を見て「悲惨だ」と感じた自分の感情を、障害児の属性であるかのようにすりかえていると言えます。このすりかえは、おそらく施設に行ったその時から始まり、講演会の時もそのままであったようです。「悲惨」と感じた自分の主観的感情を障害児の客観的状況であるかのようにすりかえた結果、何が起こったか見てみましょう。

この質問者は、講演を聴きながら自分の中に再び生じてきた否定的感情（たとえば焦燥・不安・恐怖など）を、今度は講演者・講演内容の評価にすりかえてしまったのです。そのすりかえに気づいていない、つまり我を忘れているために、会場が白けるほど攻撃的になってしまうと考えられます。前回「恐いのは不快にきちんと対処しない癖がついてしまうこと」と書いたのは、こういうことです。この方が、初めて施設に行った時点で、自分の中に生じた感情にきちんと向き合っていれば、講演会で誠実な若い先生を攻撃せずにすむかもしれません。

この若い先生は、幸いにして、この攻撃的なコメントに冷静に対応したので、それ以上何事もなく収まりました。しかし、ここからは仮定の話ですが、ここで、もし先生もすりかえをすると何が起こるでしょう。質問者の攻撃的なコメントを聴いて、先生は不快になります。きっかけは質問者にありますが、不快な感情は先生のもので。しかし、先生は、聴講者からの攻撃に自分が怯えたことを認めたくなく、それを質問者の行動にすりかえるとします。つまり、攻撃を受けた自分の恐怖感を「この質問者は間違っている。さらに無礼者である。そういう人は罰しておかなければならない」というような「大義名分」にすりかえるわけです。そうすると、先生は攻撃的主張で質問者に反撃したり、復讐したりすることになるかもしれません。こうなると、もう泥沼の戦争です。

このようなパターンの争いが、人間関係でよく見られます。

すりかえは、心理学では「投影」と呼ばれていて、**自分の中に生じた感情が自分にとって都合の悪いもの、認めたくないものである場合に起こりやすい**ようです。また、すりかえが起こる前提条件として、**自分の感情とそのきっかけとなった対象との区別がきちんとついていない**、ということがあげられます。

1998/12/15

25 得意わざ

興味深いすりかえの例（実際にあったもの）をもうひとつご紹介します。かなり古い話になりますが、ある乳幼児用食品に製造段階で毒物が混入し、その食品を摂取した乳幼児が中毒症状を起こし、死亡する乳幼児まで出る事件がありました。被害者の会が結成され、活動が軌道に乗り始めた頃に、Pさんがその会に加わりました。Pさんも被害者ですが、有能なので、まもなく会の運営に携わるようになりました。そのうち、運営会議で、Pさんは会の活動を「こういう問題点があるから、こうしなければいけない」と批判するようになりました。それを聞いた結成以来の運営メンバーたちは、困惑しました。なぜなら、Pさんが指摘する問題点は、結成以来の運営メンバーたちの認識と全く同じであり、Pさんが「こうすべきだ」と主張していることは、今進めている活動そのものだったからです。考え方も同じ、目指す方向も一致しているのに、なぜかPさんは「これではだめだ」「これではない」と言い続けるのです。

まもなくPさんは、例会で他の参加者の発言を「そんなくだらない話は聞きたくない」などと攻撃したり、酒を飲んで出席したりするようになりました。他の運営メンバーから注意されると、Pさんは「未成年者の会じゃあるまいし、酒を飲んで参加するのが悪いとは思わない」「例会は仲良しクラブではない。オープンな批判をもっとやらなくてはいけない」などと一応筋の通った反論をしました。しかし、さらに時がたつと、Pさんのそういう問題行動は自然になくなりました。

この被害者の会のメンバーは、この事件のために子を亡くしたり、高度後遺症に苦しめられるなど、非常に大きな精神的苦しみを背負っています。そして急性期の対応などに追われている間は抑えられていた苦しさ、つらさの感情が、一段落したあとなどに急にどっと吹き出すことがあります。Pさんもその一人と言えます。

被害者の会の活動は、被害者の救済や製造メーカーの責任追及を目的になされるわけですから、日常生活では事件のつらさを忘れかけていても、会に来て、たとえばある会員の赤ちゃんが治療の甲斐なく死亡したと知ったり、発症した子供の介護と上の子供の世話と仕事と家事とが両立できず家庭が崩壊しかけている会員への対処を相談したりしていると、否応なく自分自身のつらさと呼び覚まされることがあります。Pさんも、会の活動や運営に携わるうちに、自分自身の苦しさ、つらさ

の感情が吹き出してきたと考えられます。これは無理ありません。ただ、Pさんはそれを自分で引き受けないで、「会の運営の問題点」にすりかえてしまったようです。Pさんと他の運営メンバーとのやりとりを見ていると、すりかえはPさんの得意技らしいことがわかりました。おまけにPさんは頭がいいので、自分のいろいろな責任を、「これはこう。それはこう」と、次々に他人や会などにすりかえていくので、その鮮やかさには感心してしまいました。

すりかえをしても葛藤が本当に解決するわけではありません。すりかえと先送りを重ねるほど、きちんと向き合った場合に比べて、葛藤の解決はこじれて難しくなります。

またこの例では、すりかえの持つもうひとつの特徴がよく現れています。それは、**すりかえが一旦起こると、それに続いて自分の感情の責任をすりかえ先に取らせようとする行動が多くなる**ということです。Pさんが会の運営や他の会員の言動を変えるよう要求したことが、これに当たります。その結果、他の運営メンバーが混乱したり、Pさんの攻撃に傷ついた会員の中には「もう参加したくない」という声も出るようになりました。これは周囲にとって迷惑な事態と言えます。

自分の葛藤の決着をつけるために、相手の行動を変えようすると、相手との関係がこじれて行きます。

1998/12/16

26 すりかえの瞬間

それでは、すりかえ現象をさらに理解するために、すりかえが起こる瞬間を実際に体験する実験をしてみましょう。

阪神淡路大震災の後、被災した子供たちの一部で震災ごっこ遊びがはやったそうです。この遊びは（いろいろなバリエーションはあるでしょうが）、例えば板きれなどでおもちゃの建物を作り、次にこれを揺らすなどして壊して、TVキャスター役の子供が「どこそこで震度いくらの地震が発生。死者何百人」などと実況中継します。子供たちはそれを笑いながら見ているそうです。さて、あなたがもし被災地でボランティア活動をしている最中に、子供たちのこのような遊びの現場に行き会わせたら、どのように対処しますか。

以上で実験は終わりです。

白状してしまいましたが、私が初めてこの震災ごっこ話を聞いたときは、「なんてひどいことをするんだ」と思いました。私がもしその場に行き会わせたら、「そんな遊びをやってはいけない」と止めたかもしれません。あなたがもし私と同じように感じていただければ、この実験は成功です。これがすりかえです。

VTRを巻き戻してプレイバックするように、私が初めてこの震災ごっこ話を聞いたときの心の動きを、スローモーションで再生するとこうなります。まず私は、ぞっとするような暗澹とした気分になりました。次の瞬間、その嫌な気分は、私をそんな気分にしたその遊びや子供たちへの怒りのような感情やいらいらした気分になりました。これがすりかえの起こった瞬間です。この転換はあつという間に行われるので、通常は、初めから怒りのような感情が生じたかのように感じます。その後、怒りのような感情は、「なんてひどいことをするんだ」という思考を形作り、いらいらした気分は、「こういうことを放ってはおけない」という思考に変わって行きました。このようにして、私が感じたぞっとするような暗澹とした感情は、震災ごっこを否定する思考（さらには行動）へと変わってしまったのです。

人がなにか脅威の衝撃を受けると、その体験を「反復することにより、それを通して少しずつ変化し、緊急反応で応じることをやめ、徐々に防衛を強化し、さまざまな支配のテクニックを試し、うまくいくものを習得する」⁸¹⁾ことによって適応をはかることが、心理学では知られています。これを「反復による解毒」と言います。震災ごっこは、この反復による解毒と考えられています。つまり子供たちは、震災の衝撃から心のバランスを取り戻すために、本能的に震災ごっこという反復行動をとっていると考えられます。これは、気管に異物が入った時に咳が出るのと同じように、自然でかつ必要な反応と言えます。こういう時に咳を止めると大変なことになるように、もし震災ごっこを禁止すると、適応プロセスを断たれた子供たちの傷ついた心は、病理的反応へ移行する恐れもあります。

私は震災ごっこの現場に居合わせなくてよかったと思います。もし居合わせたら、私の感情を震災ごっこの否定へとすりかえ、子供たちをいっそう苦しめることになったかもしれません。専門職としてであれ、ボランティアとしてであれ、厳しい現場（例えばターミナルケアのような）に関わろうとする人は、この危険によほど注意をしておく必要があります。ワーカー自身が抱えている葛藤が適切に

解決されていないと、それだけすりかえが起こりやすくなります。ですから、家族を亡くした人が、自分の体験を生かしてホスピスボランティアをしたいなどという話をよく聞きますが、これはなかなか危険なものを含んでいると言えます。ホスピスによつては、家族の死亡から一定年数以上経過したボランティアでないと、現場に入れない所もあるようです。

1998/12/16

27 密告を聞いたとき

すりかえ現象は、生と死とが会うような厳しい場面だけでなく、日常生活でも想像以上に頻繁に起こっています。

たとえば、小学校4年の拓三君の母・知子さんのところへ、拓三君のクラスメートの母親から「拓三君が学校の遊び時間に同じクラスの健次郎君にけがをさせたらしい」と密告がありました。日頃から「拓三は乱暴である」という先入観を持つ知子さんは、拓三君が健次郎君と喧嘩をして大怪我をさせたと思いこみ、拓三君が学校から帰るなり厳しく追及し叱りました。拓三君はくやしそうに泣きだし、「ママなんか死んじまえ」と言って部屋の中をめちゃめちゃにし始めました。知子さんは、反省するどころか反抗的な拓三君の態度にますます腹を立て、拓三君をたたきました。

この例では、別の母親から密告を受けた時、知子さんは、自分が感じた動揺を拓三君を叱るという行動にまずすりかえました。知子さんは、動揺している自分を認めたくなかったのです。次に、「ママなんか死んじまえ」と言われて傷ついた自分の気持ちを、子供への怒り（さらに攻撃行動）にすりかえました。知子さんは、自分が子供の言葉に傷つくなどということは、母親としての権威に傷つくような気がして認めたくなかったのです。

では、ここで、もしすりかえをしなければどうなるでしょうか。知子さんは、密告を受けた時、自分の動揺に気づきます。

「大変なことになった」「私の子供がひと様の子を傷つけるなんてどうしよう」「とりかえしのつかない大けがだったらどうしよう」「相手の親から攻撃されたらどうしよう、ああ怖い」

…たとえばそんな思考が、自分の感情的動揺から生じていることに知子さんは気づいています。知子

さんは同時に、自分の動揺の引き金が密告の言葉であることに気づいています。さらに知子さんは、その密告の言葉と自分の動揺の感情との区別がきちんとついています。すりかえをせずに、自分の動揺にきちんと向き合うだけで、知子さんはこれだけ豊富な情報を手にすることができます。

それだけ自分のことが見えるようになると、まず不思議なことにそういう状況に置かれている自分を受け入れやすくなり、「可愛そうな私」とか「負けるな私」というように自分にエネルギーを補充することができるようになります。

と同時に、自分以外の周囲や相手の状況がよく見えるようになってきます。知子さんは、

「あれ？この事件って、先生か、健次郎君の親か、健次郎君か、拓三自身から聞くべきことじゃないの。何の関係もないあの母親から聞くべきことじゃないわ。てことは、あの母親、親切からでなく、トラブルを楽しんでいるのかもしれない。あるいは、単に何も考えずに口が軽いだけなのかもしれない。先生からなにも連絡がないってことは、大した事件じゃないのかもしれない。よし、ここはしかるべき人から連絡があるまで、あの女の密告は無視しよう」

と冷静に考えることができます。

実際、健次郎君と拓三君とが、遊び時間にふざけすぎて、たまたま拓三君の持っていた枝が健次郎君の顔に当たって、少し血が出たのでした。拓三君と健次郎君との間は、

「あつ、ごめん」

「へいきだよ」

で済み、先生と拓三君との間は、

「あんな長い枝を振り回したら人に当たるかもしれないことも考えなさいね」

「わかりました」

で終わっていたのです。このような経過のあと、帰宅した拓三君が何も知らないはずの母親からヒステリックな叱責を受けたら、混乱し、傷つくのも無理ありません。そのような体験をすると、拓三君は、学校や親に対する不信感を学習する恐れもあります。

このように、親が自分の葛藤をすりかえ、その決着を子供にとらせようとするために、起こらなくて済むはずの親子戦争が起こってしまいます。

1998/12/22

28 親になる資格、教師になる資格

今回は、親が自分の葛藤をすりかえ、その決着を子供にとらせようとする例をご紹介しましたが、同じようなパターンは、教師と生徒、上司と部下、医師と患者、未熟なカウンセラーとクライアントなどの関係においても見られます。これらの関係において、親、教師、上司、医師、カウンセラーなどの立場にある人は、**自分がすりかえをしやすい立場にある、または少なくともすりかえをしていることに気づきにくい立場にある**ということを自覚する必要があります。というのは、親、教師、上司、医師、カウンセラーなどは、指導したり、叱ったりする立場にあるので、すりかえをしても自分では指導したり叱ったりしているつもりでいる危険があるからです。たとえば、前回の例では、知子さんはあくまで拓三君を叱っているつもりになっています。これら指導する立場にある人が、すりかえをしつつ指導しているつもりになっていると、指導される側からの信頼を急速に失います。

それでは、すりかえを全くしない人でなければ親や教師になるべきではないのかと言うと、そんなことを言い出すと、子供を育てる資格のある人などほとんどいなくなり、人類は絶滅するほかなくなってしまう。現実には、子供や生徒を育てながら、少しずつ自分のすりかえに気づき、精神的成熟へと自分自身を育てることになると思います。そして、誤ってすりかえをしてしまい、自分が負うべき葛藤の解決を子供や生徒に押しつけてしまった失敗（これは子供や生徒にとっては被害と言えますが）は、これはもう子供や生徒に許していただくしかありません。ありがたいことに、少しくらい指導に失敗があっても、子供たちは自分で適切な学習をする能力があるし、さらには間違った指導を自分で取捨選択する責任もあります。

このように考えれば、子供や生徒に対して、もう少し謙虚になれるのではないかと思います。逆説的に言えば、数年前の自分の指導を思い出して、「よくあんな無茶苦茶を生徒に教えていたものだ」と忸怩たるものを感じることでできる先生は、教師に向いています。また、数日前のあるシーンを思い出して、「あのときは子供に可愛そうなことをした」と後悔できるお母さんは、母親に向いています。そういう後悔や「穴があったら入りたい」という恥ずかしい思いをひとつも持たず、自分に何の疑問も感じず、自信にあふれた教師や母親がいたら、それは相当怖い存在です。

昨日、私は気分がむしゃくしゃして、子供につらく当たりました。それで息子も私に対して機嫌を損ね、「ふん」と鼻を鳴らしてみせて習字の稽古に出かけました。機嫌を損ねていてもちゃんと習字の稽古に行ってくれるとは、なんてありがたい子だと思いました。習字から帰っても、息子はまだご機嫌なため、「ふん」と鼻を鳴らしてすれ違いざま私の肩を押して行きました。私は「八つ当たりして申し訳なかった」と思っているのに、肩を押されても腹が立ちません。夕食のあと、私が殻つき落花生でビールを飲んでしていると、息子がやってきて、私のために殻をむいてくれました。そのうち妹もやってきて、一緒に殻をむいてくれました。なんだか、とても贅沢をさせてもらっているような、幸福な気分になりました。

白状しますと、私はこんなふうに私の機嫌の悪い時に子供や妻に八つ当たりすることが、けっこうあります。そのせいか、息子は私のことを「馬鹿パパ」と言います。言葉だけ取り上げれば、「親に向かってそんなことを言うてはいけない」ということになるでしょうが（現に妻はそう注意していますが）、私にしてみれば「いやまったく仰せのとおり」と思っています。そして、時には息子の頭を撫でながら「馬鹿パパのむすこ」と言ってやります。そういう私や、子供との関係を私はけっこう気に入っています。

1998/12/24

29 道がわかりにくい、か

これまで何回かにわたって、すりかえがどのようにして起こるか、そしてそれがどんな害をもたらすかの例をいくつか見てきました。それでは、すりかえをせず、自分の感情的動揺にきちんと向き合うにはどうすればよいかを考えてみましょう。

そのために最も大切な第一歩は、**私の個人的体験と、そのきっかけとなった対象が持つ客観的属性との区別をきちんとつける**ということです。たとえば、私は今伊豆の伊東のペンションに泊まっているのですが、昨日ここに来る際、国道135号線からの進入路がなかなかわかりませんでした。すると、私が言えるのは、「私は昨日このペンションへの進入路をなかなか見つけられなかった」までであって、「このペンションへの進入路はわかりにくい」と言ってしまうと、これはもう嘘になってしまいます。「私は昨日このペンションへの進入路

をなかなか見つけられなかった」は私の個人的体験です。**個人的体験は常に真実です**。ところが、「このペンションへの進入路はわかりにくい」は、対象が持つ属性について記述しているので、必ずしも真実ではありません。「私は昨日このペンションへの進入路をなかなか見つけられなかった」イコール「このペンションへの進入路はわかりにくい」ではないのです。ほかの人なら簡単に進入路を見つけられるかもしれないし、昨日の私はたまたま歩道の美人に気をとられて目印を見落としただけかもしれません。

「私は昨日このペンションへの進入路をなかなか見つけられなかった」という事実があるからと言って、短絡的に「このペンションへの進入路はわかりにくい」とか「私は道を見つけるのが下手である」などと決め付ける必要はありません。「このペンションへの進入路はわかりにくい」とか「私は道を見つけるのが下手である」のように、**現実かどうかははっきりしない事柄を決めつけることをレッテル**と言います。「私は頭が悪い」「私はこういうタイプの女性が好きだ」「日本人は礼儀正しい」などもレッテルです。レッテルも便利な場合がありますが、所詮レッテルはレッテル。現実ではありません。それどころか、一度レッテルを貼ってしまうと、レッテルと矛盾する現実を無視するようになる傾向があり、さらに昂じると現実をレッテルに合わせようとするようになります。たとえば「私はこういうタイプの女性が好きだ」と思い込んでいると、合コンでそのレッテルに合う女性ばかり探すようになり、心惹かれる女性との運命的な出会いを見過ごすかもしれません。

ある対象に対して同じ個人的体験が繰り返される場合、その個人的体験が対象の属性である確率は大きくなります。たとえば先のペンションへの進入路を私だけでなくAさんもBさんも見つけられない場合は、本当に「このペンションへの進入路はわかりにくい」と言える確率は大きくなるし、達也君が27歳までに恋をした三人の女性が三人とも安田成美ショートボーイッシュな人である場合は、「達也君は、ボーイッシュな女性に恋をする」と言っている確率はたしかに大きくなります。しかし、それでも個人的体験と対象の属性とがイコールでないことには変わりはありません。なぜなら、現実はお天気のように変化することがあり、個人的体験と対象の属性との区別がきちんとついていないと、現実の変化についていけないからです。達也君が30歳までに恋をしたり好感を持った女性がみなボーイッシュな人であったとしても、36歳の時に出会っ

た12歳年下の全く違うタイプの女性に深い愛情を感じ、結婚することもあり得るのです。

私たちが日々の生活において実際に遭遇している相手は、レッテルでなく現実ですから、すべてにレッテルを貼ってまわることは、生き生きとした人生を送る上では、あまり得策とは言えません。

1998/12/28

30 感覚は個人的体験

私の個人的体験と、そのきっかけとなった対象が持つ客観的属性との区別をきちんとつけることが大切であることを前回書きました。個人的体験にはいろいろな種類がありますが、すりかえをせず、自分の感情的動揺にきちんと向き合うために特に大切な個人的体験は、感情です。つまり**私の感情とそのきっかけとなった対象との区別をきちんとつけることが大切です**。私の感情とそのきっかけとなった対象とが別のものであることは、当たり前で実に単純なことなのですが、普通の人はこの区別が驚くほど曖昧になっています。

いきなり感情で説明するとわかりにくいので、単純な感覚の場合でまず説明します。うんと酸っぱいぶどうを食べてもらってその感想を尋ねると、「このぶどうは酸っぱい」と言います。このとき私たちは、普通「このぶどうは酸っぱいという属性を持っている」かのように認識しています。しかし本当にそうでしょうか。

コンピュータの画面で、あるファイルやフォルダを選び、メニューバーから、ウィンドウズをお使いの場合は「プロパティ」、マッキントッシュをお使いの場合は「情報を見る」を、それぞれ選択すると、そのファイルやフォルダのサイズ、収容先、作成日時などの属性が表示されます。誰がこの操作をしても、その対象が同じコンピュータの同じファイルである限り、必ず同じ情報が表示されます。この情報は確かにそのファイルの属性であると言えます。

ところが、**ぶどうの味という属性を、私たちは直接知ることができません**。私は私の味覚を通して、美穂さんは美穂さんの味覚を通してしか知ることができません。したがって、同じぶどうを食べても、私の感じた味と美穂さんが感じた味とが同じであるかどうか、どこがどう異なるのかを確かめることができません。つまり、**ぶどうの味とい**

う感覚は、ぶどうの属性ではなく、私なり美穂さんなりの個人的体験にほかなりません。

明治神宮の菖蒲園の有名な湧水を飲んでみたことがあります。私はそれに少し甘いようなえも言われぬおいしさを感じたのですが、同じ場に居合わせたアベックの女の子は「なんにも味ないじゃん」とのたまっていました。この湧水のミネラルや不純物の成分は、正しく分析すれば、誰がいつ分析してもある一定のばらつきの範囲で一致するでしょうから、この水の属性と言えます。しかし、味は個人的体験であることが、アベックのお姉ちゃんの言葉からわかります。

水の冷たさの感覚についても同じことが言えます。摂氏12度の水の温度は、温度計やサーミスタを使って正しく測定すれば、いつ誰が計っても摂氏12度ですから、これは確かに水の属性です。しかし同じ水に、私が夏の屋下がりて手を漬ければ「冷たい」と感じるかもしれないし、寒中水泳の後で手を漬ければ「暖かい」と感じるかもしれません。つまり、冷たい、暖かいという感覚も、対象の属性ではなく、私の個人的体験であるということです。言いかえれば、**冷たいとか暖かいとかの感覚を感じているのは私であって、その感覚の対象である摂氏12度の水は、私がどう感じるかということには全く無関係に存在しています**。これが、「私の感覚とそのきっかけとなった対象とが別のものである」ということです。

味や皮膚の感覚だけでなく、目に見えるもの、匂い、耳に聞こえるものなど、感覚はすべて個人的体験です。私の体は全身皮膚で覆われており、この薄い皮膚の内側が私、その外側が外界です。つまり、**この薄い皮膚の内側で起こることはすべて私のものだ**ということです。感覚は皮膚の内側で起こることですから、感覚の対象が外界にあっても、感覚は私のものであり、私の問題です。

1998/12/28

31 クロコダイル・ダンディにフレンチの作法を教えるには

前回ご説明した感覚と同じように、**私の感情や欲求もまた、そのきっかけとなる対象とは別のものであり、その区別をきちんとつけておく必要があります**。

たとえば高級レストランで食事をしている時、私の小学4年の子供が、パンを丸ごとバターに押しつ

けて、そのままかじったとします（彼の名誉のためにお断りしておきますが、彼は実際にはそのような行動をしませんでした）。それを見て、私の中に、やや狼狽したり、他のお客さんや従業員の手前恥ずかしいというような感情が生じます。パンの食べ方を教えておくのを忘れたまま、高級なレストランに連れてきたことに「しまった」という焦りや後悔を感じているかもしれません。

このとき、**恥ずかしいなどと感じているのは、私の感情であり、私の個人的体験**です。決して「彼の行為が恥ずかしい行為」なのではありません。彼の行為をどう評価するかは、評価する人の基準に依存します。現に彼はそれに何も疑問を感じていません。おそらくクロコダイル・ダンディも、彼の行為を見て何の問題も感じないでしょう。**彼の行動は、それを見る人がどう評価するか、どう感じるかということとは、全く独立して存在します**。

「ある対象に対して同じ個人的体験が繰り返される場合、その個人的体験が対象の属性である確率は大きくなるが、それでも個人的体験と対象の属性とがイコールでないことには変わりはない」と同じように、彼の行動とそれを見て感じる私の感情とが別のものであるということは、同じ行動を見て「恥ずかしい」と感じる人が多いか少ないかということには無関係です。また、テーブルマナーに反しているかどうかということにも無関係です。

この区別がきちんとついていれば、私はパニックに陥らなくてすむし、私が恥ずかしいと感じている感情を、「彼の行為が恥ずかしい」とすりかえなくて済みます。

さて次に私は、彼のマナー違反の行動を正しくなります。これは私の個人的欲求です。**私が彼の行動を正したいと欲しているのであって、「彼の行動が正されるべき」なのではありません**。と言うことは、うまく行かない場合もあり得ます。この区別がきちんとついていれば、「パンを食べる時は、こうするんだよ」ということを、脅迫的にでなく、親切に教えてあげることができます。

もし、私が恥ずかしいと感じている感情を、「彼の行為が恥ずかしい」とすりかえ、彼の行動を正したいという私の個人的欲求を「彼の行動が正されるべき」とすりかえる癖がついていると、彼の行為を見た瞬間に頭にカッと血がのぼって、「それはこうするんだッ」と攻撃的に命令するかもしれません。人間は攻撃されると本能的に防衛と反撃の行動をとるようですから、彼は正しいマナーを拒否するかもしれないし、さらに私にとって困る問題行動に出るかもしれません。人は自分の知ら

なかったことを知ることが（状況が汚染されていなければ）好きらしいので、私が子供に脅迫的にでなく、親切に教えてあげることができれば、彼の行動を正したいという私の個人的欲求が実現する可能性は、攻撃的に命令した場合よりも、はるかに高くなります。そして、運悪く彼が行動を正してくれなくても、私は冷静に受け止めることができます。

昨年末、家族で6日間の旅行をしました。私はこの機会に、子供に和食とフレンチの作法を教えようと考えていました。ただ、普段私は子供にあまり細かいことを指示する接し方をしていないので、機嫌を損ねるとすぐ反抗的になる彼が細々した指示を素直に聞いてくれるか心配でした。しかし心配は杞憂で、彼は私の期待以上に素直に覚えてくれ、「これはどうするの？」と自分から聞いてくることもありました。普段妻からの細かい指示に反抗する彼を見慣れているので、これには驚いてしまいました。

1999/1/2

32 けがは加害者に代わってもらえない

私の感情と、そのきっかけとなった対象との区別がきちんとできるようになると、「自分の動揺に向き合う」課程もいよいよ最終課程に入ります。最終課程は「私の感情に責任を取る」です。

私が空腹になったら、私が何かを食べることによって空腹を満たさなければなりません。誰かほかの人に代わりに食べてもらっても、私の空腹は満たされません。もし、なんらかの理由で口から物を食べることができない場合は、中心静脈栄養など代替の方法でせめて栄養を確保するか、空腹に耐えるか、いずれにせよ私が対処しなければなりません。

私が十二指腸潰瘍になったら、私が内視鏡検査を受け、私がガスターを飲み、場合によっては私が手術を受けなければなりません。内視鏡を飲み込むのがつらいからと言って誰かに代わってもらうことはできないし、手術がつらいからと言って誰かに代わってもらうこともできません。

外界（環境や他人など）と私とは、私の全身を包む皮膚で隔てられていて、この皮膚の内側で起こることはすべて私の問題です。空腹も十二指腸潰瘍も、この皮膚の内側で起こるので、私の問題です。空腹にせよ十二指腸潰瘍にせよ、私の問題は、私が対

処しなければならず、他人に代わってもらうことができません。

私が誰かの過失から事故に会い、大けがをさせられたら、私が手術を受け、私が退屈な入院生活を送り、私がリハビリに励まなければなりません。けがの責任は加害者にありますが、だからと言って加害者に代わりに手術を受けてもらったり、リハビリをやってもらうわけには行きません。なぜなら、けがや運動機能の回復は、皮膚の内側で起こること、すなわち私の問題だからです。このように、私の問題である限り、その責任やきっかけが他人にあるか私にあるかには関係なく、私が対処しなければなりません。

私の感情や葛藤もまた、皮膚の内側で起こること、すなわち私の問題です。したがって私がその責任を取らなくてはなりません。ところが、私の感情や葛藤に、他人に代わりに対処してもらおうとすることがあります。これは、私の空腹を満たすために、他人に代わりに食べてくれと言うようなもので、矛盾しているのですが、日常生活ではついやってしまうことが少なくありません。

あらたまった場で子供がお行儀の悪い行動をして、私が狼狽したり恥ずかしくなったりしたとすると、そのジトッと冷や汗の出る感じは、私の皮膚の内側で起こっています。つまり、この恥ずかしいなどの感情は私の問題です。したがって、この感情は私が引き受けなければなりません。それがあまり味わいたくないものであったとしても、空腹や十二指腸潰瘍と同じように、私の問題である以上、私が引き受けるしかないのでした。

私が味わってしまった恥ずかしさの感情のバランスを取るために、我を忘れて子供を叱ってしまう（実は叱っているのではなく、攻撃しているのですが）のは、私の感情の責任を、子供に取らせる行為であって、私の空腹を満たすために、他人に代わりに食べてくれと言うのと同じです。「子供のお行儀を正したい」という私の個人的欲求を、子供に主張してみるのも、表面的な行動は似ていますが、意味は全く違います。私の行動がそのどちらかであるかは、私の働きかけに、子供が拒否を示した時の私の反応を、チェックするとわかります。子供が拒否を示した場合、私が、自分の恥ずかしさを引き受けた上で、「子供のお行儀を正したい」という私の個人的欲求を、子供にぶつけてみた時は、冷静でいられますが、私の感情の責任を、子供に取らせようとしている時は、ますます逆上することになります。「なんだかわからないけど、だんだん騒ぎが

大きくなっていく」という場合も、後者である恐れが大きいと言えます。

1999/1/3

33 金縛りに身を任せたら

それでは、「私の感情に責任を取る」には、具体的にどうすればいいのでしょうか。

第一ステップは、**私の感情とそのきっかけとなった対象とを、一組のセットとして意識化**することです。対象はすぐ意識化できると思います。問題は感情です。

腹が痛いときにお医者さんに行き、胃が痛むのか、腸が痛んでいるのかと聞かれたら、私は胃と腸とに意識を向けます。すると、痛んでいるのは胃だとわかります。それと同じように、動揺することが起こったら、たとえばあらたまった場で子供がお行儀の悪い行動をして、狼狽したり恥ずかしくなったりしたら、まず私の体の内部（たいてい顔、胸、腹）に注意を向けます。そこで何が起こっているかをスキャンします。すると、顔が火照っていたり、みぞおちにじっとり冷たい感じがしていたりします。これは、対象である子供の行動に対して私の体が起こした反応です。これを「ああ、顔が火照っているなあ」と味わいます。次にその体の感じを入り口にして、心の中に意識を向け、そこで何が起こっているかをスキャンします。**そこに動くもの（あまり心地よいものではないでしょう）があったら、言葉にしたり分析したりせずに、そのまま味わいます。**これが感情の意識化です。

この感情の意識化は、生まれつき得意な人もあるようですが、私はかなり訓練しないとできませんでした。これを訓練するには、本当は感情モニタリングという方法がいいのですが、感情モニタリングを文字で説明することは、泳ぎ方を本で学ぶのと同じく不可能なので、ここでは感情モニタリングの核心に触れず、概念的に説明するにとどめておきます。

胸の中に動くもの（感情）をそのまま味わえたら、**それにどっぷりつかるのでなく、それを観察できる程度に少しずつ距離を取って味わうようにします。**これが第二ステップです。どんどん距離をとって、心の中に動くものだけでなく、**それを味わっている自分が視野に入るまで、距離を取って行きます。**練習を積むと、距離を取るにつれてなぜか落ち着けるようになって来ます。

第三ステップは、胸の中に動く（どちらかと言うとあまりお呼びでない）感情を味わっている自分を受け入れることです。小さな子供が公園などで遊んでいる時、注目してほしくて、ご機嫌で「助けて～」と言うことがよくありますね。そういう時、「危ない、危ない」と落ちないように手を貸すのもひとつの肯定的な受け止めかたですが、これでは当たり前すぎて面白くもなんともありません。ところが、「危ない、危ない」と言いながら、恐怖感を与えない範囲で、ますます落ちる方向にちょっと押してあげると、子供はキャッキヤと悲鳴を上げて喜びます。

私は昔ときどき夢の中で金縛りに会ったことがあります。私は満身の力をこめて抵抗するのですが、金縛りの力は圧倒的で、体が動かなくなり、どんどん苦しくなってきます。その時に、抵抗をやめて金縛りのパワーに身を任せてしまうと、急に楽になり、これがまたなんとも言えずアブないような快感に変わりました。

第二ステップで、どちらかと言うとあまりお呼びでない感情に距離を取って行くと、最初のうちはそういう感情を感じている自分が厭わしいのですが、気が向いた時に、ちょうど金縛りに抵抗をやめた時のように、身を任せてしまうと、楽になります。これは居直るのとは違います。また、最初から不快な感情に溺れるのとも違います。**対象が何か、胸の中に動く感情、それを抱いている私、これらをきちんと意識化し、距離を取って行った上で、ちょっとそれらが厭わしい時に、謙虚に抵抗をやめてみるのです。**

第四ステップは、気分がすっきりするまでは、対象に注文をつけたり、小言を言ったり、電話をしたり、手紙を書いたり、暴力を振るったりしないということです。

1999/1/15

34 「感じる」と「考える」とはこれだけ違う

「退治された目覚まし時計」以降、「自分の動揺に向き合う」というテーマを巡って書いてきました。その中で私は、「感じ (feeling)」とか「感情 (emotion)」を強調してきました。では「感じる」とはどういうことでしょうか。

映画「スター・トレック4／故郷への長い道」（1986米）の中で、前作で死亡したスポックが故郷

のバルカン星で復活し、再教育とテストを受けます。コンピュータが畳みかけるように出す宇宙物理学・航空宇宙工学などの難しい問題をスポックは次々とクリアしていきますが、最後にコンピュータが「How do you feel? (今の気分は)」と聞くと、スポックは「この質問は論理的でない」と困惑してしまいます。

ある年のカレンダーに不思議な写真がありました。美しい海の風景なのですが、なにをどういう場所から撮影しているのか、一見しただけではわかりません。職場のある集まりで、この写真を見せて、「これを見て何を感じますか？」と質問してみました。すると、「何が写っているのか」「どこからどういう角度で撮影しているのか」という観点からの推測で議論百出するのですが、「きれい!」とか「美しい」とか「不気味」と言う人は一人もいませんでした。

自己啓発のための社会人のグループで、友人との関係が気まづくなった話がある参加者がしたとします。ここで「今のお話から、どんなことを**感じ**ましたか？**考えた**ことではありません、**感じた**ことですよ」と質問すると、「Aさんがこう対応したのが、間違いのもとだと**感じ**ました」というふうに答える人がよくあります。これは、実は「Aさんがこう対応したのが、間違いのもとだと**考え**ます」の終止形を「…と**感じ**ました」に言い換えただけで、内容は**考えた**ことです。「私も悲しくなりました」とか「じれったくなりました」などと言ってくださる方はめったにありません。

どうも私たちは、考えることに比べて、感じることはあまり得意でないようです。感じていないはずはないのですが、厳密に言えば、それを意識化することが苦手なようです。不思議な海の写真のように、思考できれいに整理したり説明のつかない対象に対しても、私たちはなにかを感じているはずなのですが、このように対象が得体のしれないものである場合には、思考できちんと説明がつくまでは落ち着かないのか、感じるのがますます困難になるようです。

考えることも感じることも、私の皮膚の内側で起こっていますから、個人的体験です。そのうち、考えたことは言葉にすることが可能なので、他人にそれを伝えたり（空間的拡大）、保存・記憶しておいて後で参照する（時間的拡大）ことが可能です。思考と言語との関係が持つこのふたつの性質は、計り知れないパワーを生み出します。たとえば、ニュートンが長年の思考と観察の末に引力の法則を確立し、それを言語化して保存しておけば、アイ

ンシュタインはニュートンと同じ研究をする必要はなく、ニュートンの到達地点から出発することができます。このように言語化を通して、思考は人や世代を越えて発展することが可能であり、かつ複数の人間に共有されることが可能です。

ここで言う「共有」は、財産を共有するなどと言うときの「共有」より、もっと厳密な意味の共有です。兄と弟とがある土地を共有していると言う時、かれらは、ひとつの土地をある比率で按分した部分をそれぞれ専有しているのであって、互いに相手の専有部分を侵すことができません。夫婦が財産を共有していると言っても、離婚する時には「この宝石は妻に、この絵画は夫に」というように分けなければなりません。ところが、「地球は丸い」という思考は、本当にひとつの同じ思考が複数の人間によって共有されています。

1999/1/16

35 感情は音楽

考えたことは、言葉を使って他人に伝えたり、保存しておいて後で参照することが可能です。それにひきかえ、感じたことは言葉にすることができません。他人に伝えることも、保存することもできません。

「悲しい」とか「嬉しい」など、感じたことを表現する言葉はありますが、現実を感じているものに比べて、これらの言葉で表現できるものはあまりに粗くて、まるですべての物の値段を1億円単位で決めようと試みているような気がします。詩人や小説家は、巧みに感じたことを表現することができますが、みんながそのような才能を持っているわけではないし、詩人や小説家が使う言語表現は独創的でまちまちです。

感情より単純な感覚ですら、他人に伝えることはできません。私が病気になった時、体温や白血球数は簡単に測定することができますが、痛みはどんな最新の技術を使っても測定することができません。痛みと関係の深い物質の血中濃度や分布を測定することは可能かもしれませんが、その物質の測定結果が同じであったとしても、私が感じている痛みと安室奈美恵さんが感じた痛みとが同じであると証明する方法はありません（そんなこと証明しなくていいという議論は措くとして）。余談ですが、高度な精神活動である思考は、他人に伝達可能なのに、身体器官と密接に結びついている（つ

まり物質との関係が深い) 感覚が、伝達不可能だということは、不思議だなと思います。

感情や感じを他人に伝えることは、感覚よりさらに困難です。拓也君が美穂さんのことをどれほど恋い焦がれているかということは、ラブレターを100通書いても、夜這いを100夜続けても伝えることができません。伝えられるのは、結局のところせいぜい「ああ、あなたは私が好きなのね」という思考ぐらいのものです。さらにラッキーであれば、美穂さんはそれを喜んでくれて、「私もあなたが好きよ」という展開になるかもしれませんが、拓也君のことが好きという感情は美穂さんのものであって、拓也君の感情が伝わったわけではありません。

拓也君に詩人の才能があったり、何か特別な出来事をきっかけにして、「拓也君は私のこと、こう感じてる」ということが、閃くようにわかる瞬間が(稀にですが)あります。しかし、美穂さんが「わかった」と感じる拓也君の感情は、詩的な言語や出来事を媒介にして、美穂さんの中に生じた美穂さんの感情の投影でしかありません。さらに、思考の場合は、拓也君が伝えようとした思考のメッセージと美穂さんが受け取ったそれとが同じであるかどうかを、言語や実験でテストすることができますが、感情の場合は無理です。つまり私たちは、

「思考を共有する」と言うときと同じ意味で、感情を他人と「共有する」ことはできないのです。恋とはどんなものか、愛する人を失うとはどんなものか、書物や映画でいくら知っていても、実際に体験してみると、人は驚き、衝撃を受け、圧倒されます。それは、**感情が他人と共有できない、個人個人に特異的・唯一的な体験**だからです。

私は、心の揺れる出来事や発見があると、起こったことや感じたことを日記にメモします。後日読み返した時、何が起こったかという事実関係はメモから思い出すことができますが、その時どんな感情が湧いていたかということは、ほとんど思い出すことができません。そして、思い出せたと思った感情は、実は出来事の記憶を思考のレベルで再生し、それに対して今改めて生じている感情にほかなりません。つまり、感情は記憶することができないのです。音楽と同じように、現在の中でしか体験することができません。過ぎ去ればそれは永遠に失われるのであり、行く川の流れのように、また新しい感情が現在を満たし続けるのです。

1999/1/20

36 無意識からのメッセージ・ランプ

感情や感じることは、現在の中でだけ体験できる、個人に特異的・唯一的な体験です。考えることも感じることも、個人的体験という点では同じですが、考えることに比べて、感じることに意識を向けるのが、私たちは苦手のようです。感じる能力は、詩人や芸術家にとってだけ大切なものではありません。生活や仕事の中で、考える能力だけでは対処できない課題は意外に多く、仕事や人間関係で成功する人は、感じる能力を上手に使っているようです。

映画「風の谷のナウシカ」(宮崎駿監督)の中に、風の谷一族の若いリーダーであるナウシカが「なぜだろう、こんなに胸がドキドキする」と呟くシーンがあります。そういう時は、近くで暴走する王虫(オーム)に人が追われていたというように、何か危険が迫っている時です。また彼女は、暗闇を無音で近づく飛行物体にもいち早く気づきます。このようにナウシカは、ほかの人々よりもずっと敏感に危険や異変を察知するのですが、これを単に視力や聴力の鋭さだけで説明するのは無理があります。

職場から大学の先生お二人にお礼の電話をかけなければならないことがありました。一人は個人的にも親しい先生、もう一人はどちらかと言うと気のおける先生でした。私はまず気のおける方の先生に、少し緊張しながら電話をかけました。続いて私は親しい方の先生に電話をしようと受話器を上げたのですが、なんだか猛烈に気が重くなり、受話器まで重くなったような気がしました。電話をすることに対して気が進まないという猛烈な抵抗を感じたのです。

気のおける方の先生にかける時に気が進まないならわかるのですが、親しい先生にかけるのに、こんなに気が進まないのは、理屈に合いません。私は、「こんなこといちいち気にしていたら仕事にならない」と考え、無理に電話をかけようと思いました。しかし、抵抗感があまりに強いので、「ここはひとつ自分の感じることを尊重してみよう」と思い直し、しばらく電話を見合わせることにしました。

そして、ふと時計を見るとちょうど3時でした。その瞬間、私は大変なことを思い出しました。その日開かれているお客様との重要な会議に、私も3時から出席するように頼まれていたのです。私はあわててその日の朝準備しておいた会議資料をかかえて、会議室に行き、無事役目を果たすことができました。あの時、もし気が進まない抵抗感を無視

して電話をかけていたら、私は親しい先生と話し込んでしまい、3時の約束をすっかり忘れて大事な会議に穴を開けてしまったかもしれません。

「感情は無意識からのモーニングコール」と言っている心理学者がいました。囲碁の名人が先を読むときは、逐次的に思考するのではなく、右脳でイメージ思考をしているそうです。意識上の思考だけで扱える情報処理能力に比べて、ファジーな無意識の情報収集能力や情報処理能力はずっと大きいかもしれません。したがって、ファジーな無意識は、未来がこうなるという予知情報や、目に見えない場所でこんなことが起こりつつあるという透視情報のような、まるで超能力かと思うような（実際には超能力ではないと思いますが）情報の宝庫らしいのです。

ただ、どんな宝の山も、意識化されないことには、利用することができません。そこで無意識から意識に通じるチャンネルが感情なのです。無意識が発信してくるドキドキであったり、気が進まない抵抗感であったり、胸がキュンとなる感じであったり、そういうさまざまな「感じ」を拾い上げることによって、無意識が持つ貴重な情報を利用することができるようになります。

数学の問題のように正解のある課題を解くには論理的思考だけでも十分かもしれませんが、正解のない人生の課題に対処するには、この「感じる」能力と無意識からのメッセージが欠かせません。

1999/1/24

37 胸の谷間

感情は無意識からのメッセージランプです。これが点いている時は、無意識から私にメッセージが届いているという合図なので、私が感じることを意識化し、それが教えることを尊重することによって、ファジーな無意識が持つ貴重な知恵を利用する足がかりにすることができます。

ただし、こういう考え方もまた感情に対するレッテルであって、現実の感情はもっとさまざまな側面を持っています。そのひとつが、感情と思考との相互作用です。

思考が感情に影響を与えることは、誰にでも経験があると思います。仕事をしている時に、ふと今夜のデートの約束を思い出し、ウキウキしてくるのは、思考が感情に肯定的な影響を与える例です。また、デートの最中に、大事な仕事をひとつ

やり残して来たことを思い出し、「どうしよう。デートが終わってから職場に戻ってやるか。それとも、明日でなんとかかな」などと考え出すと、気もそぞろでデートどころでなくなってしまうというのは、思考が感情に否定的な影響を与える例です。

これを利用して、気分を立て直したい時に、努めて肯定的なことを考えることは、比較的ポピュラーに行われています。この作戦はうまく行くこともありますが、消したい気分があまりに強いと逆効果になることもあります。たとえば、独身できれいな和歌子先生に恋心を感じている高校生の桔平君、たまたま模擬試験の日に和歌子先生がちょっとセクシーな洋服を着てきたため、和歌子先生の性的魅力が気になって、問題に集中できません。こんな時、思考を問題に集中しようと努力すればするほど、ますます和歌子先生の胸の谷間が目についたりして、却ってパニックになることがあります。これは感情が思考に否定的な影響を与え、せっかくの思考のパワーを奪ってしまう例です。

このように、感情は思考にさまざまな影響を与えます。感情が肯定的であれば、思考のパワーも倍増します。ただ、だからと言って私たちは感情を肯定的なものに意識的に変えることはできません。

桔平君の場合、和歌子先生という対象をきっかけにして桔平君の心や体の中に生じるエロチックな気分や反応は、嵐や地震と同じ自然現象ですから、そういう気分を消そうとすると、これは自分への実行不可能な要求になってしまいます。実行不可能な要求を自分に出すと、身動きできない状態に自分を固定してしまいます。嵐や地震を変えることができないのと同じように、感情に対して私たちができるのは、ただありのままに受け入れることだけです。

私がある研究をちょっと異例の方法で大学に委託しようとしたことがあります。その時、委託研究を管理するマネージャから「待った」がかかりました。私はマネージャから呼び出しを受け、この委託研究の目的や方法について説明しに行くことになりました。私の希望する方法で委託研究をしてもらっては困る、というのがマネージャの主張でした。

私はそのマネージャと話しながら、「困ったなあ、どうしよう」という私の中の否定的な気分を拾い続けました。私は意識の半分くらいで彼の話聞きながら、残りの半分は私の「困ったなあ」気分を味わうことに使っていました。彼の話は同じ主張の繰り返しなので、私は意識の半分を向けておけば十分だったのです。

そうやっているうちに、困りながらも私は落ちてきて、このまま何時間でも話し続けても平気な気分になりました。すると、私は彼の言っていることに矛盾があることに気がついたのです。結局、委託研究は私が希望する通りの方法でやっていいことになりました。

このように、感情をありのままに受け入れると、気分が安定し、結果的に、思考に思わぬパワーを与えることになる可能性が開けます。

1999/2/7

38 子供を泣かせなければならないとき

ある週末のことです。私と、妻と、小学校4年の息子と、幼稚園の娘とで晩ご飯を食べていると、出し抜けに娘が、

「ぼくちゃん（娘の自称）も死ぬの？」

と聞きました。一同あっけにとられてしまいました。私は少しドキリとしました。私が

「そうだよ。すぐじゃないけど、いつかは死ぬよ」と答えると、娘は、

「ママもおにいちゃんも死ぬの？」

と聞きました。私は、「追いつめて来るなあ」とちょっぴり焦りを感じながら、そうだよと答えました。すると娘は、

「でも、またかえってくるんだよね？」

と言いました。その「かえってくるんだよね」のあっけらかんとした明るさに、ややカチンと来るものがありました。彼女が普段見ているアニメや怪獣映画では、主人公は絶対死なないし、死んでも生き返るので、それと同じことを言っているようです。私は、

「いいや。死んだらもう二度と帰って来ないよ。」

チビスケ（以前飼っていたハムスター）は、死んだらそれきり帰って来なかつた。それと一緒に、一遍死んだら、ここにはもう二度と帰って来ないんだよ」

と答えました。すると、娘は「死にたくない」と言って、本当に悲しそうに泣き出してしまいました。「ママもおにいちゃんも死んだらいやだ」とも言いました。

私は無神論者でも虚無主義者でもありませんが、と言うかむしろ、どちらかと言えば永遠の生命を信じているほうですが、この時は「体は死んでも

魂は生き続ける」などと言いたくありませんでした。なぜなら、今彼女は人生で初めて死について考えようとしているのです。かけ算や積分を教える前に足し算を教えておかなければならないのと同じように、死後の生や永遠の生命の可能性などの前に、死についてまず教えなければならぬのは、それが取り返しのつかない出来事であり、別れの悲しみや不安などを伴うものであるということだ、と考えたからです。

娘が泣き出したのを見て、私は少しあわてました。どうしよう、と少し心配でもありました。はらはら、どきどきしています。ただ、娘との問答の間、私の感情に意識を向け続けていると、はらはら、どきどきしながらも、そういう自分を比較的落ち着いて受け入れることができました。このゆとりがあると、「死についてまず教えたいのは、それが取り返しのつかないこと」というふうに思考が働くと、娘をなんとか安心させて私が楽になりたいという誘惑にも気づけるし、私がハラハラ、ドキドキしている今ががんばりどころだということもわかります。

こういう時に、「体は死んでも魂は生き続ける」などと言ったり、泣く子をなだめようとするのは、私の動揺を娘の問題にすりかえることになります。私は娘をなだめたくなる誘惑に耐えながら、よしよしをして、泣く娘を見守り続けました。これはある側面から言えば、今娘が感じている「死にたくないあい」や「ママもおにいちゃんも死んだらいやだ」という心が引き裂かれるような感情こそ、死ぬことの現実の一部であり、それを体験することによって、私は娘に、死についての学習の第一歩を踏み出させようとしていたと言えます。

しかし、もっと大切なことは、私は、私のちょっとそわそわした居心地悪さにきちんと向き合いながら、娘にも自分の感情（あまり心地よいとは言えない感情）にきちんと向き合ってほしかったのです。つまり、心の引き裂かれるような感情を、ごまかさずに引き受けさせながら、「それでもお前はOKなんだよ」ということを、体験的に教えたかったのです。

この課題は、彼女が将来、困難にぶつかっても逃げたりふてくされたりせず、パワフルに対処できる女性になるための基礎となるはずです。

1999/2/14

39 漬け物を肴にビール

史郎さんと景子さん夫婦は仲がよくありません。史郎さんは、出張などでしばらく家を離れていると、「あいつも別に悪い女ではないのだから、あんまり辛く当たるのもかわいそうだな」と反省したりします。ところが、家に帰って景子さんの顔を見た瞬間、景子さんのすることなすこと、表情まで、腹が立ったり、むかついたりします。

今日も、帰宅後、景子さんが使ったあとトイレに入ると、トイレトーパーがなくなっていたので、史郎さんは自分が軽んじられているような嫌な気分になり、トイレから出るなり、景子さんに文句をいいました。景子さんは、その日デパートで買った史郎さんの故郷の漬物を食卓に出しているところでしたが、たかがトイレトーパーのことで文句を言われると、家政婦扱いをされたような気分になり、怒りを爆発させました。史郎さんは、景子さんに文句を言う前より、もっと不快な気分になり、食事をしないまま風呂に入ってしまった。

前章において、「自分の動揺と向き合う」という課題について書きました。そして「すりかえ」がどのようにして起こるかということ具体的例をあげながら説明しました。そこで扱ったのは、あまりお呼びでない感情、どちらかと言えば不快な感情をすりかえる問題でした。ところが、きちんと向き合うのが困難なのは、そういう不快な感情ばかりではありません。

上の例において、景子さんが食卓に出した漬物は史郎さんの好物で、しかも今史郎さんらが住んでいる土地では普通手に入らないものでした。そして、この漬物には、大々的に宣伝をして全国的に有名なメーカーのものと、あまり宣伝をせず地元の人しか知らない老舗のものがあった、後者的の方がずっとおいしいのですが、景子さんが買ってきたのは、そのおいしい老舗の方でした。ですから、その漬物を見た瞬間、史郎さんは嬉しくなり、景子さんに感謝の気持ちすら生じました。ところが、すでに戦闘モードに入っている史郎さんは、この嬉しいという感情に戸惑いました。さあ、これから戦争を始めようという時に、敵に感謝の気持ちなど抱いては都合が悪いのです。そこで史郎さんは「嬉しい」という感情を無視し、「余計なものを買ってきたやがって」という不機嫌にすりかえました。これらの心の動きは一瞬のうちに起こったことです。

このように、嬉しいとか、いとおしいとか、楽しいとか、ありがたいというような、肯定的な感情もまた、場合によっては受け入れがたいことがあります。史郎さんの場合、嬉しさを無視したことで、何が起こったでしょう。史郎さんは、望みどおり「気のきかない妻とのむしゃくしゃする夜」を手に入れました。では、もし嬉しい気持ちをすなおに受け入れ、表現したらどうなるでしょう。史郎さんは、空腹のままふてくされて風呂に入る代わりに、好物の漬物を肴にビールを（日本酒でもかまいませんが）楽しむことができたのです。どちらの展開がいいかと言えば、私なら漬物でビールの方を選びます。これは別に難しい心理学や宗教の教義の問題ではなく、ただ単純にその方が得だということです。

嬉しい気持ちが全くないのに嬉しく思えというのは無理な注文ですが、99の不快な出来事にまじってひとつでも嬉しいことが存在するのなら、それはそのまま認めた方が得だと思います。

つまり、「自分の動揺と向き合う」という課題のほかに、実は「自分の肯定的感情と向き合う」という課題もあるわけです。これらは、さらに上位の「ありのままの現実に触れる」という課題の一部をなしているようです。そこで、これから何回かにわたって、「ありのままの現実に触れる」という課題を巡って書いてみようと思います。

1999/3/10

40 展覧会の絵

スクリーン・セイバーの定番で有名なアフター・ダークには、パワーポイントのようなプレゼンテーションソフトがまだ一般的でなかったかなり初期のバージョンから、スライドショーというメニューがありました。これは、何枚もの写真やイラストを一定時間ずつ次々に表示するものです。アフターダークが予め用意している写真集だけでなく、自分で入手した写真データを使うこともできます。好みに応じて表示時間を調節することもできます。スライドショーがオンになっている時、きれいな写真が表示されていると、つい見惚れてしまい、もっと眺めていたいと思うのに、設定された時間がたつと自動的に次の写真に変わってしまいます。それではと表示時間の設定を長くすると、今度は大して面白くもない写真まで長く表示するので、退屈してしまいます。

ある美しい写真を見た時、私は心地よくなります。そして、時間がたつと「もう十分」と思えるようになり、さらに時間がたつと飽きてきて、見ているのを苦痛にさえ感じるようになります。どれだけ時間がたつと「もう十分」になるかは、写真によって異なります。また見る人間によっても、その時の気分によっても異なります。したがって、すべての写真を機械的に一定時間ずつ見せられると、ある写真はもっと見ていたいという欲求不満が残るし、ある写真はすぐ飽きて「早く次のに変わらないかなあ」と思うてしまうことになります。

このような使い方がアフターダークの正しい使い方かどうかという問題は別にして、複数の写真をひとつずつ鑑賞する方法として考えると、このスライドショーは、人間が機械に合わせていて、なんだか主客が逆転しているような具合の悪さがあります。それに比べると、展覧会は、時間が十分あって、あまり混雑などしていなければ、ひとつひとつの絵に、私が一番心地よいと感じられる時間をかけられるので、まことにいい具合です。

私たちは、外からの刺激（例えば人の言動、出来事、風景、思い出など）に対して、いろいろなもの（例えば喜び、怒り、淋しさなど）を感じます。それらの感情は、展覧会の絵を見て回るように、次から次へと入れ替わっていきます。どんなに強い感情も、永久に続くことはありません。例えば、第一志望の大学に合格したとか、好きでたまらない恋人と初めて一夜を共にした、というような有頂天の喜びも、時間がたてば少しずつ薄れて行きます。この現象を、日常の言葉では「忘れる」と言っています。忘れたくないと思っても、残念なことに薄れて行ってしまいます。辛い失恋や、愛する者を亡くすというような非常に強い悲しみ、衝撃や傷心も同様です。そして、展覧会の絵のように、次から次へと、新しい感情が生じては、私たちの心を満たしつつけます。これは、私たちにとって必ずしも都合がよいとは限りませんが（例えば忘れたくない感情もあるわけですから）、自然で健康的なことと言えます。

感情（嫌なものも嬉しいものも）が、このように毎日、そして時々刻々と入れ替わり立ち代わり、毎日のお通じのように気持ちよく変化してゆくためには、今感じているものを「もう十分」になるまで味わう必要があります。展覧会で、いくつかの絵を見ないで次に進むことを繰り返すと、なんとなく落ち着かなくなったり、損をしたような気がしたり、不快感が残るのと同じように、今感じているものを無視したりすりかえたりしていると、

それらの感情が心の中で便秘を起こすのか、苦しくなってくるようです。そして、どのくらい味わえば「もう十分」になるかは、感じているものによって異なります。日常生活で感じるほとんどは一瞬ないし数秒で十分でしょうし、死別の強い悲しみや犯罪被害の恐怖感などの場合は何年もかかるかもしれません。

1999/3/12

41 感情の便秘を治そう

私たちが外からの刺激に対して抱く感情は、展覧会の絵を見て回るように、次から次へと入れ替わっていきます。感情の強さなどによって、入れ替わるまでの時間に長短はありますが、どんなに強い感情も、永久に続くことはありません。ところが、心が強く傷つく体験をすると、その後新しい感情体験が流れてきても、無視されたり気づかれなかったりして、健康でリズムカルな感情の展覧会が停滞してしまうこと（感情の便秘）があります。

大切な人を死別で失うと、深い悲しみ・虚脱感などのまま感情が停滞しやすいようです。このような状態にある人は、社会生活を一見普通におくっていても、例えば職場の仲間と談笑していても、心から楽しんでいないので、疲れてしまいます。

このような境遇の方ばかり数人集め、自由に話をしていただくと、始めは悲しい、つらいという気持ちを表す話が多く、みんなで一緒に泣きながら聞いたりしています。ところが、しばらくすると笑いが起こり始めます。どつと爆笑になることも少なくありません。みなさんが笑う時は、本当に滑稽な話が出ているのです。そして、職場の仲間などと談笑している時と違って、無理をせず、本当に滑稽に感じています。爆笑のきっかけとなる話を出したご本人は、いたってまじめな顔で話したのですが、それが爆笑で受け止められても不快でなく、「あつ、そうね。これっておかしいね」と自分も笑い始めることもあります。

こうして終わりの頃には、泣いたり笑ったり、活き活きと表情が変化するようになります。こうなると、同席させていただいている私も、「よかったなあ」と、いい気分になります。一度こういう体験をされた参加者が、その後も二度、三度と参加なさるところを見ると、この体験に参加者はなんらかの心地よさを感じられるようです。

これは、心理療法やカウンセリングの理論からいろいろに説明できると思いますが、今回のテーマに沿って言えば、停滞していた感情の展覧会が再び進み始めたと言えるかもしれません。もちろん、悲嘆がこれで消えるわけではなく、日常のさまざまな出来事をきっかけに、手を変え品を変え、悲嘆はやってきます。ただ、停滞していた感情の展覧会が再び進み始めると、悲嘆と悲嘆との合間に時たま訪れる「楽しい」「嬉しい」「おかしい」などの肯定的感情を少しずつ受け取れるようになります。このような体験を重ねることによって、死別のショックで悲嘆と抑鬱の世界に遊離してしまっていた心が、天候のように生き活きと常に変化する感情という現実、再び近づくのではないかと考えています。

ここでは、たまたま私と関係の深い死別の悲嘆を例に取り上げましたが、ここに述べたことは、犯罪被害、いじめ、性的虐待などの恐怖によって現実から遊離してしまった人にも言えるのではないかと思います。それだけでなく、日常的にもっと頻繁に起こり得る問題、たとえば失恋、受験の失敗、失業、事業の失敗、離婚、家庭内不和などによる落ち込み状態についても、同じことが言えます。

私たちは、一旦落ち込みモードに入ると、嬉しいことや楽しいことを無視し、「みじめな私」という脚本を強化する出来事だけを選択的に受け入れがちになるようです。これが感情という現実からの遊離です。実際には、外界は常に変化しており、それに応じて感情も入れ替わり立ち代わり変化しています。誤解しないでいただきたいのですが、私は、落ち込みにつながる体験を無視して、嬉しいことや楽しいことを選択的に受け入れよう（宗教ではそのように教える場合が多いように思いますが）と言っているわけではありません。入れ替わり立ち代わり変化する感情体験を、余計なフィルターを通さず、展覧会の絵を見るようにありのままに受け入れる方が、無理がなく、楽になれるし、得ではないかと思うです。

1999/3/14

42 手放していいときまで

入れ替わり立ち代わり変化する感情体験を、落ち込みにつながるものも嬉しいものも、余計なフィルターを通さず、ありのままに受け入れるためには、差し当たって今感じているものを「もう十分」に

なるまで味わう必要があります。そうやって今感じているものを「よし」と受け入れられるようになると、次の感情体験を迎える準備が整います。

1987年7月に長男（当時四歳）が小児癌で亡くなった時、彼の使っていたおもちゃ、文房具などの品物が家中に残っていました。その中には、こわれたおもちゃのように、大人の目にはガラクトにしか見えない、しかし本人にとっては大事な愛用品も含まれていました。私にとって、それらはすべて大切な形見でした。たとえば、私の30センチの定規に長男が黒の油性ペンでいたずら書きをしていました。彼が発病するまでそれは迷惑な落書きでしかなかったのですが、亡くなってみると、そのぐちゃぐちゃとした筆致が、いとおしくてなりませんでした。それらの品々は悲しみを誘うものではありましたが、それらを手に取ったり眺めて悲しみにひたることが、私は嫌ではありませんでした。

ところが、日がたつにつれて、それらが少しずつゴミに見えたり、「場所をとって邪魔だなあ」と思えるようになってきました。今では、それらのほとんどは人にあげたり、捨てたりしました。もう手放していいと思えるようになったからです。落書きのある定規は今でも使っていますが、使うたびに悲しくなったりはしません。展覧会の絵を気のすむまで眺めていると、「もう十分」になって次の絵に進みたくなるように、これほど強い感情でも、「もう十分」になるまで向き合うと、次に進みたくなるのだと思います。

最近、仏壇を掃除していたら、長男の遺髪が出てきました。彼が生まれた時の臍の緒が保存してあることは知っていましたが、遺髪のことには知らなかったのが、驚きました。艶々していて、まるでつい数分前に散髪して切り取ったかのようです。それを眺めていると、彼への愛おしさと、かけがえない者を失ったという喪失感で、あとからあとから涙がこみ上げました。ほかの遺品への感情は「もう十分」になっていても、この遺髪とは今出会ったばかりであり、この遺髪と向き合う仕事は始まったばかりなのです。

私はお手紙をいただくと、読ませていただいた後、最終的には捨てています（お手紙をくださったみなさん、すみません）。ただ、捨てるまでの時間は手紙によってかなり差があります。事務的な連絡の手紙などで、用件が終われば必要のなくなるものはすぐに捨てますが、プライベートな手紙で、多少とも思いの感じられるものは、しばらく机の前に貼っておいて、「もう十分」になるまで、折に触れ

て読み返します。そして、私の心の中で「もう手放していい」というところまで気持ちが済んだら、捨てるのです。ですから、非常に嬉しい手紙は、半年でも一年でも机の前に貼っておかれることになります。家族や客人に見られて困るもの、例えばプライバシーを含む相談の手紙とか、私へのラブレターとか（そんなもの来るはずがないという議論は別にして）は、鞆に入れて持ち歩き、やはり「もう手放していい」というところまで気持ちが済んだら、第三者に読まれることがないような方法で捨てます。

（と言うわけですから、独身女性のみなさん、ラブレターはどんどんくださって大丈夫です）

昔は、読み終わった手紙を捨てることへの躊躇いを、とにかくどんな手紙でも保存箱に放り込むことで処理していました。放り込まれた手紙は半永久的に保存される代わり、読み返されることはありませんでした。それに比べたら、私が今やっている手紙への向き合い方は、手紙たちの魂を丁寧に尊重していると思うし、なにより私の感情に正直でいい気持ちです。

1999/3/16

43 ビールは麒麟が一番うまい

第39回で触れた「ありのままの現実に触れる」と言う時の「現実」にはいろいろの種類があります。前3回は、そのうち「現実をありのままに感じる」ことについて考えました。「現実」には、このほかに「現実を認識する」「現実を学習する」「現実を思考する」、さらにやや毛色が変わって「現実」に即して意思決定する」があります。このうち、「認識する」「学習する」「思考する」の三つは、互いに関連が深く、また類型化というメカニズムで歪められる点で共通しています。

というふうに心理学の専門書めいた書き方をすると、「私は科学者じゃないから、ありのままの現実を認識したり、学習したり、思考したりできなくても、別に困らない」と思う人があるかもしれません。それは全くそのとおりでして、何も困っておられないのなら、これからのページを読む必要はないと思います。そして、もしあなたが職場や家庭や学校で、個人的な悩み、たとえば人間関係がこじれているとか、同じ失敗を繰り返してしまうとか、なかなか進歩が見られないとか、なにごともし思い通りに行かなくてイライラするなど、をお持ちであれば、「認識する現実」「学習する現実」

「思考する現実」にありのままに触れるという課題は、ひょっとするとヒントになるかもしれません。というのは、認識、学習、思考は、私たちが暮らしの中で頻繁にやっている作業だからです。

たとえば、私が昔いた研究所で、液体窒素を保存する断熱容器に「ビドン」という名前がついているのに、「ボビン」と呼んでしまう人がいました。「これはビドンと言うんですよ」と何度説明しても、その人はすぐ「ボビンが空になった」とか「（液体窒素の充填業者から）ボビンが届いてるよ」などと言うのでした。その人と話す相手が私の場合は、私が頭の中で「この人のボビン＝世間のビドン」と翻訳するので差し支えありませんが、初めての人の場合は、何を言われているのかわからず、ポカンとしてしまいます。これは認識がうまく行っていない例です。

私が子供の頃、父はよく「ビールは麒麟が一番うまい」と言っていました。父が言うのは麒麟の瓶入りラガービールのことです。その頃はビールと言えば国内の瓶入りラガービールしかなかったもので、父の言うことは本当だったかもしれません。もう少し正確に言えば、その頃父にとっては現実だったかもしれません。私がビールを飲む年頃になると、生ビールを出す飲食店が急速に増え、瓶や缶入りの生ビールを含め、国産ビールの種類もぐんと増えました。ハイネケンなど、輸入ビールも店頭でよくみかけるようになりました。私はいくつかを試してみて、「生ビールはうまいものだ」と思いました。しかし、父が麒麟の瓶入りラガー以外のビールを飲むところを見たことはなく、相変わらず「ビールは麒麟が一番うまい」と言い続けていました。これは、学習がうまく行っていない例です。

私が結婚して間もない頃、母が家に泊まったことがあります。風呂が沸いたので、妻がまず母に勧めました。母は、すぐに入りたくない事情が（何だったか忘れましたが）あって、あとでいいと断りました。すると妻は「いえ、ご遠慮なさらずにどうぞ」とさらに勧めました。「あとでいい」と言う母と「遠慮なく」という妻との間で押し問答になってしまいました。母は遠慮しているのでなく、本当にあとで入りたいので、困っていました。「お客さまから先に風呂に入っていただくことがおもてなし」という思考は、確かに一般論としては正しいのですが、あいにくこの時の母にとっては全然ありがたないことであることに、妻は気づかなかったようです。これは、思考が類型化してしまった例です。

このように、認識、学習、思考が現実から離れて類型化すると、なにかとトラブルのもとになったり、損をしたりします。

1999/4/6

44 私のタイプ

現実をありのままに認識することを妨げるメカニズムのうち、一番代表的なものが**レッテル**でしょう。レッテルというのは、前章でも触れたように、**ある対象に対して、それがどういうものであるということを、本当かどうかははっきりしないのに、勝手に決めつける**ことを言います。レッテルには、「私はこういうタイプの女性が好きだ」というような私に対するレッテル、「息子は集中力がない」というような私と特定の関係にある相手に対するレッテル、「西洋人は主に肉を食べる」というような特定の関係のない第三者に対するレッテル、「光は直進する」というような事物に対するレッテルなどがあります。

私は音楽が好きで、若い頃は合唱をやっていたので、私が付き合う女性は合唱団の人か、音楽に関係のある人でした。その頃私は、「私はソプラノの女性が好きである」というレッテルを貼っていました。これは今から考えると、「ソプラノは声が高く、体が小柄で比較的ぽっちゃりした人が多いから、女性として魅力的である」と考えていたようです。その結果、何が起こったかと言うと、私は交際相手を選ぶ時、無意識のうちにアルトを除外して、ソプラノとばかり付き合っていました。

では本当に、私はソプラノが好きなのかというと、その後、感情モニタリングなどの訓練を重ねて、私の感情を丁寧にチェックしてみると、私は女性の細くて張りのある高い声は好きでなく（どころか甲高い声は非常に不快で）、むしろ低いハスキーな声に安らぎを感じるようになりました。ですから、私はアルトと付き合うべきだったのです。そう言えば、アルトの中に私の胸をキュンとさせる女性がいたなあということもわかりました。私がレッテルに従わず、本当に私の胸をときめかせるのはだれかという心の声に耳を傾けていれば、人生変わっていたかもしれません。惜しいことをしたものです。

レッテルは現実ではないので、レッテルを見て行動していると、私のように間違いを犯すかもしれません。「恋のからさわぎ」のような若者向けのバ

ラエティ番組を見ていると、若い人が「私はこういうタイプの人が好き」ということを随分簡単に言ってくれたりするので、私としては警告を発したい気分です。

一度レッテルを貼ってしまうと、レッテルと矛盾する現実を無視するようになる傾向があり、さらに昂じると現実をレッテルに合わせようとするようになります。本当はジーンズのパンツが似合う女の子に、無理矢理フリフリのスカートをはかせる親は、現実をレッテルに合わせようとしているわけです。

昔私があるボランティア活動を始めようと準備を進めていた時に、新聞の取材を受けたことがあります。「スタートはいつ頃の予定ですか？」と記者が聞きましたが、私は特にいつまでというスケジュールは持たず、賛同してくれる病院があらわれるのを待つつもりでした。そこで私がそのとおり答えると、記者は「でも、おおよそいつ頃までにはというものはあるでしょう」と言いました。その記者はなんだかどうしても「いつまでにスタートする」という答えを私の口から言ってほしそうだったので、私は「まあ強いて言えば、来年の5月頃でしょうか」と答えてあげました。すると、記事には「来年五月をメド」という見出しが嬉しそうに踊っていました。確かに、その見出しがあっただ方が記事としては納まりがいいのですが、私が現実にはやろうとしていることの中で、「来年五月が目処」かどうかは、ほとんどどうでもいいことでした。これも現実をレッテルに合わせた例と言えるでしょう。

この新聞記事でのレッテルは大して害はありませんでしたが、親や教師が子供や生徒にレッテルを貼るのは、危険なことがあります。なぜかは次回お話しします。

1999/5/3

45 バーンとステーキでも

レッテルは現実ではないので、レッテルを見て行動していると、間違いを犯すおそれがあります。また一旦レッテルを貼ってしまうと、レッテルと矛盾する現実を無視するようになる傾向があり、さらに昂じると現実をレッテルに合わせようとするようになります。

レッテルがもたらすもうひとつの問題は、現実の変化についていけなくなるということです。子供の

頃、私の家は貧しかったので、牛肉はごちそうでした。就職して、北九州市のあるステーキ専門店で友人と初めて本格的なステーキを食べたとき、「なんてうまいものだ」と思いました。ですから、結婚してから、妻が私を喜ばせたいと思う時は、「バーンとステーキでも食べましょう」と言ってくれるようになりました。そのうち三十台後半の頃から、年のせいか飽きてきたのか、ステーキや焼き肉にはいまいち食欲がわかず、湯豆腐のような和食の方が食べたいと思うようになりました。しかし、祝いたい気分の時や私が落ち込んでいる時、妻は相変わらず「じゃ、バーンとステーキでも」と言い続けていました。お気持ちはありがたいのですが、「最近ステーキはあまり好きではないんだ」と説明しても、しばらくたってそういう時が来ると、また「バーンとステーキでも」が出るのでした。

このように**現実**は変化するので、**ある時期にはレッテルが現実**に合っている、**レッテルばかり見ていると、現実が変化したとき対応できなくなります**。さいわい最近では妻も「バーンとステーキでも」と言わなくなりました。

本当は和食が食べたいのにステーキを食べさせられても、大した害はありませんから、「ぜいたく言うんじゃない」てなものですが、子育てや教育の場面でこういうことが起こると、危険なことになるかもしれません。

成長過程にある子供は、おとなに比べて変化のスピードがはるかに速いですから、親や教師が子供にレッテルを貼ると、その有効期間は非常に短いと考えておく方がいいでしょう。たとえば、幼児の食べ物の好き嫌いをよく把握しておられるお母さんがおられます。この好き嫌い情報も一種のレッテルです。子供が食べないものを用意しても、親が疲れるばかりで子供の栄養になりませんから、このレッテルは大変価値のあるレッテルです。しかし、尚美ちゃんが3歳の時に嫌いだった魚が、5歳になっても嫌いであるとは限りません。幼稚園のお泊まり保育で親から離れる体験をした子が、お泊まりの食事で知らないうちに嫌いだったはずの魚を食べてしまい、それ以来魚をパクパク食べるようになった、というのはよくある話です。

このように、**子供に貼ったレッテルにとらわれすぎると、現実の子供をレッテルの範囲に固定してしまい、成長の可能性を奪うおそれもあります**。また子供は、親の気に入られたい、親の期待に応えたいという本能的な欲求を持っているようですから、親が子供にレッテルを貼っていると、敏

感にそれを察知して、自分をレッテルに合わせようとすることもあります。

そうは言っても、めまぐるしく変化する子供にリアルタイムで対応するのは、とてもエネルギーがいります。たとえば、食事のたびに嫌いなものを出してみるなんてことは、ほとんど徒労に終わるわけですから、やってられません。そういう時は、好き嫌い情報のレッテルを使って、確実に食べてくれるものを出す方が、時間とエネルギーを節約できます。レッテルをじょうずに使って、お母さんが自分の精神衛生を保つのは賢いやりかただと思います。ただ、そのレッテルはすぐ古くなっているかもしれないので、時々貼り替える必要がないか、チェックしてみた方がいいでしょう。

1999/5/4

46 美人女優との遭遇

現実をありのままに認識することを妨げるメカニズムには、レッテルのほかに分類というものがあります。**分類とは、現実を既に知っている体験のメニューのどれかと同じであると当てはめることによって、現実そのものを体験するのを省略すること**を言います。

前章で紹介したエピソードですが、職場のある集まりで、なにをどういう場所から撮影しているのか、一見しただけではわからない不思議な海の風景写真を見せて、「これを見て何を感じますか？」と質問してみたところ、「何が写っているのか」「どこからどういう角度で撮影しているのか」という話題で盛り上がるのですが、「きれい！」とか「美しい」とか「不気味」と言う人は一人もいませんでした。ここでは、その写真を、既に知っている知識のどれとどれとの組み合わせで説明できるかを分析することにエネルギーが使われていて、その写真が発散する（そして、おそらくそれを撮影した写真家が最も伝えたかった）一種のメッセージを味わうことが、省略されていました。これが分類です。

ある先生のお宅にお邪魔した時、テーブルの上に、饅頭くらいの大きさで、グロテスクでもあり可愛くもある不思議な色と形をした物が置いてありました。私が、「なんじゃこれはわけのわからん物だなあ」と思って眺めていると、一緒に行った友人が「先生、これなんですか？文鎮？それとも飾り？」と面白がって聞きました。それを聞いて、私

は、自分がその物体の不思議さに見とれて、それが何であるかを分析するのを忘れていたことに気づきました。その友人はかなり修行を積んでいるので、物体のなんとも得体の知れなさをちゃんと拾った上で、さらに健康な好奇心からそれが何であるかを解明したくなったようです。しかし、職場の例でもあったように、普通はそれが何であるか、文鎮なのか、飾りなのか、何でできているのか、という経緯でここにあるのか、という分析にのみ集中しがちになります。

テレビ局に見学に行ったとしましょう。するとロビーで、美人タレントFさんに出会ったとします。私ならきっと、「なんてきれいなんだ」とその脚線美やスタイルの美しさにすぐ見とれると思います。私は彼女の顔と名前ぐらいは知っているし、そこがフジテレビなら「ナオミ」の収録か打合せに来たのかなと考えるかもしれませんが、もしそれを知らなかったとしても、私がFさんの美しさを楽しませていただくには何の不自由ありません。しかし、分類癖のついている人の場合は、「あれ誰だったっけ」「やだ、どうしてここにいるの」などと詮索をせずにいられなくなり、それがわかるまで落ち着けなくなることがあります。これではもったいないと思います。

分類と似たものに名前付けがあります。**名前付けとは、現実の名前をつけるだけで満足し、現実の体験を省略すること**を言います。私が収納家具を組み立てていると、五歳の娘がやってきて、「何してるの?」と聞きました。私が「台所ラックを組み立てているんだよ」と言うと、娘は「ふーん」と満足してしまいました。台所ラックという言葉が娘が理解しているとは思えないし、その言葉よりも、目の前で私が作業しているその光景の方がはるかに多くの情報を娘に与えていると思うのですが、娘は「台所ラック」という初めて聞く名前に満足するのです。娘の場合は、数字や言葉に興味を示す発達段階のひとつと考えることができますが、大人になっても、同じようなことをやっている人があります。製鐵所などの工場を見学すると、「あそこからあそこまでは何メートル?」「あの高さは何メートル?」と、やたら数字の質問をして、答えを聞くと、「ふーん」と感心しながらろくに設備を見ないで行ってしまう人があります。これも一種の名前付けです。

1999/5/4

47 ダイナース・クラブとDCカード

現実をありのままに学習するのを妨げるメカニズムの代表的なものが、習慣です。**習慣とは、既に獲得された使い慣れた方法を使って、現在の課題を解決すること**をいいます。

たとえば、葬儀の香典にいくら包むかというのは、難しい問題です。亡くなった人と私との関係や、亡くなった人の年齢や地位、私の年齢や地位などによって異なるでしょう。そこで私は、まわりの人や先輩から、どういうケースではいくらだったという情報を集めます。そうすると、相場が見えてきます。一度この相場を憶えておくと、次からはあまり悩まずに金額を決めることができ、大変便利です。これも習慣の一種です。

最近私は社宅から戸建てに転居しました。初めは新しい家に慣れていないので、部屋の明かりをつけたり、手を洗ったり、などというごく些細な行動をするにも、いちいちスイッチを捜したり、「洗面所は階段を下りてこっちに行く」と意識したりしなければならず、なかなか煩わしいものがありました。しかし、しばらく経つと、日常の動作の習慣が身について、いちいち捜したり考えなくてもスムーズに動けるようになりました。

このように、習慣は、**現在の課題に対処する方法をその都度考える時間と労力を節約してくれる大変便利な道具**です。もし習慣を全く使わずに生活しろと言われたら、私は朝起きて会社に着くまでに疲れ果ててしまうでしょう。ただし、習慣の有効性には限度があります。**習慣は、いつまでも変わらない課題に対しては有効ですが、変化する課題や初めて遭遇する課題に対しては、あまり役に立たないばかりか、有害であることすらあります。**

私の新しい家のスイッチの位置や洗面所の場所は変わることがありませんから、習慣はとても役に立ちます。

私は、最近事情があつて、クレジットカードをアメリカン・エクスプレスからダイナース・クラブに変えました。昨日そのカードを使って家具を買いました。私がクレジットカードを使う時は、伝票の金額を確かめてからサインし、本人控を受け取り、カードを返してもらったら自分のカードであることを確かめるのが習慣になっていました。昨日も私はその習慣に従うはずでした。しかし、昨日は習慣とやや異なる行動をしました。

私は店員が記入している売上伝票をちらりとのぞきました。その売上伝票は家具店内部のもので、クレジットカード会社とも私とも関係のない書類

なので、習慣からすれば私は何も注意を払う必要はなかったのです。しかし昨日はちょっと注意を払いました。すると、売上伝票のカードの種類の欄で、店員は「DC」という符号に丸をつけているのに気がつきました。そこで私は、余計な口出しとは思いつつ「これ、ダイナース・クラブなんですけど、それだとDCカードになりませんか」と聞きました。店員は「ダイナース・クラブだからDCでしょ」と言っていました。そうするとDCカードに対応する符号がなくなるという矛盾に気がついて、確認に行きました。すると、ダイナース・クラブは「NDC」、DCカードは「DC」に丸をつけなければいけないことがわかりました。

このルールは家具店内部のもので、そんなルールを知ったからと言って何の役にも立たないし、そのまま間違った符号に丸が付いていても、別に大した問題にはならないでしょう。しかし、このとき私は、習慣だけに頼らない行動を取ることによって、「ダイナース・クラブは略号で表記する場合、DCカードと混同されるおそれがある」という私にとっても有益な知識を学習することができたのです。これは将来、オンライン端末がなく、クレジットカードの取扱いにも慣れていない店でダイナース・クラブ・カードを使う時、役にたつかも知れません。

1999/5/4

48 勧誘電話バスターズ

習慣は、いつまでも変わらない課題に対しては、対処をその都度考える時間と労力を節約してくれる便利な道具ですが、変化する課題や初めて遭遇する課題に対しては、あまり役に立ちません。古い家で身につけた習慣で私は目をつぶっていても明かりのスイッチをつけることができましたが、家が新しくなり、その習慣は役に立たなくなりました。そうすると、新しい家という現実から私は再び学習しなければなりません。

家が新しくなったという課題の変化は明白だし、古い家での動き勝手の習慣が役に立たなくなるということもすぐわかりますが、中には課題が変化していることに気づきにくい場合もあります。

職場や自宅に、よく財テクやマンション購入を勧誘する電話がかかってきます。結局は断るのですが、初めのうちはまじめに趣旨を聞いたり、年収、家族や住まいについての初対面の相手からの質問

に正直に答えたり、途中からどうやって断ろうかと悩んだりしていました。そういうことが何度かあると、勧誘の電話は断るに決まっているということがはっきりするし、断り方もだいたいパターンができてきます。つまり勧誘の電話という課題に対する習慣ができるわけです。ひとたびこの習慣ができると、電話の第一声を聞いただけで、勧誘バスターズのサブルーチンが起動して、いちいち悩まずに断れるようになります。

ある日、またマンション購入を勧誘する電話がかかってきました。いつもなら、すぐ勧誘バスターズのサブルーチンが起動するのですが、なぜかその日は、話を聞いてみたのです。なぜその日に限って習慣に従わなかったかと聞かれても、うまく答えられません。とにかく話を聞いてみたくなったのです。

話を聞いてみると、少し興味がわきました。そして、会ってみると、ますます興味がわいてきました。物件を見に行ってみると、俄然ほしくなっていました。その間、私は何かに追い立てられるような感じがしたり、契約しないと業者に悪いと感じたことはありません。逆に興奮して飛びつきたくなるということもありません。もちろん高額の買い物ですから、こんなに借金をしてしまっても大丈夫かなとか、この業者は信用できるかな、という不安やドキドキはありました。ただ、私の中にはそういうドキドキ、わくわくしている自分を楽しんでいる部分がありました。そして、決めるのは私だ、私はしっかり舵を握っている、という自信もありました。

結局、私はその業者からワンルーム・マンションを2戸（一度にはありませんが）買いました。資産運用は本稿の目的ではないので、資産家でなく一介のサラリーマンである私になぜワンルーム・マンションが2戸も買えるのかとか、税金の仕組みなどを説明するのはやめておきます。大切なのは、今では私はこの買い物に大変満足しており、数字の上でもメリットを得ているということ、そしてこの業者は、能力の点でも誠意の点でも申し分がなかったということです。

私は、ワンルーム・マンションを利用した資産運用を薦めているわけではありません。業者の中には悪質なものもあるでしょうし、誠意はあっても仕事ができない会社もあるでしょう。物件に欠陥や問題があるかもしれません。また、私のライフサイクルや仕事の波の中で、このような決断に適する時期、適さない時期もあると思います。

そのような意味で、勧誘の電話という課題には玉石混淆しています。それに対して、私が勧誘バスターズのサブルーチンだけに頼っていたら、経済的な人生設計の自由度を拡げてくれたこの出会いはなかったでしょう。このように、習慣は、課題が微妙に変化した時、習慣があることで新しい学習のチャンスを逃しているかもしれません。

1999/5/6

49 魔法の宝箱

習慣は、課題が微妙に変化した時、習慣があることで新しい学習のチャンスを逃す原因となることがあります。習慣は、時間とエネルギーを節約してくれる便利な道具ですから、大いに利用すべきですが、かと言って習慣だけに頼っていると、その人のやっていることは、本能と反射との組み合わせで動いている蟻と本質的に変わらなくなってしまいます。**習慣を使って節約された時間とエネルギーとは、さらに微妙で高度な課題に向き合うことに振り向けられなければなりません。**

看護、介護、教育、子育てなどのような人の世話に関係する場面で、このことは特に重要だと思います。これらの場面では、習慣に頼りすぎると、適切な効果があがらないばかりか、相手の勇気をくじいたり、傷つけたりする恐れもあります。

ある年の暮れ、友人の夏子さんから、喪中につき年賀の挨拶を欠礼するという葉書が届きました。夏さんは、私が小学校の時仲良くしていたクラブ活動の一年先輩です。夏さんは私に初めてビートルズなど音楽の楽しさを教えてくれました。初恋の相手でもあります。しかし卒業してからは、年賀状のやりとりをするだけで、会ったことはありません。結婚して、いろいろあったようですが、最終的には山陰で小さな旅館を旦那さんと仲良く切り盛りしているようです。

その葉書には、手書きで、亡くなったのは義母であること、義母は重い慢性関節リウマチで、夏さんが長年介護したあと看取ったこと、疲れたので少し休養するがまた頑張る、という意味のことが簡単に書き添えてありました。このような葉書を受け取ることは、私達の年代になると、それほど珍しいことではありません。では、このような葉書に対して、私たちはどのように対処する習慣を持っているのでしょうか。

亡くなったのは、義母であって、実の親ではありません。また、夫や子供が亡くなったというならともかく、親が亡くなるのはある面では当たり前と言えなくもありません。そう考えれば、この葉書はほとんど事務連絡に近い性質のものと受け取ることもできます。なんらかの返事を出すのを前提にすると、**習慣に従えば**、「大変でしたね。頑張ってください」という返事を書くことになりそうです。さらに言葉を重ねるなら、「お母様はきっと感謝しておられるでしょう」とか、「介護は大変だったでしょうが、その経験はきっとあなたのためになるはずです」とか書き加えるのかもしれませんが。

しかし、**私が夏子さんの文章からまっさきに感じたのは**、心身共に疲れ果てている夏さんと、それをいたわるのもそこそこに、頑張らなければと駆り立てられている痛々しさでした。これが拾えたので、習慣には従わず、少し時間とエネルギーをかけて、丁寧に取り組むことにしました。私は、「あなたはこれまでに、もう十分頑張ったと思いますよ。ほんとによくやりましたね。そんな自分を、もっと褒めてあげて、ご褒美をあげたらどうでしょうか。これは僕からのご褒美です」という意味の手紙を添えて、絵本を送りました。

それきり忘れていましたが、しばらく経って、夏子さんから小包が届きました。「思いがけないご褒美、嬉しかった。ほんとにありがとう。全身暖かくなった」という手紙が入っていました。手紙には、相当の苦労があったらしいことも書いてありました。箱を開けて、驚きました。よくまあ、このサイズの箱から、これだけの物が出るものだと感心するくらい、次から次へといろいろな特産品が出てきて、まるで魔法の宝箱を開けているようでした。それをのぞき込んでいた妻が、なんだかしみじみした口調で、「よっぽど嬉しかったのねえ」と言いました。私もそう思いました。そして、その感動を妻と分かち合えたことを、嬉しく感じました。

1999/5/7

50 下りホームから出る上り電車

貴子さんはしょっちゅう何かに驚いています。友人と「ダイエーの前で」と待ち合わせると、約束の時間を過ぎても友人が現れません。携帯電話をかけてみると、「私もさっきからずっと待ってるよ」

と言われて、「えっ」と驚いています。友人の家の近くの駅から電車に乗ると、電車が反対方向に動き出したので、「下りホームから乗ったのに、ど～して～」と慌てています。やっとの思いで帰宅すると、ドラマを留守録画しておいたはずのVTRに別の番組が録画されているのに驚きます。「うっそ～、チャンネルも時間も合ってるのに、ど～して～」とまあ、こんな具合です。貴子さんは、別にミスが多いわけではないのですが、なぜか意外な出来事の連続に見舞われるのです。

私たちは、毎日の行動の中で大小さまざまな現実を分析したり、思考したりしています。たとえば電車に乗るときは、どのホームから乗るかを考えます。ところが、思考するには時間とエネルギーがあるので、起きている間ずっと思考し続けていては疲れてしまいます。そこで、現実を学習する代わりに習慣という道具を使ったように、**いちいち思考する時間とエネルギーを節約しよう**とします。

その方法にもいろいろありますが、代表的なのは**教条主義**です。**教条主義とは、既に持っている見方や結論（教条）を利用することによって、現実**

に即して考える労力を節約することを言います。
「下り電車は下りホームから発車し、上り電車は上りホームから発車する」、これも教条です。たとえば新宿駅の中央線ホームでは下り電車は必ず下りホームから発車すると言えるかもしれませんが、私の住まいの近くの本更津駅では、たまに上りホームから発車する下り電車がありました。つまりこの教条は、概ね現実と合っていますが、現実と合わない部分も含んでいるわけです。したがって、教条主義を使う時は、例外に遭遇する場合もあるというリスクに注意する必要があります。

現実

に即して考えるのが最も正確ですが、それには時間とエネルギーがいります。ですから、精度に若干問題があるとかわかっていても、考えなくて済む教条主義の便利さには捨てがたいものがあります。
宗教の中には、人生の課題について精緻な教条の体系を持つものが少なくありません。たとえば、ある宗教は「夫に感謝しなさい」と教えています。このような人生の課題についての教条も、**その利点と限界との両方に注意を払っておく必要があります。**

子供に電車の乗り方を初めて教える場合、最も正確な方法で、つまり駅の時刻表を読んだりホームの行き先表示を読んで、どのホームの電車に乗るかを判断するのは、なかなか難しいと思います。そういう段階の子供には、精度に限界はあっても「下り電車は下りホームから発車し、上り電車は上り

ホームから発車する」という教条は、なにも知らないよりずっと役に立ちます。

同じように、人生の課題についての教条も、人間的成長のある段階までは、なにも基準がないよりずっといいと思います。ただ、その教条の精度に限界があるということを認めないのはフェアではありません。ある段階を過ぎると、権威に頼らず、自分自身の知恵のすべてをかけて、現実

に即して考えるしか道がなくなるところにさしかかるのです。
「夫に感謝しなさい」という教条は、夫への不満ばかり数え上げていた妻が、「でも浮気はしない。仕事もちゃんとやってる」というプラス面にも注目できるきっかけになるなら、現実

に触れる役に立ちます。しかし、本当にどうしようもない夫に苦しんでいる妻には、いつそう絶望させることになるかもしれません。ですから「こういう場合はどうしたらいいか」と一般的に相談されると、私は教条で答えることには慎重にならざるをえないのです。

51 サザン・リゾーツ沖縄

私たちは、毎日の行動の中で大小さまざまな現実を分析したり、思考したりしていると前回書きました。たとえば電車に乗るときは、どのホームから乗るかを考えます。京葉線地下ホームから内房線特急に乗る時、私は駅の発車案内板を見て、次の特急がどのホームから発車するかを確かめ、その結果それは1番線であるという結論に達します。ここまでが、現実を分析し、情報収集し、思考する過程です。次に、「では1番線から乗ろう」と意思決定をします。この意思決定にしたがって、私は1番線がどちらの方向かという情報を視覚から得たり、手足の筋肉を動かして、1番線に行きます。

次の特急が1番線から発車するということがわかっていても、それは情報にすぎないので、それだけでは1番線から乗るという行動を起こすことはできません。必ず「では1番線から乗ろう」と意思決定することが必要です。なぜなら、1番線から乗るという行動は、さまざまな運動や補助的な情報収集・分析を適切に組み立てたものですから、それらは「では1番線から乗ろう」という意思決定のもとに統合されていなければなりません。運動や補助的な情報収集・分析をばらばらにやっても、幼児のきまぐ

れな行動と同じで、1番線から乗ることはできません。

行動が、より多くの、より複雑な運動・情報収集・分析の組み合わせになればなるほど、それらは、ひとつの意思決定のもとに、統合されていなければなりません。ゴルフをキャンセルして父兄参観に出よう夫を説得したり、テレビゲームばかりやっている子供に宿題をさせたり、同僚にも雑用を公平に分担してもらうというような行動は、1番線から乗るより、はるかに複雑な行動です。したがって、なおさらこのような行動には、必ずなんらかの意思決定（意識されているかどうかは別にして）が働いているはずで

す。意思決定というのは、いくつかの選択肢の中からひとつの行動を選ぶことです。「1番線から乗ろう」という意思決定は、京葉線地下ホームの四つの中から1番線を選んだということです。そして**ひとつを選ぶ際には、その選択の基準となる価値観やルールが**（これまた意識されているかどうかは別にして）**働いています**。1番線を選ぶときには、「できるだけ短い時間で目的地に着くことがよいことだ」という基準が働いているのかもしれません。

私たちは、毎日の暮らしの中で、大小さまざまな意思決定を、それぞれの人に固有の基準にそって行っています。意思決定が適切かどうかは、その人が使っている基準にかかっています。

最も健康的な基準は、現実から学習された基準です。

私は、自分の部屋の壁に、JALの会員雑誌から「サザン・リゾーツ沖縄」の広告ページにあった美人タレントの写真をピンナップしてみました。その横にはJALからもらった「A World of Beauty」のカレンダーが架かっています。これらの意思決定をするにあたって、私は「美人に魅力を感じるのとは自然ある」「それを適度に表現してもよい」「それらを子供に教えることも望ましい」などの基準を使いました。これらは、心理療法のワークショップや実生活で学んだり試したりし、時間をかけて、私の責任において採用した基準です。それを見た小学5年の息子は、「パパ、こんな趣味があるの～」となんだか嬉しそうにしました。子供は、親の言うことよりやっていることを学習するので、彼は、私の基準をうっすらと感じてくれたと思います。それは、思春期に向かって、反対の基準を学習するよりは、彼の精神衛生にいいだろうと思います。もちろん、一番ハッピーなのが私であることは、言うまでもありません。

1999/5/8

52 鵜呑み

私たちが行動するとき、必ず意思決定が行われており、私たちは集めた情報や分析結果をもとに自分に固有の基準に照らして意思決定をしています。意思決定（ひいては行動）が適切かどうかは、現実

に即して学習された判断材料だけでなく、その人が使っている基準にも左右されます。最も健康的な基準は、現実から学習されたものです。基準の中にはあまり健康的でないものもあります。そのひとつが、**鵜呑みで獲得された基準**です。**鵜呑みとは、他人や権威など、私の外部にある基準を、咀嚼せずにそのまま私の基準にすることを言います。その基準が正しいかどうか、人道的かどうか、役に立つかどうか、私に合っているかどうかなどを吟味することなく、無批判、無条件に取り込まれてしまいます。鵜呑みで取り込まれやすいのは、権威的存在（たとえば私の親、私が所属する会社・教会その他の団体、伝統的慣習など）が持つ価値観や期待です。**

鵜呑みで獲得された基準は、合理的でなかったり、倫理的でなかったり、役に立たなかったり、反社会的であったり、私に向いていなかったりする危険をはらんでいます。また鵜呑みは、その基準について私は責任を負わなくていいかのような錯覚に陥らせてくれます。上官の命令に従って捕虜を銃殺したり、社長の言いなりに不正取引を重役会で黙認したり、教祖の指示に従って地下鉄車内で猛毒のガスを播いたりする意思決定は、鵜呑みの基準でなされたのかもしれません。

私が鵜呑みの基準を使っているかどうかは、いくつかの兆候からわかります。第一の症状は、「…しなければならない」「…べきである」「…するのが当然である」「普通は…するに決まっている」などの表現を多用し始めることです。第二の症状は、何かに駆り立てられているような感じ、急ぎ立てられている感じ、身動きできない感じ、息苦しいような感じなどがしてくることです。

昔、私が勤務していた研究所で、中堅研究者を集めて研究所長との懇談会が開かれたことがあります。日頃の研究業務の中で感じていることを遠慮なく聞かせてほしいという趣旨でした。いろんな意見が出たのですが、そのほとんどがアドラー心理学で言う「悪いあなた」「かわいそうな私」（第19回参照）に当たるものでした。話されている事柄は確

かに研究に関することなのですが、私には次第に、話している研究者が愚痴を言っている妻、所長がそれを聞かされている夫のように見え始め、なんどかいや～な気分がしてきました。

最も多かったのが、「社の業績に直結する成果を早く出すことに追われて、研究者としての蓄積に結びつくような学問的裏付けに割く時間がない」という声でした。そこで私は、「学問的裏付けを解明しても評価してもらえないのだから、いきおい成果を早く出すことに追われるのはわかるし、そういう人事評価制度に問題がないとは言えない。しかし、研究者としての学問的蓄積よりも、人事上の成績を上げる方を優先した結果が現状なのだから、本当に学問的蓄積を高めたいと思えば、ある研究については、成績が下がることを承知で、業績より学術性を優先するという選択もあり得るのではないか」と言いました。すると、T君が「我々サラリーマンにそんな選択ができるはずがない。そんなのは暴論だ」と、恐い顔をして怒りだしてしまいました。

彼が、学問的蓄積より業績を優先するという選択を、彼自身の基準と責任においてしていたら、そんなに怒ることはないと思います。怒りが爆発するほど重圧を感じていたということは、上司や本社や営業所からの期待を鵜呑みで意思決定の基準にしていたのかもしれない。

鵜呑みの基準を使っていると、選択の余地がなく、どうしてもこうしなければならないと強迫的に思いこみますが、現実には選択の幅はもう少し広いのです。

1999/5/9

53 サイズの合わない靴

鵜呑み、すなわち他人や権威など、私の外部にある基準を、咀嚼せずにそのまま私の基準にすることは、ある面では自然で、健康的で、必要でさえあります。

たとえば、ある地方や民族に特有の文化的風習は、鵜呑みがなければたちまち途絶えるでしょう。私は、懐かしい友人に会ったり、逆に友人と別れを惜しむ時に、抱き合ったりキスしたりはしません。これは別に親から教わったわけでもなく、マナーの本を読んで憶えたのでもなく、いろいろ試してみた結果、日本ではこれがいいと確信したわけでもなく、周囲に誰もそんなことをしている人がい

ないので、私も同じようにしている、ただそれだけのことです。つまり鵜呑みをしているわけです。別の環境に育った人は別のやりかたをするかもしれません。

米国でホームステイすることになったある女子高校生が現地に着くと、空港でゴリラみたいに大きくて毛むくじゃらのホスト・ファザーが満面の笑みを浮かべて両手を広げて待っていて、彼女はどのようにいいかわからず、その前で立ちつくしてしまった、という話を聞いたことがあります。もし、みんなが鵜呑みをせずに、それぞれに一番合ったスタイルを持っていたとしたら、私はどうやって挨拶していいのかわからなくなってしまいます。私は、風習の文化人類学的意味や社会学的意味をよく知りませんが、風習があるおかげで、私はよほど遠い所に旅行でもしない限り、この女子高校生のような目に会わずにすんでいます。ですから、みんなが鵜呑みで風習を保存・継承しているのは、ありがたいことと言わなければなりません。

子供が成長過程で行動の基準を学習する際にも、親や先生などの基準を、まず鵜呑みで学習するようです。子供が幼稚園や小学校に毎日行ってくれるのは、子供が私の基準を鵜呑みにしてくれているおかげです。もし、子供に「どーしてわたしがまいにちよーちえんにいかなくちゃいけないの？わたしにわかるようにせつめいしてちょーだい」などと言われたら、私は困ってしまいます。だいたい私自身が幼児教育の意義をよく理解もせずに、子供はただ幼稚園に行くものだぐらいのいいかげんな動機で行かせているわけですし、万一、私が幼児教育の目的をよく勉強して、主体的に「よし、ではこのために行かせよう」と決心したとしても、それを子供にわかる言葉で説明するのは、技術的にかなり難しいと思います。ですから、子供がわけも聞かずに毎日気持ちよく幼稚園や小学校に行ってくれるのは、私にとってまことに好都合で、ありがたいかぎりです。

行儀作法やしつけをする際にも、鵜呑みが働いています。歯を磨く、顔を洗う、着替える、使った道具を元の場所に返す、食べる時に食卓に肘をつかない、ありがとうを言う、…などなど、無数のしつけのひとつひとつについて、なぜそうしなければならないかをいちいち説明し、子供に納得してただかなければならないとしたら、これはもう、たまったものではありません。

こうして、さらに複雑で高度な基準も、子供はまず鵜呑みで身につけるようです。健康な子供は、成長するにつれて、一旦は鵜呑みで獲得した基準が自

分に合っているかどうか、本当に役に立つかどうか、本当に正しいかどうか、時には人道的かどうか、見直しが必要なものについては、取捨選択したり修正したりし始めます。不登校の子供は、早くも「ぼくはなぜ学校に行くんだろう」と、見直しを始めているのかもしれませんが。鵜呑みで身につけた基準が適切なら問題ないのですが、それが私に合っていなかったり、実は役に立たないものであったりすると、サイズの合わない服や靴をはいているようなもので、窮屈になったり、ひずみが生じたりします。見直しの時期が遅れるほど、症状は重くなるかもしれません。

1999/5/16

54 雪の夜の思い出

長男が生まれて間もない頃、私は会社の合唱団で運営の仕事をしていました。この合唱団は伝統があって、全国コンクールで金賞や銀賞を取ったこともある、高校野球で言えばPL学園か広島商業みたいなところですよ。しかし私の入った時が黄金期の最後の輝きだったらしく、その後はメンバーが集まらず、衰退する一方でした。指導の先生は、中央の楽界でも通用する優れた方だったので、メンバーが集まって練習を積みさえすれば、必ず復活できると思われていました。メンバーが集まって練習を積むかどうかは、指導の先生やパートリーダーの責任ではなく、運営の仕事です。私はそういう時期に運営の役員をしていたわけです。

メンバーの総数自体も少なかったのですが、練習の開始時刻になっても来ているのはほんの数人で、とうとう最後まで全部のパートが揃わない日すらありました。ある日の練習である部分がうまくできても、次の練習の時には違うメンバーが来ていたり、パートのバランスが変わってたりして、積んでもすぐ波に壊される砂の城を作っているようでした。歌っていても楽しいはずがなく、みんな欲求不満を感じていました。運営が悪いとは誰も口に出して言いませんが、この状態をなんとかするのは技術系リーダーでなく運営の仕事だという無言の圧力を、私はひしひしと感じていました。

私は考える対策を全部やりました。どうして練習に来られなかったのか、次回は来てくれるよう、メンバーの自宅や職場に電話もしました。看護婦さんのナースステーションに電話をかけて、「仕事中に迷惑だ」と怒られたこともあります。

ある日、技術系リーダーのひとりが、「今日の練習に誰が来るのかわかっていたら、それに応じてその日の練習の計画が立てられるんですがね。出席者の点検をやったらどうでしょう」と言い出しました。確かにそういう情報は、ないよりあった方が好都合でしょう。しかし、練習は週三回もあるので、その毎回について、誰と誰が来るのかを把握するのは、大変な作業です。そして、それをするのは、彼の仕事でなく、私の仕事です。私はやりたくありませんでしたが、「それをやってもメリットがない」とも、「それをする必要がない」とも、主張する根拠がなかったので、やることになりました。

その当時、私は妻からは家庭サービスが足りないといわれていました。それは当然です。週三回の練習と役員会と残業とで、平日の夜は毎日11時過ぎまで帰宅しないし、休日はこれまた臨時練習か役員会か休日出勤で落ち着いて家にいたことがないので。一方職場では、私が合唱団にパワーを取られ過ぎて、仕事に身が入らないことが問題になっていました。私の同期はみな毎日夜遅くまで必死に仕事し、休日にも返上していた時期に、私だけが公務員みたいに決まった時刻に職場を出ているのですから、業績が上がらなくて当然です。つまり、私は仕事と家庭と合唱団と、三つの板ばさみになってしまったのです。

私は体力的にも精神的にもバーンアウト状態になりました。私が夜家で練習の出席者の点検をしようすると、妻に「今から電話を使われたら、赤ちゃんを寝かせられない」と苦情を言われ、仕方なく雪のちらつく晩に、点検簿を手に顔を引きつらせて公衆電話に走ったこともあります。深夜に会社からの帰り道で鼻血が止まらなくなり、産業医科大学病院に飛び込んだこともあります。ついに私は悪性腫瘍で入院してしまいました。仕事も合唱団も大事な時期に入院するのは不安や焦燥がいっぱいでしたが、一方では板ばさみ状態から開放されてほっとしている自分もいました。

この体験には、鵜呑みという点から見て大きな問題がいくつも含まれています。

1999/5/16

55 思いやりがないと恨む前に

鵜呑みで取り込んだ行動の基準を使っていると、選択の余地などなく、どうしてもこうしなければ

ならないと強迫的に思い込みますが、現実にはずっと広い選択の幅があります。私が仕事と家庭と合唱団との三つの板挟みになり、悪性腫瘍で入院、手術という事態にまで追い込まれた経緯を分析してみると、このことがよくわかります。

当時私は「**正論には従わなければならない**」という基準を使っていました。これを私は当然のことと疑ったこともありませんでした。現実には当てはめてみて、うまく行くかどうか見直したこともありませんでした。つまりこれは鵜呑みの基準であったわけです。しかし、今では、私はもうひとつ別の基準も持っています。それは「**場合によっては正論に従わなくてもよい**」という基準です。今の私は、正論の価値をそれとして認めながら、それに従うかどうかを私の意思と責任において自由に選ぶことができます。

「毎回の練習の出席予定者を予め把握しておく」という提案は正論でした。しかし、正論だからというだけでそれに盲目的に従った私は、大きな苦痛を味わうことになりました。現実には、私にはそれを断わるという選択肢もあったのです。「そんな面倒くさいこと、やりたくない」と言い放つか、それらしい理由をつけるか、表現のしかたはともかくとして、「それは正論だが、私はやらない」という選択は可能なのです。

また、私は「**頼まれたことを断わってはいけない**」「**期待には応えなければならない**」という基準も使っていました。これらも鵜呑みでした。運営に責任を持つ役員として私に期待されることは、無条件でやらなければならないと思い込んでいました。今の私は、「**頼まれたことをことわってもよい**」、「**場合によっては、期待に背いてもよい**」という基準も持っていて、現実に応じて使い分けることができます。

鵜呑みの基準に盲目的に縛られていると、私のとった破滅的な行動の責任が私にあるということが見えなくなってしまう。「頼まれたことを断わってはいけない」「期待に応えなければならない」という鵜呑みの基準にとらわれていると、相手が要求する、私が受ける、その結果が生じる、というステップのうち、私が受けるかどうかの段階がすっぱり抜け落ちてしまい、私が不快な思いをするかどうかの結果が、相手の出方に直結しているかのように思い込んでしまいます。その結果、正論を提案した技術系リーダーや、私に運営の仕事を期待した合唱団のメンバーや、家庭サービスを期待した妻などを「思いやりがない」などと恨みたくなくなってしまいます。しかし、相手はただ相手の立

場から正当な要求や期待をしているだけですから、それに応えることによって私が自分を破滅させるかどうかは、私の問題であり、私の責任なのです。

このような選択のチャンスは、毎日の生活の中にも、たくさん隠れています。ある休日のこと、妻が家事に一段落つけてコーラスの自宅練習をしようとした時、子供の友達が遊びに来て、子供が家に入れてしまいました。当時の社宅は狭かったので、家に子供の友達がいて遊んでいては練習ができません。妻は、楽譜をしまいながら、「やっと時間を取って練習しようと思ったのに、勝手に友達を入れたら、できないじゃないの」と怒りました。私は、妻も、怒られている子供も気の毒に思い、「友達に帰ってもらって練習をしてもいいのではないか」と妻に助言してみました。妻がそのとおりにすると、友達はおとなしく帰ってくれ、子供は妻からカリカリと当たられずにすみ、妻は練習をすることができ、私は再び平穏な休日を楽しむことができました。このように、鵜呑みの基準から自由になると、トラブルや問題がうんとシンプルになり、楽に解決できるようになります。

1999/5/20

56 「現実に触れる」まとめ

第39回から第55回まで「ありのままの現実に触れる」というテーマをめぐって書いてきました。ありのままの現実という山に至るには、「感じる」「認識する」「学習する」「思考する」「意思決定する」などのルートがありました。

現実をありのままに感じるというのは、入れ替わり立ち代わり変化する感情体験を、落ち込みにつながるものも嬉しいものも、余計なフィルターを通さず、ありのままに受け入れるということでした。これを妨げる症候群のひとつが感情の便秘でした。感情の便秘を治すには、差し当たって今感じているものをすりかえずに「もう十分」になるまで味わうことが必要でした。

現実をありのままに認識できなくなる症候群もありました。その代表格が、ある対象について、それがどういうものであるということを、本当かどうかはつきりしないのに、勝手に決めつけるレッテルでした。一旦レッテルを貼ってしまうと、レッテルと矛盾する現実を無視する傾向があり、さらに昂じると現実をレッテルに合わせようとする場合もありました。また、レッテルに捕われると、

現実の変化について行けなくなることもありました。このほか、現実の正しい認識を妨げるものに、分類や名前付けという症候群もありました。

現実から学習された知識は最も正確ですが、仕事や日常生活のすべてを現実から学習するとなると、時間とエネルギーがかかりすぎます。習慣は、現在の課題に対処する方法をその都度考える時間と労力を節約してくれる便利な道具でした。習慣は、いつまでも変わらない課題に対しては有効ですが、変化する課題や初めて遭遇する課題に対しては、あまり役に立たないのです。それどころか、課題が微妙に変化した時、習慣があるばかりに新しい学習のチャンスを逃してしまう恐れもありました。

現実即ち即して考えるかわりによく使われる方法が、既に持っている知識や結論を盲目的に利用する教条主義でした。教条主義は、いちいち考えなくて済むところが便利ですが、必ずしも現実を反映しているとは限りませんでした。人生の課題に対する教条主義は、人間的成長のある段階までは、なにも基準がないよりずっといいのですが、ある段階を過ぎるとほとんど役に立たなくなるのです。

私たちが何か意思決定をする際に用いる基準として、最も健康的なのが現実から学習された基準ですが、なかにはそうでない基準もありました。その代表格が鵜呑みでした。鵜呑みとは、他人や権威など、私の外にある基準を咀嚼せずにそのまま私の基準に採用することでした。鵜呑みで獲得された基準は、合理的でなかったり、倫理的でなかったり、役に立たなかったり、反社会的であったり、私に向いていなかったりする危険をはらんでいました。

「感じる」「認識する」「学習する」「思考する」「意思決定する」のすべての場面で現実に触れているのはもちろん望ましいのですが、現実に触れ続けるには膨大なエネルギーがいるので、目を覚ましている間ずっとそれを続けることは不可能です。そこで習慣や教条主義などの代替手段を適切に使って時間とエネルギーを節約するのが賢明なやりかただと思います。ただ、そこで注意しなければならないのは、第一に、**習慣や教条主義などの代替手段の限界をわきまえて、必要に応じていつでも現実に向き合えるだけの自由さを失わないこと**、第二に、**代替手段を使って節約した時間とエネルギーはさらに高度な課題に振り向ける**ということなのです。

大競争時代に勝ち残る、子供を一人前に育てる、悩みに苦しむ人の力になるなど、どれひとつを取っ

ても、習慣や教条主義などの代替手段だけに頼ってやって行けるほど、甘くはありません。

1999/8/13

57 トラブルの達人

トラブル・メーカーという言葉があります。これは、何かにつけて面倒な事件を引き起こす人のことを言います。トラブル・メーカーはよく目立ち、周囲から迷惑な人という目で受け止められます。その度合いが目に残る場合、トラブル・メーカーは首になったり、退学させられたり、離婚されたりすることもあります。

これとは対照的に、ご本人は何も悪くないのに、何かにつけて周囲からトラブルを引き寄せてしまう人もあります。これをトラブルの達人（または不幸の達人）と言います。トラブル・メーカーがどちらかというと加害者であるのに対し、トラブルの達人は被害者で、あまり目立ちません。トラブル・メーカーが周囲に迷惑をかけても自分は平気なのとは対照的に、トラブルの達人は自分の中に大きな苦しみをかかえています。

世の中には本当に不運な出来事が続くということもありますが、トラブルの達人の場合は、避けられるトラブルをわざわざ引き寄せる、ないし自分で作り出すという信じられないことが起こっています。では、トラブルの達人はいったいどのようにしてトラブルを引き寄せてしまうのでしょうか。

まず、トラブルの達人と幸福の達人とを分ける最も重要なポイントを次の比喻で考えてみましょう。千津子さんと実加さんとは、東京のアパートでそれぞれ一人暮らしをしているOLです。千津子さんの部屋はきちんと整頓されていますが、実加さんの部屋は非常に乱雑で、床の上にはゴミと貴重品と一緒に散乱しています。さて、田舎から出てきたそれぞれのお父さんがふたりのアパートを訪ねました。お父さんたちはビールを飲みながら娘の帰宅を待っていましたが、そのうち旅の疲れが出て、火のついた煙草を持ったまま眠ってしまいました。そして、その煙草が指の間からポトリと床に落ちてしまいました。

千津子さんの部屋の床に落ちた煙草は、カーペットに焼け焦げを作ってしまいました。帰宅した千津子さんは、それを見つけて「こんなところに焼け焦げを作っちゃって、もうど〜してくれるのよ」とぼやきました。

一方実加さんの部屋の床に落ちた煙草は、しばらくカーペットに焼け焦げを作っていましたが、お父さんが体を動かした拍子に床にころがっていたコンビニの空き袋がふわりとその上にかぶさったため、空き袋に火をつけてしまいました。その火は、パンストを開封したまま床に捨てられていた透明の包装フィルムに燃え移り、さらにテーブルの上にあった読みかけのチラシにも燃え移りました。こうして火はどんどん燃え広がり、火事になってしまいました。

この比喻において、煙草は、**誰にも避けることのできない人生の一次災害**の象徴、部屋は心の象徴です。一次災害は、私としては全くお呼びでないのですが、嫌でも向こうからやってきます。一次災害は、例えば妻の不快な言動であったり、私が大切にしているボランティア団体の分裂であったり、キリン一番搾りの黒生の飲めるレストランに友人と行ってみたら店休日だったという出来事だったりします。人生に一次災害がひとつも起こらなければ万事OKなのですが、あいにく、晴れの日があれば雨の日も嵐の日もあるように、一次災害は必ず起こります。

そのとき、焼け焦げだけですむのが幸福の達人、二次災害が次々に拡大してゆくのがトラブルの達人です。千津子さん（幸福の達人）の場合、焼け焦げができて嫌な思いをしたし、カーペットの穴を元に戻すこともできませんが、お父さんがお詫びにおいしいものをご馳走してくれるかもしれないし、欲しかった靴を買ってくれるかもしれません。しかし、実加さん（トラブルの達人）の場合は、火事になってしまっているのです、それどころではありません。

1999/8/15

58 連鎖反応はこうして起こる

人生の一次災害が起こった時、焼け焦げだけで済ませ、後で新しい靴を買ってもらえるゆとりを残しているのが幸福の達人、二次災害の連鎖反応が起こって火事になってしまうのがトラブルの達人です。トラブルの達人は、いったいどのようにして、トラブルを引き寄せてしまうのでしょうか。それにはいくつかのやり方があります。

起こってしまったことについて「ああすればよかった」「こうしなければよかった」と悔やんだり、逆に「こうなったらどうしよう」と起こってもいな

い未来の失敗を心配するのも一つの方法です。デートの最中に明日の昼までにやっておかなければならなかった仕事を思い出した（一次災害）時、トラブルの達人は、「デートを中止して職場に戻ろうか。明日の朝早めに出てやれば間に合うかな」などと堂々巡りの思案を始めます。その結果、おいしい食事の味はわからなくなり、恋人の話は耳に入らなくなり、不安でいても立ってもいられなくなり、恋人から話し掛けられるのにも苛々して、挙句の果ては喧嘩になってしまいます。一方、幸福の達人は「今、ここ」を大事にするので、差し当たってデートを楽しむことに集中します。すると、いい気持ちになって、ルンルン気分ですぐの電車に乗り、ぐっすり眠ることができます。こうして幸福の達人は、いいコンディションで目覚めるので、仕事もはかどるわけです。

トラブルを引き寄せてしまうには、**心が動揺したり、強い不快感を感じたりしたとき、その決着をその場でつけずに先送りしたり、自分の感情を自分以外の何かの感情にすりかえる方法**もあります。第4章で紹介した小学校4年の拓三君の母・知子さんのエピソードもそういう例のひとつです。

知子さんのところへ、拓三君のクラスメートの母親から、「拓三君が、学校で同じクラスの健次郎君にけがをさせたらしい」と密告がありました。これが一次災害です。このような密告を受けるという体験は、確かに嫌な出来事であり、しかも知子さんにはどうしようもなく、向こうからやって来てしまいます。ここまでは誰でも同じなのですが、ここからが、トラブルの達人と幸福の達人とで違ってきます。

日頃から「拓三は乱暴である」という先入観（レッテル）を持つトラブルの達人は、拓三君が健次郎君と喧嘩をして大怪我をさせたと思いこみ、拓三君が学校から帰るなり厳しく追及し叱りました。これは、密告に動揺している自分を認めたくなくて、自分が感じた動揺を拓三君を叱るという行動にまずすりかえたからです。ここまでが、一次災害に対してトラブルの達人が取った行動です。

すると、拓三君はくやしそうに泣きだし、「ママなんか死んじまえ」と言って部屋の中をめっちゃめっちゃに始めました。これが、トラブルの達人の行動が引き起こした二次災害です。

知子さんは、「ママなんか死んじまえ」と言われて傷つきましたが、大人が子供の言葉に傷つくなどということは、母親としての権威に傷がつくような気がして認めたくなく、傷ついた自分の気持ちを、子供への怒り（さらに拓三君をたたくという攻

撃行動) にすりかえました。これが二次災害に対してトラブルの達人が取った行動です。

たたかれた拓三君がそれで満足するわけではないでしょうから、彼がさらに破壊的な行動に出れば、それが二次災害の二つ目ということになります。こうして、トラブルの達人の行動が二次災害の連鎖反応を拡大して行くわけです。

一方幸福の達人はどう行動するかについては、第4章を読み返してください。このエピソードの中で、レッテルが不適切な行動の原因のひとつになっていることも興味深い点です。

1999/9/1

59 友人の助言が間違いのもと

トラブルの達人がトラブルを引寄せてしまうやり方には、前回ご紹介した「後悔と不安」「すりかえ」のほかに、さわやかでない主張の仕方が癖になっているとか、教条主義やレッテルで現実に触れない癖がついている、ということもあげられます。また、無意識のうちに「悪魔の誓い」を立てている人も、トラブルの達人になりやすい素養があります。

また、これまで一度も触れなかった要因として、**相談相手を間違えることによってトラブルを引寄せるという現象**があります。たとえば、讀賣新聞の「人生案内」に出ていた例ですが、夫に愛人ができた時、友人に「男は放っておけば帰ってくる」と言われ、放っておいたら、最近になって夫から「離婚してほしい」と言われた、というものがあります。この人のように、一次災害（この場合は夫に愛人ができた）が起こった時、友人に相談したために、二次災害（この場合は離婚への発展）が起こったり、苦悩の泥沼から抜け出せなくなったりすることがあります。

一次災害が起こった時、友人に相談するのは危険です。友人に気軽に相談しやすいということと、相談に応じる能力や資格がその友人にあるということとは、全く別の問題だからです。親しい友人数人で見知らぬ土地で迷子になった時、あなたは誰に相談しますか。友人に相談したら、確かになんらかの答えが得られるでしょうが、友人の答えがあなたの憶測より信頼できるという根拠はありません。多くの場合、友人の答えも憶測です。友人同士で相談しあっても、迷路から脱出するのはなかなか困難でしょう。やはり、その土地の住人やお

まわりさんなど、確かな情報を持っていそうな人を捜して聞くのが確実で早道でしょう。

にもかかわらず、私たちがついお手軽に友人に相談してしまうのは、いくつかの錯覚が絡んでいるようです。

第一に、**話しやすいということと、自分が人間的に理解されているということと混同している**ようです。私と友人とのコミュニケーションを、交換される人間的エネルギーの密度という尺度から見ると、挨拶を交わす程度のごく軽いものもあれば、心の琴線に触れて、涙が出るほど感動する深いものもあります。このような見方を、**時間の構造化**と言います。

時間の構造化において、浅いレベルの交流は、日常的に頻繁にあります。たとえば酒の席やゴシップを肴にした井戸端会議は、比較的浅いレベルの交流です。そこでの会話を観察すると、「うん、そうそう」などと盛り上がっているのですが、「常識」なら「常識」という同じ単語を各人が違う意味で使っていて、実は話が噛み合っていないことがあります。このような会話をいくら積み重ねても人間的信頼や本当の共感には結びつかないので、酒の席ではあれほど意気投合していた人が、後日全く違う行動を取っていることもあります。

浅いレベルの交流を長年積み重ねてきた友人同士は、確かに親密で、何でも話しやすいでしょう。ただ、それは酒の席の親密さと同じで、本当に人間的に理解し合っているのとは異なります。私という人間を理解してもらえるのは、時間の構造化の中で最もレベルの深い交流が行われた時なのですが、そのような交流はいつ誰とでもできるわけではありません。そして、レベルの浅い交流を何万回重ねても、最もレベルの深い交流の代わりにはなりません。だからこそ、優れたカウンセラーは、わずかに数回の面接で、十年以上一緒に暮らしてきた親でさえ気づかない子供の問題を明らかにすることができるのです。

第二に、**他人が持つ情報は私が持つ情報より価値がありそうだという錯覚**があります。これは、デマや詐欺に引っかかる心理に関係があるかもしれません。私が不安な時ほどデマや詐欺にかかりやすいように、一次災害に出会って情緒的に不安定な時ほど、この錯覚に注意する必要があるかもしれません。

1999/9/1

60 危険な善意

浅いレベルの交流を長年積み重ねてきた友人同士は親密で、何でも話しやすいですが、それは酒の席の親密さと同じで、本当に人間的に理解し合っているわけではありません。私という人間を理解してもらえるのは、時間の構造化の中で最もレベルの深い交流が行われた時だけです。

誤解しないでいただきたいのですが、私は、「友人との交流がすべて浅いレベルのもの」と言っているわけではありません。時間の構造化の中で最もレベルの深い交流を友人と交わすこともあります。ただ、目から鱗が落ちるような人間的発見や成長へのきっかけを与えてくれるその種の交流というのは、たとえば、挨拶を交わしたり、料理のレシピを教え合ったり、新しく出たコンピュータに関する情報を交換したり、来月の販売計画を打ち合わせたりするのと比べると、はるかに時と場所と相手を選びます。私という人間のこの部分はこの人に理解してもらえるが、別の面はあの人でないと理解してもらえないということもあります。

ですから、私の抱える**問題が深ければ深いほど、それを相談できる相手と時と場所とは限られてきます**。「料理教室の先生へのお歳暮に何を贈ろうか」と相談するのと同じ相手、時、場所で、「夫に愛人がいることがわかったけれど、どうしたらいいだろう」と相談するのは、乱暴です。

友人の助言が危険であるというもっと単純な理由は、**トラブルを解決するのに必要な知識や経験を友人が持ち合わせていないことが多い**、ということです。

これは実験してみるとよくわかると思います。友人が知らないこと、たとえば「子供が急性出血性結膜炎と診断されて学校を休ませていたが、退屈で早く学校に行きたいと言い出した。症状も軽くなったので、学校に行かせてもいいだろうか」などを友人に聞いてみます。もし、「わからない」「知らない」と答えてくれる友人がいたら、その人こそ信頼できる友人です。「いいんじゃないの」とか「だめだと思うよ」と答える友人には、これから相談を持ちかけない方が安全です。

友人が医学や小児保健の専門教育を受けているなら別ですが、普通の人はこの質問に答えられる専門知識を持っていないはずで、ところが、人は**質問されると知らないことでも答えたいくなる誘惑に駆られる**ようです。この誘惑に耐えて「わからない」と答えるには、ちょっとパワーがいります。カウンセラーであれば、自分の範疇でない問題に対し

ては「それは私にはわからない。診察を受けた医師に相談しなさい」と誠実に答えますが、友人はカウンセリングの訓練など受けていませんから、一所懸命考えて憶測を答えてくれてしまいます。この無邪気で無責任な「善意」が、二次災害を拡大するのです。

「いいんじゃないの」とか、「だめだと思うよ」という言葉をいったん聞いてしまうと、不思議なことに、それが正しいか憶測であるかには関係なく、言葉そのものがパワーを持ち始めます。「ちょっと聞いてみただけ」「あくまで参考意見」と頭では考えていても、つい言葉のパワーに引きずられがちになります。複数の友人から同じ言葉を聞いたりすると、そのパワーは相当強烈かもしれません。

カーモディは「理性から祈りへ」（春秋社）の中で、「多くの人がトラブルを大きくしてしまうのは、（中略）事態をよく知らない友人の助言に頼るからです」と書いています。最も適切な相談相手を慎重に選んだ結果が、たまたまある友人だったということはあり得ますが、話しやすいというだけでお手軽に友人の助言を聞くのは危険なのです。問題が深いほど、適切な相談相手を選ぶことが重要になります。幸福の達人はそういう相手を選ぶのが上手です。最適の相手が見つかったら、問題は半分解決したも同じと言っていいくらいです。

1999/9/3

61 さわやかなコミュニケーション

ここから何回かにわたり、さわやかなコミュニケーションのしかたというテーマをめぐって書いてみようと思います。ここで言うコミュニケーションとは、言葉その他の表現手段を使って、情報、主張、気持ち、および人間的エネルギーなどを、人と人との間で伝え合うことと定義しておきましょう。主として取り上げるのは会話になると思いますが、コミュニケーションにはそのほかいろんな形の手紙のやりとり、無言の行動のやりとり、喧嘩なども含まれます。仕草、表情、態度のように、言葉以外の表現手段を使うコミュニケーションも大切な問題です。

昔NHKで「じょうずな話し方」というラジオ番組がありました。さまざまな場面について、俳優さんに場面を演じてもらいながら、上手な話し方の技術を具体的にわかりやすく教えてくれるものでした。また、最近では、就職面接を成功させる

ための話し方、果ては恋人に好かれるための話し方などのハウツー本、ビデオ、雑誌記事が出回っています。私は、ここでその種のテクニックを議論するつもりはありません。

じょうずな話し方のテクニックは、当事者の人間としてのありかたとは無関係に使うことができるし、逆にテクニックが当事者の人間としてのありかたを変えることも期待されていません。たとえば、人事面接のテクニックは、面接する側とされる側とが、互いに好感を持っているか、虫が好かないと感じているかには関係ありません。また、人事面接のテクニックが劇的に効果を奏したからと言って、面接する人とされる人とが愛し合うようになるということはありません。もちろん、何事にも絶対ということはありませんから、そういう珍事が全く起こらないとは言えませんが、もし起こったとしたらそれはテクニック以外のものが交換されたからだと思います。

それに対し、私が関心を持っているさわやかなコミュニケーションは、当事者の人間としてのありかた、人格的成長、人間関係などと不可分に結びついています。悪魔の誓い、たとえば「私は、まわりの人が成長し、完全にその人自身でいようとするのを望みません。その人が無力で無能な人間であり続けるように手を貸します」を無意識のうちに信奉している人は、自分の配偶者や子供が受けた質問を横取りして答える癖がついていたりします。「おっとりしている」とか「人懐っこい」のような気質は一生変わりませんが、悪魔の誓いのようなライフスタイルは、固定したものでなく、行動の積み重ねが癖になったものですから、コミュニケーションのやりかたを改善すれば、望ましい方向へ変えられる可能性があります。

私たちは、誰かとコミュニケーションするとき、言葉で表現できる情報のほかに、実は言葉に表すことのできないメッセージ、さらには人間的エネルギーを交換しています。たとえば、私が37歳の独身の女性に「早く結婚しなさい」と言う時、確かに表面的には早期結婚の勧告に違いありませんが、私は実は彼女に性的魅力を感じていて、早く結婚してくれないと私の気持ちを持って余して落ち着かないからこう発言したのかもしれないし、あるいはあまりに自分を責めつづける彼女に人間的なおいしさを感じ、「もっと楽になっていいんだよ」という優しい気持ちで発言したのかもしれない。私たちが勇気付けられたり、傷ついたりするのは、この非言語的メッセージ（私の本当の気持ち、感情）が重要な役割を果たしています。ここで言う

非言語的メッセージは、意図しなくても私の本当の気持ちがつい相手に伝わってしまい、結果としてメッセージになるものです。

非言語的メッセージをうまく扱うのはなかなか難しい課題ですが、さわやかなコミュニケーションのやりかたに気を配ると、ある程度できるようになります。

1999/10/24

62 気が利かない嫁

息子が小学校3年のある日、妻が夕食の副菜にフライドポテトを作りました。子供たちはこれが大好物なので、何度かおかわりをしました。その何度目かの時の会話です。

息子「ポテトのおかわりはもうないの？」

妻「それだけにしておきなさい。もう油をしまつてしまったわ」

どこにでもありそうなごく普通の会話ですね。しかし、さわやかなコミュニケーションの立場から見ると、ちょっとおかしいところがあります。どこがおかしいかわかりますか？会話はこのあと次のように続けました。

息子「だから、ないんだね」

妻「そうね。ないわ」

息子「もっとほしいと言ったんじゃないよ」

ここまで来れば、かなりはっきりします。初めの会話において、息子は「おかわりがまだあるかどうか」を知りたくて質問をしたのですが、妻はそれを「おかわりがほしい」という要求だと解釈したため、コミュニケーションがかみ合っていないのです。

それでは、「ポテトのおかわりはもうないの？」という質問が、どうして「おかわりがほしい」という要求と誤解されてしまったのでしょうか。

こんな場面ではどうでしょう。10時には床に就くように普段言われている子供が、10時を過ぎてもゲームに夢中になっている時、母親が「いま何時か、わかってるの？」と言うことがあります。この時、母親は、本当に子供が現在時刻を知っているかどうかという質問をしているのでしょうか。もしそうなら、子供が「うん、わかってるよ」と答えても、「いやあ、知らないよ」と答えても、母親は満足するはずで、ところが多くの場合、子供がそんな答えをすると、母親の機嫌が悪くなります。

子供が「わかった。もう寝るよ」と言うと、母親は満足します。つまり、「いま何時か、わかってるの？」という質問は、実は質問ではなく、「早く寝なさい」という要求を遠まわしに表現したものであったのです。

このように、私たちは要求をストレートに表現せず、質問の形を借りて表現することがあります。妻はそのような要求のやりとり慣れているので、息子の質問を、遠まわしの要求と早とちりしたようです。

正月に帰省した若い夫婦と夫の両親とが料亭の個室で会食をしているとしましょう。室内は暖房が控えめで、年配の人にはやや寒いくらいです。食事が運ばれるのを待っていると、お姑さんがお嫁さんに、

「ねえ、景子さん寒くない？」

と聞きました。景子さんは、夫の実家にいる間やや汗ばんでいたもので、その部屋のややひんやりした気温が心地よく、

「いいえ、別に。いい気持ちです」

と無邪気に答えました。これを聞いてお姑さんは少しむっとしました。どうやらお姑さんは「お寒いですか。じゃ暖房を強くしてもらいましょう」というような対応を期待していたようです。つまり、「景子さん寒くない？」という質問は、実は「私は寒いので、暖房の調節をなんとかしてほしい」という要求だったわけです。

このような場面では、質問の形を借りた遠まわしの要求を敏感に察知して対応することを美德と考えている人が少なくありません。そういう人たちの間では、景子さんは「気が利かない」「鈍感」などと評価されてしまいます。したがって、妻のように、質問をされると、すぐ「この質問の裏にある要求は何か」と先回りする癖がついてしまうのも無理ありません。そうすると、今度は自分が誰かに要求をする時も、無意識のうちに質問の形を借りるのが習慣になるかもしれません。

さわやかなコミュニケーションを通じて、気持ちのよい人間関係を再構築する課程の第一歩は、この質問の形を借りた要求を見直すことから始めましょう。

1999/12/30

63 会いたくない？

私たちは、小さくて単純なものから、ビジネスの交渉のように複雑なものまで、実にさまざまな要求を、毎日の生活の中で主張しています。要求を誰かに対して主張することは、新鮮な空気を吸ったり、汗を拭いたりするのと同じように、自然な行動です。

そして、**要求を出してみても、かなえてもらえれば感謝と喜びの気持ちを表し、きいてもらえなければがっかりして引き下がる、**という基本動作の繰り返しですが、本当の親密さや愛情を育むのに大切な役割を果たします。この基本動作のどれひとつがかけなくてもいけません。たとえば、要求をきいてもらえたのに当然のような顔をしていたり、断われたら相手がイエスと言うまで食い下がる、などということをやっていると、不信と不毛の人間関係に陥ります。**要求を質問の形にすることは、要求を出していないかのように偽装することによって、この基本動作の最初のボタンを掛け違えてしまうという意味で有害です。**

映画「エデンの東」（1955米）で、問題行動ばかり起こす次男キャル（ジェームズ・ディーン）は、父親の愛情がほしいだけなのですが、父親にはそれが理解できません。長男の恋人アブラだけが、そんなキャルを理解し、脳溢血で倒れた父親に向って、

「求められないほどつらいことはありません。最期にキャルに何か求めてあげて。それであなたの愛情を示してあげてください」

と切々と訴えます。キャルが枕元に呼ばれると、父は不自由な口で、

「看護婦が無神経で我慢できない。おまえが看病してくれ」

と頼みます。キャルは看護婦をたたき出し、目にいっぱい涙をためて、父の枕元にすわるところで映画は終わります。

赤ちゃんは、おなかがすくと、「おっぱいがほしい」という要求を全身で表します。おっぱいを赤ちゃんがこんなふうに欲しがってくれたら、愛情を感じないではいけないと思います。また、恋人から「会いたい」と言われるのも、嬉しく愛情を感じる瞬間ではないかと思います。このように、**人間存在に向けて要求を出すことは、「私にはあなたが必要だ」というメッセージであり、「あなたは私にとってかけがえがない」という関係への入り口になります。**

もしこれらの要求を質問の形に変えたらどうなるでしょう。ドラえもんに道具を出してもらって、赤ちゃんと会話をするのができたとしましょう。全身で泣いている時は、

「おっぱいちょうだい」

と訴えていることでしょう。これを質問の形に変えるところになります。

「お乳がはってきたみたいだね。ママ、授乳したい？」

どんな気持ちがしますか？赤ちゃんが口をきくという不気味さはともかく、そのほかに、なんだかはぐらかされたような、試されているような変な感じがしませんか？「授乳したい？」という質問は、本当は「おっぱいがほしい」という赤ちゃんの要求を、母親の「授乳したい」という要求に巧妙にすりかえています。母親は一瞬、罠にかかったような不快な気分になりますが、すぐ授乳したくなります。こうして赤ちゃんは、「おっぱいがほしい」という要求などなかったような顔をして、おっぱいを手に入れることができます。母親は、赤ちゃんから要求されていないので、「私はこの子に必要とされている」という充実感を感じられません。

恋人の「会いたい」を質問の形に変えると、こうなります。

「ねえ、会いたくない？」

こう聞かれて「会いたくない」と答える相手はまづいないでしょうから、

「会いたいよ」

「じゃあどこで？」

と会話はデートの相談に移るかもしれません。電話をかけてきたのは恋人の方なのに、いつの間にか電話を受けた方がデートを申し込んだみたいです。電話を受けた方はちょっと嫌な気持ちになりますが、たいていすぐ忘れてしまうかもしれません。しかし不信感や疎外感は無意識に蓄積され、ふたりの関係を倦怠期へと導くのです。

1999/12/30

64 二人とも我慢できて大丈夫

要求を誰かに対して主張することは、呼吸や排泄と同じくらい自然な行動なのですが、中にはこれを「はしたない」こと、あるいは「わがまま」と混同している方もおられます。しかし要求を出さ

ないでは生きて行けませんから、こういう人は、要求を質問の形に偽装することがあります。「ねえ、景子さん寒くない？」とお嫁さんに聞いたお姑さんはこのタイプと考えられます。

こんなふうに遠まわしに要求を表現されると、受ける方はなんとなく試されているような嫌な気分になります。遠まわしの要求を敏感に察知して叶えてあげて当然（点数がやっと0点）、察知できなければマイナス点になります。これでは疲れるばかりで、世話のしがいがありません。気を抜けないので、本当の親密さなど育つ余地がありません。

お姑さんが、「ねえ、景子さん。私、寒いわ。暖房を強くしてくれない？」と言ってみたらどうでしょう。まず、わかりやすいという利点があります。そして、景子さんが暖房を強くしてあげれば、「お母さんのために何かしてあげた」「プラス5点入れたぞ」という喜びが得られます。

要求を質問の形にする癖のある人同士が集まると、もっとややこしくなることがあります。

A「寒くありませんか？」

B「お寒いですか。じゃ暖房を強くしましょう」

というようにうまく行けばいいのですが、呼吸が合わないと、

A「寒くありませんか？」

B「お寒いですか？」

A「いえ、私は別にいいんですけど、あなたがお寒くはないかと思って」

B「私はこのくらい大丈夫ですが、お寒かったら暖房を強くしましょうか？」

A「い、いえ、私も大丈夫です」

ふたりとも要求を出した張本人になりたくなく、互いに相手を要求の主人公にしようと争っているわけです。その結果、ふたりとも寒いと感じているのに、「二人とも我慢できて大丈夫」という訳のわからない結論に陥ってしまっています。

AさんとBさんとは別にそれ以上親密になる必要もないので、ふたり仲良く寒さを我慢してもらうのも悪くありません。しかし、恋人、夫婦、親子、上司と部下のように、信頼し合うべき継続的な人間関係でこんなことをやっていると、その害はもう少し深刻かもしれません。

要求を出すには勇気がいります。相手に嫌がられるかもしれません。断わられて傷つくかもしれません。したがって、要求を出すことに臆病になってしまうのも無理ありません。ましてや、「会いたい」と恋人に電話して何度も断わられる体験が続くと、ますます臆病になるかもしれません。

また、要求を出すとプライドを失うような気がすることもあります。たとえば、「会いたい」と言われるのは気分がいいが、自分から「会いたい」と言うのは癪に障るかもしれません。あるいは、パートナーから誘われて「させてあげる」のは好きだが、自分から「抱いて」とは死んでも言えないという人もおられるかもしれません。

このように要求を出すことにはリスクが伴います。このリスクを避けるために、私たちはつい要求を質問の形に変えて、要求することなく目的を達成しようとしています。その代償として、不信と倦怠と疎外感が、白蟻のように少しずつふたりの関係を蝕みます。勇気を出してこのリスクを冒す者だけが、そして要求を出してみても、かなえてもらえれば感謝と喜びの気持ちを表し、きいてもらえなければがっかりして引き下がる、という基本動作を積み重ねた者だけが、本当の親密さと信頼のご褒美をもらえるのです。

1999/12/31

65 そんなことできない

純子さんは小さなママさんコーラスのメンバーです。この合唱団には、P子さんという音楽的にも練習態度的にも調和を乱す人がいて、メンバーたちは迷惑していました。Pさんがたまに練習を休むと、練習がやりやすくなり、楽しく歌えるというありさまでした。Pさんに合唱団をやめてほしいというのが、メンバー全員のほぼ一致した希望になっているようです。「どうしたらいいでしょうね」と純子さんがお聞きになるので、私はこんな簡単な相談はないと思って、「やめていただければいいんじゃないですか」と答えました。すると純子さんは、案の定、「そんなことできませんよ」と言いました。

「～できない」という表現は、私たちの会話で、特に、問題の解決方法を相談している時、頻繁に使われます。さわやかなコミュニケーションの第二課程では、この「～できない」を見直してみましよう。

「～できない」は本来「不可能」を意味する表現です。ところが、これは平成12年度予算の赤字国債よりもっと乱発されていて、「～できない」が使われる場面を、「現実に触れる」という観点から点検してみると、ほとんどが事実ではありません。

たとえば、Pさんに本当にやめてもらうことができない事情を考えてみます。まずPさんが合唱団のオーナーである場合。これは確かに「やめる」という概念がそもそも成り立たないので、やめてもらうことは不可能でしょう。しかし、実際にはこの合唱団はメンバーが自主的に作った趣味の集まりなので、Pさんに特別の権限があるわけではありません。次に、P子さん以外のメンバーが全員なんらかの言語障害を持っていて、言葉を話す能力も文字を書く能力もない場合。これでは、確かにP子さんに対して退団勧告の意思表示をする手段がないので、やめてもらうことは不可能でしょう。

現実はこのどちらにも該当していません。純子さんが「そんなことできません」と言っているのは、不可能なのではなく、実は、「P子さんをやめさせることで、みんなで弱い者いじめをするように見えるのがいや」あるいは「P子さんに恨まれたり、冷たい人間と思われたくない」ということのようなのです。

このように、**私たちが「～できない」と言うとき、現実には「～したくない」または「～する方法を知らない」のいずれかであることがほとんどです。**「～したくない」または「～する方法を知らない」を無意識に「～できない」にすりかえることによって、私は自分のパワーに自ら制限を設け、選択の幅を狭め、本当は解決できる問題を迷宮に固定してしまいます。

同窓会に出かけた妻の留守を守っている夫に電話。

妻「電車に乗り遅れて、一時間ほど遅くなるの。」

夕食のおかずを買って帰るから、ご飯を炊いておいて」

夫「えっ、ご飯を炊く？そんなことできないよ」

これは「方法を知らない」を「できない」に言い換えた例です。

夫が野球のナイター中継を見ていて、妻が食器の後片付けをしていて、子供が風呂に入っています。一点差で迎えた9回の裏、2アウト満塁、試合終了か逆転勝利かが次の一球で決まるという時、浴室からシャンプーがないと訴える子供の声。

妻「シャンプーを出してやってくださいな」

夫「今できないよ」

これは「やりたくない」を「できない」に言い換えた例です。この例はすりかえがかなり明白ですが、もっと騙されやすいすりかえもたくさんあります。組織的違法行為が明るみに出て廃業に追い込まれた会社の中間管理職が「違法と知っていたが、

何もできなかった」と言うのも、このタイプのすりかえです。

2000/1/2

66 「できない」のダイエット

事実でない「～できない」の乱発をやめ、ちょっと努力して「～したくない」や「～する方法を知らない」に言い換えてみると、いろいろな可能性が拓けるかもしれません。

まず、「～できない」の文章例（一般的なものではなく、自分ができないと思えるもの）をいくつか考え、それらを「～したくない」形または「～する方法を知らない」形に言い換えてみます。例えば、「職場のお茶汲みの仕事を断われない」を「職場のお茶汲みの仕事を断わりたくない」または「職場のお茶汲みの仕事を断わる方法がわからない」に言い換えてみて、どんな感じがするか味わいます（考えるのではなく、味わうのです）。次に「職場のお茶汲みの仕事を断われない」と言葉にして、どんな感じがするか味わいます。こうして「～できない」形とそうでない表現とを交互に試してみて、私が受ける印象を比較します。

同じことを、「職場旅行への誘いを断われない」「涼子さんをデートに誘うことができない」「先生としてしまった約束を取り消すことができない」「煙草をやめることができない」など、いくつかの文章で試してみます。

「～できない」形とそうでない表現とを比較すると、「～できない」と言っているうちは、問題の強大さに比べて、私が弱小で無力な感じがするのに対し、「～したくない」または「～する方法を知らない」に言いかえると、問題が少し小さくなり、私がちょっとパワフルになったような感じがすることに気づかれたでしょうか。

これができるようになったら、今度は、誰かとの会話で私がよく口にする「～できない」を探します。すぐ思いつかなければ、誰かと話している時、または話し終わったあと、私が何度も口にした「～できない」がなかったか探します。それが、例えば「受付時間終了後でも、電話がかかると放っておくことができない」だとすれば、これを「…電話を放っておきたくない」と言い換えてみて、どんな感じがするか味わいます。次に、「…電話を放っておく方法がわからない」と言い換えてみて、どんな感じがするか味わいます。さらに、ほかの表現も試

してみて、その感じを味わいます。こうして、私の気持ちに最もぴったり来る表現を探します。その結果は「…電話を放っておくと落ち着かない」かもしれません。

それがわかったらその中身を、思考力を使って少し詳しく分析してみます。

誰が落ち着かないのか。私です。

落ち着かなくなるきっかけは何か。受付終了後の電話です。

どんなふうに落ち着かないのか。重大事件かもしれないと想像するからです。

これまでに実際にそれが重大事件だったことがあるか。一度もありません。

これまで電話を取った結果何が起こったか。そういう電話にかぎって対応に時間がかかり、疲れてしまいました。

もしその電話を取らなかったら、私は困ったか。いいえ、仕事ははかどりました。

その電話を取らなかったら、電話の主はすぐに困ったか。いいえ、ほとんどの電話の主は単に受付時間を知らないか無頓着なだけで、翌日でも用が足りたはずです。

こんなふうになると、電話を取るしか選択の余地がないというのは実は私の思い込みであって、私が落ち着かなくなるのを解決しようとして、電話に出ることを私が選んでいたのだということ、私の行動の選択肢はいくつかあること、などがわかってきます。ここで「わかってくる」と言っているのは、頭で理解できるのではなく、「ああ、そうか」とほっと落ち着く状態を指しています。ほっと落ち着けなかったら、前の段階をもう一度丁寧にやってみるか、別の機会にやり直します。

これがうまくできるようになったら、今度は誰かと話している最中に、言いそうになる「～できない」について、最も気持ちに合う表現のチェック、分析をリアルタイムでやってみます。

2000/1/2

67 キャッチボール原則

コミュニケーションは、ある側面から見るとキャッチボールに似ています。私がボールをあなたに投げる。あなたがそれを受ける。そのボールを持ち替えて、今度はあなたが私に投げる。私がそれを受ける。そのボールを持ち替えて、今度は私があなたに投げる。こうしてひとつのボールがあなた

と私との間を行ったり、来たりすることで、キャッチボールは楽しいゲームになります。どちらかがボールを受け損なったり、相手のいない方向に投げたり、ひどい場合には相手のボールを受けないで新しい別のボールをどんどん取り出して一方的に投げつけたりすると、気持ちよいゲームのリズムが崩れてしまいます。

キャッチボールでは同じボールが行ったり来たりしますが、コミュニケーションでは、あなたと私との間で交換されるメッセージが原則として変化して行きます。20歳の美人タレントYさんと私とが会話しているとしましょう。

<サンプル1>

私「こんにちは」

Yさん「こんにちは」

これは、投げたものと同じメッセージが返って来る数少ない例です。交換される人間的エネルギーの密度は最も小さい種類のものですが、これはこれでコミュニケーションが成立しています。

<サンプル2>

私「ぼくと結婚してください」

Yさん「あなたは誰ですか」

これは、投げたメッセージと返ってきたメッセージとが異なります。多くのコミュニケーションでは、このように最初のメッセージと次のメッセージとが異なります。ただ、この例では返されたメッセージが最初のメッセージに対応しておらず、コミュニケーションが成立していません。

<サンプル3>

私「ぼくと結婚してください」

Yさん「いやです」

投げたメッセージと返ってきたメッセージとが違うという点では先の会話と同じですが、返されたメッセージが最初のメッセージに対応していて、コミュニケーションが成立しています。そして、Yさんの返事は私を落胆させるものですが、そのことを別にすれば、最初のメッセージ、返されたメッセージとも、率直かつ単純明快で、さわやかなコミュニケーションの一例と言えます。

このようにコミュニケーションでは、あなたと私との間で交換されるメッセージが変化して行っても、キャッチボールと同じように、**あなたが私の最初のメッセージを確かに受け取ってくださること、そして返してくださるメッセージが最初のメッセージに関連を持っていることが大切です。**

例外はありますが、このキャッチボールのように単純なことが、さわやかなコミュニケーションの基本原則です。

サンプル2において、私の最初のメッセージには「あなたを愛している。あなたの人生に深く関わりたい」というかなり深いレベルの人間的エネルギーがこもっています。しかし返されたメッセージは単なる人定質問で、役所窓口の対応と変わらない浅いレベルのメッセージです。つまり私の気持ちは全く受け取られていないことがわかります。不機嫌なプロポーズについての私の責任は別として、このように対応されると、私は傷ついてしまいます。

サンプル3では、私のメッセージと同じレベルから、つまり私の名前や素姓などを問題にせず、私の人間そのものに対して返事が返って来ています。Yさんが人間として私に向き合ってくくださったのがわかります。したがって私のメッセージが受け取られています。このように対応されると、私はすっきりします。返事がノーでも、これはさわやかなコミュニケーションなのです。

2000/1/4

68 パンツスーツかスカートか

あなたと私とがコミュニケーションしているとき、あなたが私の最初のメッセージを確かに受け取ってくださること、そして返してくださるメッセージが最初のメッセージに関連を持っていることがさわやかなコミュニケーションの基本原則です。

メッセージを受け取ってもらえない例をもうひとつ見ておきましょう。

<サンプル4>

子供が通う高校の行事で母親が発表をすることになり、当日何を着て行くかについて、親子で話をしています。

母「やっぱり青のスーツね。変わりばえしないかしら」

子「スカートはだめよ。ステージなんだよ。生っちょろい脚がヒョコヒョコ動くのおかしいよ。毎年そう」

母「パンツ・スーツはひとつしか持っていないからねえ。あれだと雰囲気合わないんじゃないかな」

子供は、例年の行事を見た経験から、母の最初の発言内容のうちスカートという形態に着目し、

ステージ上では脚が見えるとおかしいという一種の反対意見を示しました。母の発言の中にスカートという言葉が出ていないにもかかわらず、子供は「青のスーツ」という言葉を聞き取り、想像し、それがどんな服だったか正しく認識したことがわかります。つまり、子供は母のメッセージを受け取り、それに対応した応答を返しています。

事柄としては「ステージ上では脚の見える服装をすべきでない」というのが、子供の発言の要点です。と同時に「お母さんにみつともない恰好をしてほしくない」という気持ちのメッセージが、この子の発言には含まれています。さらに「私の美的センスを認めてほしい」という気持ちもありそうです。

母の最初の発言に比べて、子供の発言にはこれだけ豊かなメッセージが含まれています。ところが、それに対する母の次の発言は子供のメッセージをほとんど受け取っていません。これにはふたつの意味があります。

私たちは、誰かとコミュニケーションするとき、言葉で表現できる情報のほかに、実は言葉に表すことのできない気持ちのメッセージを交換しています。さわやかなコミュニケーションの基本原則で「メッセージを受け取ることが大切」と言う時の「メッセージ」には、**情報のメッセージと気持ちのメッセージ**との両方の意味があります。

母親の二番目の発言は、子供の反対意見に対して賛成か反対か、採用するかしないのかをきちんと答えないで、いきなりパンツスーツの選定に飛んでしまっています。これでは、挨拶もせずいきなり友人の家の居間に上がりこむようなものです。美人タレントYさんがはっきりノーと答えてくださったように、賛成であれ反対であれ、まず意思表示をしてもらわないと、子のメッセージを受け取ったことになりません。このように、母の二番目の発言は子供からの「情報のメッセージ」をまず受け取っていません。

次に気持ちのメッセージも受け取っていません。子供の発言を聞くと、母の中に「へえ、そうなのか」という発見の意外感、自分が気づかないことを教えてくれるまでに子供が成長した嬉しさ、子供が自分に寄せる愛情の喜び、などさまざまな感情が（微弱かもしれませんが）生じます。その気持ちを、たとえば「なるほどねえ」と言いながら感心するように子の顔を見るとか、子の肩を軽く抱くなどの表現で、素直に伝えるようにすると、子供は母が気持ちのメッセージを受け取ってくれたことがわかって満足します。母の二番目の発言は、このままでは「私はおまえを信頼したくない」「成長し

てはいけない」「私を愛するな」などの否定的な気持ちのメッセージを伝えてしまう恐れがあります。

2000/1/5

69 取調室

気持ちのメッセージを受け取ることは、情報のメッセージに比べるとかなり難しいかもしれません。気持ちのメッセージは目に見えないからです。しかし、気持ちのメッセージの交換が情報のメッセージより重要になる場面は少なくありません。たとえば、印象に残った体験をあちこちで話していると、「はて、この話はここで前にしたかな」とわからなくなることがあります。「ここでは一度話した」とはつきり憶えていることもあります。それらを比較してみると、話した時に私の気持ちメッセージを受け止めてもらえたなと実感できると、話したことが記憶に残るようです。気持ちメッセージを受け止めてもらえないと、なんとなく満たされず、話したと実感できないのではないかと思います。

小学校低学年の子供が、学校から帰るなり、ランドセルを叩きつけるように玄関に投げ出し、そのままにして居間のソファにドカンという感じで座りました。非常に興奮しているようすで、目には涙をためています。そのただならぬように、私は動揺してしまいます。動揺して当然です。ここで「ランドセルをちゃんと持っていけ」などと叱るのは一番まずい対応です。反射的にそういう叱責が口について出てしまうのは、私の動揺を子供の行動の不適切さにすりかえているからです。

少し余裕のある母親は、「どうしたの？」「いじめられたの？」「けんかしたの？」と聞きました。ただ、母親は自分の動揺を十分意識化していないので、警察の取り調べ室で容疑者を訊問するような口調になっていました。すると子供は怒りだし、ますます興奮して手がつけられなくなりました。

情報のメッセージに着目すると、子供から何も情報がもらえないので、母親はただ情報を求める質問をただけです。情報のメッセージだけでは、ここで起こったことを説明できません。では気持ちのメッセージに着目してみましょう。子供は、非常に傷つき、悔しいという感情を全身からオーラのように発信しています。これは強烈な気持ちのメッセージです。さらに、いつもどおりの時刻に帰って、

母親の目の届くところに来たということから、「この興奮をひとりではどうやって収めていいのかわからない」というSOSも発信しているかもしれません。

母親は、子供のようすを見て、不安や恐怖を感じました。ここまでは当然です。ただ、母親はそのことを十分意識化できず、そういう自分を嫌がってしまいます。そうすると、自分の不快感に対して防衛するのが精一杯で、子供からの気持ちのメッセージを受け止めるどころではありません。しかも、困ったことに、**母親が不愉快になっているという気持ちのメッセージが、伝わってほしくないのに伝わってしまいます**。子供は、自分の動揺すら収めかねているのに、さらに母親からも不愉快オーラを浴びてしまい、「泣きっ面に蜂」状態になるわけです。

子供のようすを見て不安や恐怖を感じるまでは誰でも同じですが、安定した母親は、不安や恐怖を感じている自分を認め、受け入れることができます。**不思議なことに、この安定感が子供に伝わります**。すると子供は、興奮が消えるわけではないのですが、なんとなく安心します。こうして、**不安や恐怖を感じながら、落ち着いて子供を気にかけて続ける母親の安定した心理状態が、子供からの気持ちメッセージを受け止め、結果として母親から子供への勇気付けの気持ちメッセージとなります**。これができていれば、言葉をかけなくても、母親の視線や存在を子供が感じられるように気を配るだけで十分かもしれません。もっと積極的に気持ちメッセージを伝えなければ、黙って子供のそばに座って軽く肩を抱いたり、いっそ「よしよし」とハグしてしまってもいいかもしれません。事情聴取や事件解決はその後の話です。

2000/1/16

70 良い親、悪い親、普通の親

前回の、学校から帰るなり、ランドセルを叩きつけるように玄関に投げ出した子供のエピソードについて、二、三、補足しておきたいことがあります。

そこに三種類の対応が登場しました。第一は、「ランドセルをちゃんと持っていけ」などと叱る一番まずい対応。第二は、「どうした」「いじめられたの?」「けんかしたの?」などと、警察の取り調べ室みたいに訊問してしまう対応。第三は、

子供の気持ちメッセージを受け止め、勇気付けの気持ちメッセージを返せる対応。前回を読んだ親や先生の中には、自分が第二のタイプをやっているとがっかりした方があるかもしれません。統計をとったわけではありませんが、数から行くと第二のタイプが最も多い（おそらく大部分）のではないかと思います。生まれつき第三の対応ができる人は少ないし、普通の人で第三の対応をするには訓練が必要です。第三のタイプは難しい言葉でカウンセリング・マインドなどと呼ばれています。大勢がやっているからいいとは言えませんが、第二の対応をやっている人は、最善ではないにしても、仲間が多いという点では安心していただいていいのではないかと思います。

ただ、情報のメッセージを受け取ることは、気持ちのメッセージを受け取ることに比べると比較的簡単です。情報のメッセージは目に見える、もう少し正確に言うと言葉や文字で認識できるので、必ず相槌を打つとか返事をするというような目に見えるハウツー的工夫でかなりできるようになります。ですから、相手のボールを受け取らずに別のボールを投げつける癖のついている人は、情報のメッセージを受け取ることだけでもまず心がけるといいと思います。

第三のタイプを読んで、なるほどと感心して下さった方があるかもしれません。ただ、だからと言って「明日から私もこうやろう」と形だけ真似るのは、ちょっと待ってください。勇気付けの気持ちメッセージを送ろうとしても、気持ちメッセージは作ることができないのです。

情報のメッセージは本心に関係なく作ることができます。たとえば本当は「地球は丸い」と信じていても、「地球は平らです」と情報のメッセージを伝えることは可能です。ところが、気持ちメッセージは、意図しなくても私の本当の気持ちがついて相手に伝わってしまい、結果としてメッセージになるものです。荒っぽく言うと、たとえば私が嫌悪感を持つ相手に好感の気持ちメッセージを送ることは不可能なのです。これは、感情が自然現象であって、変えることができないからです。

もう少し正確に言うと、たとえば深刻な相談を手紙や電子メールなどで受け取ると、私は暗い気持ちになります。これは当然のことで、何の問題もありません。問題は、相手の方と一緒に暗く落ち込んだ気分での状態を、私が比較的落ち着いて受け入れられる時と、心がざわついて収まらない時とがあるということです。このどちらの状態に私がいるかということは、おそろしいほど伝わって

しまいます。そして、心がざわついて収まらない状態を、意思によって安定した状態に変えることは不可能なのです。ただ、いつどのような対応をするかということは、意思によって決めることができます。心がざわついて収まらない時に返事を書くと、それが気持ちメッセージとして相手に伝わってしまい、「泣きっ面に蜂」を強いる結果となる恐れがあります。そういう時は、私の暗く落ち込んだ気分を、比較的落ち着いて受け入れられるようになるまで待ちます。

気持ちメッセージを受け止めるのは容易でないし、伝えるのはさらに難しい課題なので、いつかシリーズを設けて議論したいと思います。さしあたっては、今の気分を意識化することを心がけておいてはどうかと思います。

2000/1/24

71 虫のいい別れ方

気持ちメッセージを作ることはできませんが、情報メッセージを作ることはできます。したがって、情報メッセージを気持ちメッセージに合わせることは可能です。この性質を使うと、わかりやすい話し方をすることができます。

わかりにくい話し方には大きく分けて2種類あります。ひとつは、情報メッセージが整理されていないもの。これはよく知られています。しどろもどろだったり、支離滅裂な話し方はこのタイプです。学校や職場などで行われる発表の訓練は、このタイプのわかりやすさを目的としています。

もうひとつは、あまり知られていませんが、情報メッセージは一応筋が通っていても、情報メッセージと気持ちメッセージとが、一致していないものです。

たとえば、私が34歳の貴子さんと不倫しているとしましょう（この番組はフィクションであり、登場する人名などはすべて架空のものです）。貴子さんは魅力的な独身女性です。ところが、彼女への愛がさめて別れたくなりました。そこである日、意を決して別れ話を切り出しました。

<サンプル5>

「このまま未来のない関係を続けても、きみの人生を無駄に費やすばかりだと思う。きみは若くてきれいだから、もっとふさわしい相手と付き合って、幸福になった方がいいと思う。別にき

みが嫌いになったわけではないんだ。愛しているからこそ、どうすることがきみを本当に大切にするのか考えたら、別れるのが一番いいと思うんだ」

どうでしょう。映画の台詞みたいにカッコよく、情報メッセージとしては一応筋が通っています。しかし、「別れたい」という私の気持ちメッセージと一致していません。本当は私の都合で別れたいのに、貴子さんが原因みたいにも聞こえ、貴子さんは混乱してしまいます。

情報メッセージを気持ちメッセージに一致させる話し方をする、たとえば、こんなふうになります。

<サンプル6>

「これは僕の問題なんだけど、最近きみと付き合うのが負担になってしまったんだ。きみに不満があるんじゃないくて、僕の方が変わったんだと思う。なんだか切なくて悲しいけど、別れてくれないか。きみと知り合えて本当に幸せだった。勝手な男だね。ごめん。本当にごめん。悪いと思ってる。ほら、好きなだけ僕を叩いていいよ」

こちらは、理屈をこねまわさないで、私の気持ちがストレートに（しかし慎重に言葉を選びながら）出ています。それだけ説得力があります。貴子さんはやはりショックを受け、悲しむでしょうが、別れ話というものは、どう言い訳してもショッキングで悲しいことが現実です。サンプル5の話し方では、私の真意がわからず、現実に触れることができないので、貴子さんの中で「感情の便秘」が起こる恐れがあります。また、サンプル5に比べてあまりカッコよくありませんが、やっている現実がカッコよくないので仕方ありません。

こういうカッコ悪さ、辛さ、悲しさは、避けられないもの、避けてはいけないものです。私はそれを変えることも取捨選択することもできません。しかし、情報メッセージを気持ちメッセージに合わせる話し方をするかどうかということは、私に決めることができます。

このように話し方を工夫すると、その利点は、私の話をわかってもらいやすくなるだけにとどまりません。この例のように深刻な場面では、被害を最小限にとどめることもできます。避けられないカッコ悪さ、辛さ、悲しさを避けようとして、気持ちメッセージと情報メッセージとの食い違う話し方をする、かえって問題をこじれさせてしまうのです。

2000/2/19

72 猫に宗教

情報メッセージと気持ちメッセージとが一致している話はわかりやすいという例をもうひとつ見ておきましょう。

カルチャーセンターで、毎月、一般市民を対象とする哲学の講座が開かれていました。講師は有名な先生ですが、この先生の方針で、一回約2時間の講座のうち、終わりの約30分ほどは受講生同士の交歓にあてられていました。この時間のおかげで、受講生同士、受講生と先生との間に人間的な結びつきが生まれ、講義にふくらみが出る効果をあげていました。

あるとき、受講生の山下さん（51歳、主婦）が、自宅のガレージで、よその猫が子供を産んで育てているという話をしました。子猫のかわいらしさだけでなく、母猫のいじらしさ、子猫の成長の感動、それを見守る山下さんの楽しみでならない気持ちなどが、よく伝わってきました。その日の講義は、哲学から見た不易流行（永遠に変わらないものと、常に変わり続けるもの）の概念がテーマだったのですが、講義を聴きながら、山下さんがこの話をしたくなった気持ちの流れが、なんとなくわかりました。そこで、ほかの受講生が感想や、似た体験などを話し、明るく暖かい雰囲気に盛り上がりました。

その中で木村さん（68歳、宗教家）は、暗い表情で、山下さんの話の意味をご自分の宗教の立場から解釈する話をしました。木村さんが話し始めると、それまで華やいでいた空気がシュンとしぼんでしまいました。話している事柄は一応山下さんをフォローしているのですが、木村さんの話を聞いていると、猫の家族の話で楽しい気分になったりして申し訳ないような気がしてきました。山下さんが話した時は、ほかの参加者から次々に発言が引き出されたのに対し、木村さんが話していると、ほかの参加者は黙り込んでしまいました。

一ヶ月後の講座のとき、私は前回の話をどれくらいの方が覚えているか尋ねてみました。山下さんの猫の家族の話と、それに触発されて他の人が話したことは、ほとんどの人が覚えていましたが、木村さんの話を覚えている人は、一人もありませんでした。

山下さんの話は、猫の家族に対するかわいいう気持ちが始まりあって、講義を聞いているうちに、

それを話したくなったと考えられます。つまり、気持ちメッセージと情報メッセージとが一致しています。

ところが、木村さんは、本当に宗教的解釈をしたくて話をしたのではなさそうです。木村さんはなかなか率直に本心を出さないで、木村さんの気持ちメッセージはつかみにくいのですが、いろいろな言動を総合すると、こういうことのようにです。木村さんは、宗教活動の中で、極貧の人々への奉仕の仕事をしておられます。そこで目を覆いたくなる貧しさ、不衛生な生活、不幸などに毎日のように接して、心に傷を負ってしまいました。それで、猫の家族の話を聞いていると、胸がザワザワして、イライラしてきたのです。

木村さんは、心の傷を抑圧しているために、感情の便秘が起こり、猫の家族にまつわる新しい感情の動きを受け入れられないのかもしれませんが。木村さんの気持ちメッセージは、「私はどうしても猫の家族の話に乗れない」、「私には猫の家族なんてどうでもいい」、「私の心は先週お世話に訪れた悲惨な家庭のショックでいっぱいだ」、「みんな、私の話を聞いて」というようなものかもしれません。ところが木村さんが実際に口にしたのは、この気持ちメッセージと何の関係もない宗教的教義の話でした。気持ちメッセージと情報メッセージとがこれだけかけはなれているので、木村さんの話は聞いていて不気味な感じがするのです。

この気持ちメッセージを正直に言葉にすれば、木村さんの話はもっとわかりやすく、人の心に残るものになると思います。

2000/3/21

73 質問を再定義しない

あなたが私の最初のメッセージを確かに受け取ってくださること、そして返してくださるメッセージが最初のメッセージに関連を持っていること。このキャッチボールのように単純なことが、さわやかなコミュニケーションの基本原則です。そのために、やってはいけないことが四つあります。

そのひとつが「質問を再定義しない」ということです。「要求を質問の形にしない」というのは、質問をする時に気をつけることでしたが、この「質問を再定義しない」というのは、逆に質問を受けたときに注意すべきことです。

37歳の会社員、吾郎さんから夫婦関係の不和について相談を受けました。その一場面。

私「奥さんが話しかけて来たとき、吾郎さんは普通どうしていますか？」

吾郎さん「だって、あいつだってどうせ私の言うことなんか聞いていませんよ」

この問答に含まれる心理的な力学の難しい問題は差し当たって脇に置いておき、単純に会話の形式に注目してみましょう。私は、奥さんが話しかけると、吾郎さんがどう対応しているかを質問したのですが、吾郎さんは、吾郎さんが奥さんに話し掛けたときに奥さんが聞いていないと答えています。つまり、質問と答えとがずれています。吾郎さんの答えは、本来「あなたが奥さんに話しかけたとき、奥さんは普通どうしていますか？」という質問に対応するものですが、私はそんな質問をした覚えはありません。このように、質問Xを受けたとき、Xには答えず、別の質問Yを受けたかのようなふりをして、Yに対して答えを返すことを、質問の再定義と言います。

<サンプル7>

上司「三つ葉学園の増築工事の見積もりはできているか？」

部下「先週から、ずっと部長がおられませんでした」

<サンプル8>

親「宿題は終わったの？」

子「パパだって野球見てるよ」

<サンプル9>

恋人（女）「千晶さんはあなたの所に泊まったの？」

恋人（男）「ずっときみに電話してるのに、ちっとも出ないじゃないか」

これらもみな質問の再定義です。

再定義すると、質問をはぐらかす効果があります。そこで私に都合の悪い質問をされたとき、それをかわすために意識的に用いるのなら、（私はあまり勧めませんが）交渉術としてはあり得るかもしれません。しかし、無意識のうちに再定義する癖がついているのは、気持ちのよい人間関係に有害です。

質問の再定義は、キャッチボールに例えると、相手の球を受け取らないで、別の球を取り出して投げるようなものです。ゲームのリズムが崩れてしまいます。さらに危険なのは、質問の再定義が、しばしば喧嘩への入り口になることです。こじれた人間関係を修復しようとして始めた話し合いが、質問

の再定義を境に、喧嘩に変わることがしばしばあります。

私自身が再定義していることにはなかなか気づきにくくても、相手が再定義したことには気づける場合があります。相手が再定義したことに気づいたら、そのペースに巻き込まれないことが大切です。例えば、サンプル9であれば、

恋人（男）「ずっときみに電話してるのに、ちっとも出ないじゃないか」

恋人（女）「そんなこと聞いてないわ。千晶さんは泊まったの？それが知りたいだけなの」

吾郎さんの例のように、私が当事者でなく、第三者として関わる場合も、吾郎さんが再定義したことに私が気づかないと、中立性が保てなくなり、当事者間の争いに巻き込まれてしまうので、注意が必要です。

2000/3/21

74 質問する相手を間違えない

キャッチボール原則における禁制事項の二つ目は、**質問の相手を間違えない**ということです。

引越し費用が知りたければ引越し業者に聞くのがいいし、列車の遅延状況が知りたければ駅員、ホテルの空室があるかどうかを知りたければホテルの予約係に聞くのが一番ということは誰でも知っています。天気予報を駅員に聞く人はいないと思います。ところが、対人関係になると、明日の天気予報を駅員に聞いているようなことを、私たちはしばしばやっています。

恋人が別の異性と親しそうにしているところを目撃して悩むというのはテレビドラマによくあるパターンです。本人に「あれは誰で、何をしていたのか」と聞けばそれで済むのですが、周りの友人にばかり聞くものですから、中には「あの人は確か昔恋人だった」などと親切に教えてくれる人がいて、ますます悩むというわけです。

恋人が本当に二股をかけている場合、それを本人に直接確かめられないことによって、主人公は現実には触れることができず、感情の展覧会が滞って、心の傷をいつそう深くします。気になる異性が実はなんでもない場合、それを本人に直接確かめられないことによって、主人公は実在しない問題に悩むという馬鹿馬鹿しい結果になります。

このように、質問の相手を間違えると、苦しくなくていいことに苦しんだり、問題がこじれて行ったりします。

美由紀さんは32歳の独身、信託銀行に勤めています。仕事の傍らファイナンシャル・プランナーの資格を取って、独立したいと考えています。結婚を考えていないわけではないのですが、仕事とファイナンシャル・プランナーの勉強が忙しく、特定の異性と深く交際することにこれまではあまり関心がありませんでした。その美由紀さんから長い手紙が来ました。

美由紀さんは、実は8歳年上の先輩社員の洋介さんにずっと憧れていたのです。美由紀さんは入社以来ずっと東京本社ですが、洋介さんは一度名古屋へ転勤となり、そこで結婚して、5年前に再び本社に単身赴任で戻って来ました。そしてさらに、今度は部長に昇格して家族の待つ名古屋に戻るようになりました。ところが、内示のあと美由紀さんは洋介さんからわざわざ呼び出され、「以前から好きだった。付き合ってほしい」と告白されたのです。あまりに突然で意外な展開に、美由紀さんが返事を保留したまま、洋介さんは名古屋に赴任しました。

手紙には、「洋介さんの真意がつかめず、心の揺れをどうしていいかわからない。妻子があっても、ほかの女性を好きになるものか、どの程度真剣に好きになれるものか、男の人の心理を知りたい。相談できる男性がいないので、教えてほしい」という意味のことが書いてありました。

動揺している美由紀さんの気持ちはよくわかりますが、この質問は、相手を間違えています。私は洋介さんではないので、私の考えをいくら聞いても、洋介さんの真意を確かめるには何の役にも立ちません。世の男性一万人に詳しいアンケートを取り、データを綿密に分析したとしても、同じです。物理現象と違い、人生の個人的体験の問題には、人の数だけ正解があります。美由紀さんはこの質問を洋介さんにするべきなのです。

一方、このような質問を受けると、私はちょっといい気分になります。答えたい誘惑にかられます。しかしこの誘惑に負けると、問題をこじれさせるばかりでなく、私自身が当事者に巻き込まれる恐れもあります。

私は、その質問は洋介さんにしなさいという意味の短い返事を書きました。美由紀さんはそのとおりにし、納得の行く選択をすることができたようです。

2000/3/22

75 クイズごっこ

キャッチボール原則における禁制事項の三つ目は、相手の話を遮らないということです。

研究所に勤務していた頃、本社の林原氏から問い合わせの電話がありました。林原氏は私より役職が上で、それまでは面識がありませんでした。彼の質問は私の専門分野に関連していて、確かに私でなければ誰も知らないことでした。ただ一言では答えられないので、私は丁寧にわかりやすく説明を始めました。

すると、私が30%も話し終わらないうちに、林原氏は私の話を遮って、「それはつまりABCということですね」と言いました。ABCという理解は間違っているの、私は「いいえ、違います」と答えて、さらに説明しようとしてしました。

すると林原氏はすぐまた私の話を遮って、「つまり、DEFということですね」と言いました。DEFという理解も間違っているの、私は「いいえ、違います」と答えて、また説明を続けようとしてしました。こうして林原氏は、私の説明をほとんど聞かず、「GHIということか」「JKLということか」と自分の解釈を次々に述べて、イエスかノーかの答えを私に求めました。それらの解釈はどれも間違っていました。

私に最後まで説明させてくれれば2分で済むのに、林原氏がクイズごっこをやめないの、5分たっても正解に行き着きません。私はだんだん面倒くさくなってきました。そのうち林原氏の口調が少し変わって、「ああ、そうか。XYZということなんですね。わかってきました」と満足そうにしました。私はもうすっかりクイズごっこが面倒くさくなっていたので、「いいえ、違います」とは言いませんでした。こうして林原氏は、私からの知識を何も受け取らず、一人で喋って一人で満足して電話を切りました。

林原氏のように、**相手にはまとまった話をさせず、イエスかノーかの答えしか許さない話し方が癖になっている人は、それほど珍しくありません。**社会的地位の高い人が、自分より目下の人と話すときに、こういう癖が出やすいようです。大人が小さい子供と話す時や、教師が生徒と話す時にも、林原氏のような話し方になっていることがあります。

このような話し方は、林原氏の例からわかるように、本人はコミュニケーションしたつもりになっ

て満足していますが、実はコミュニケーションになっていません。**林原氏は私から何も情報を得ていないのに、本人は私から情報を得たと思いつている**のが、この癖の怖いところです。彼が私から得た情報と思いつているものは、実は林原氏がひとりで作り上げた憶測にすぎません。その結果、彼は間違つたデータに基づいて意思決定をする恐れがあります。

林原氏と私とは言わば通つすがりの関係なので、悪い癖のために彼が失敗しても、私は別に困りません。しかし、親子、上司と部下、教師と生徒のように、信頼し合うべき継続的な人間関係でこんなことをやっている、その害はもう少し深刻かもしれません。

大人が子供の話を遮つてイエスかノーだけで答えさせると、正しい情報が得られないばかりでなく、**子供の発達を阻害する恐れ**もあります。子供の話を遮ることは、「おまえの話はへたくそで最後まで聞くに値しない」「私の助けがなければおまえは一人で話ができない」「私はおまえを信頼していない」というような非言語的メッセージを伝えてしまいます。

子供の話は要領を得ないので、じれったくなつてきます。そのじれったさを安易に解決しないで、持ち抱えたまま、「なあに？」とニコニコしながら子供の言葉をじつと待っている時間が、私は好きです。どんな言葉、表現が飛び出すか楽しみで、わくわくしています。子供があきらめて「わかんない」などと言うと、がっかりします。

2000/3/23

76 空中に放送しない

キャッチボール原則における禁制事項の四つ目は、**空中に放送しない**ということです。

ある団体で一緒に仕事をしていたスタッフに理美さんという方がおられました。私は理美さんとのコミュニケーションがどうも苦手です。その理由は主にふたつあって、そのひとつは、会話を交わした時に、伝えた、あるいは聞いたという実感がなく、欲求不満になってくるのです。私の方から話しかけた時は、作業をしながら聞いたり、よそ見をしておられて、返事も生返事です。理美さんの方から話しかける時は、少し離れた所から相手を見ずに叫ぶように話すので、誰に話しかけているのかよくわかりません。扉の向こうや別の部屋から

顔が見えない相手に話しかけたりするので、相手が実はそこにいないこともあります。私に話しかけられたので、返事をしようとする、たいてい返事を聞かずに行ってしまいます。

もうひとつの理由は、握手できるくらいの近い距離で話をする時にも、理美さんは隣の部屋から話す時と同じように大きな声を出すので、騒々しいのです。

理美さんの話し方は、**相手の状況や返事に関心を払っていない**ので、コミュニケーションが成立していません。メッセージのキャッチボールでなく、空中にラジオ放送しているようなものです。ラジオ放送では、ラジオ放送以外の手段を使わなければ、聞き手がちゃんと聞いてくれるかどうかわかりません。熱心に耳を傾けてくれるかもしれませんが、ひょつとすると誰もラジオのスイッチを入れていないかもしれません。そういう聞き手の状況がわからないまま、一方的に情報を発信するのがラジオ放送です。ですから、カーラジオを聞いていて、アナウンサーが「みなさん、今晚は」と挨拶しても、私たちは「はい、今晚は」と返事をしたりはしません。

では、理美さんの話し方は一方通行のコミュニケーションなのかというと、実は一方通行にすらなっていないのです。私は面白い実験をしました。理美さんが、放送するような話し方で私に頼んだことや尋ねたことを、すべて無視してみたのです。すると理美さんは困つたでしょうか。それとも怒つたでしょうか。いいえ、何も起こりませんでした。私が理美さんから頼まれたことを無視し、聞かれたことにも答えないでいるのに、理美さんは私に対して気分を害した様子がありません。彼女は自分でやったり、他の人から情報を得たりして事足りているようです。理美さんは、聞き手に関心がないので、私に無視されていることにも気づいていないようです。

聞き手に関心を払わないもうひとつの問題は、行き違いが起こりやすいということです。理美さんが関わった仕事には不思議にトラブルがよく起こります。しかも理美さんには落ち度がなく、相手のミスが原因のトラブルです。これはどういうことかと言うと、相手が聞き違えたり、飲み込みの悪い人であつたりした場合に、トラブルが起こりやすいのです。聞き手に関心を払いながら話していると、自分の意図が正確に伝わっているかどうかがある程度わかるので、聞き間違いが起こればその場ですぐ訂正できるし、確認を入れたり、場合によっては担当者を変えてもらうなどの危険予知行動をと

ることができます。ところが、理美さんは、なにしろ聞き手に無視されていても気づかないくらい聞き手に無関心ですから、聞き手のミスがそのままトラブルに結びつくわけです。

そのうち、私に対する理美さんの態度が少し変わりました。どうしても私でなければ対応できない相談事があり、私に無視され続けているうちに、困ってきたみたいです。ある日、理美さんはとうとう私の前に来て、私の顔を見ながら質問をしました。私は、ちゃんと答えを聞いてもらえそうだったので、答えてあげました。

2000/4/13

77 仕事と家族とどっちが大事

さわやかなコミュニケーションにおけるキャッチボール原則には重要な例外があります。すなわち、相手の最初のメッセージを**敢えて受け取らず**、それと関連のないメッセージを返さなければならない場合があります。それは、相手が心理的な「罨」を仕掛けて来た場合です。

「罨」は、仕掛け人が犠牲者とのコミュニケーションで慣れ親しんだ不快感を味わって安心するために、無意識のうちに仕掛けられます。

朋子さんは専業主婦、尚輝さんは有能で多忙な会社員です。尚輝さんの帰宅は遅く、休日出張や仕事でほとんど家にいたことがありません。朋子さんは、五月の大型連休を利用して二泊三日の国内旅行を計画しました。尚輝さんは、仕事が多忙なので、連休の間も出社したいくらいでしたが、久しぶりに家族と過ごす時間を持つにはこの機会しかないと思い、スケジュールをやりくりして連休期間中に三日間の休みを取るようにしました。ところが、四月に行くはずだった海外出張が、相手側のトラブルでどんどん延期され、家族旅行の日程と重なってしまいました。尚輝さんはこのプロジェクトの中心人物なので、他の人に出張を代わってもらうことができません。また、今回の会議をこれ以上延期すると、尚輝さんの会社に大きな損害が出てしまいます。

尚輝さんは朋子さんに事情を話し、旅行は朋子さんと子供たちだけで行って来るように頼みました。朋子さんは、家族らしい三日間を楽しみにしていたので、母子だけで新幹線に乗ったり、ホテルで過ごすのを想像すると惨めな気持ちになりました。朋子さんはむっとしたように、

「仕事と家族とどっちが大事なの？」

と言いました。

「罨」にはいろんな種類がありますが、これは**誘導質問型の「罨」**に当たります。誘導質問型の「罨」の中でも、この「仕事と家族とどちらが大事か？」は、夫婦間で最も愛用されている「罨」ではないかと思います。「部活の先輩とあたしとどっちが大事なの？」（恋人）、「妹と私とどっちが大事なの？」（親子）、「自分の健康とゲームとどっちが大事なの？」（親子）なども同じです。

誘導質問型の「罨」は、**このように質問の形を偽装している**のが特徴です。一見質問のように聞こえるという点では「質問の形をした要求」とよく似ていますが、この「罨」の目的は要求でなく、攻撃です。質問に答えて行くと、底なし沼に落ちる仕組みになっています。「家庭が大事」と答えても「仕事が大事」と答えても、行き着く先は同じです。

「罨」に気づかずに進んで行くと、仕掛けられた方はどんどん不愉快になって来ます。ここまではある意味で当然ですが、不思議なことに仕掛けた方もどんどん不愉快になって行きます。そして、双方の不愉快さが頂点に達し、相手を「どうしてもない最低」と確認しあえたところで満足し、「罨」は終わります。

誘導質問型の「罨」は、麻薬のように習慣性があるらしく、一度経験すると、繰り返されるようになる傾向があります。朋子さんは、尚輝さんとの会話がなにもないのに物足りなくなると、周期的に「罨」を使うようになりました。これは、親にかまってもらえない子供が、わざと問題行動を起こして親の注目をつなぎとめようとするのに似ています。「罨」を使えば、確実に尚輝さんを朋子さんの方に振り向かせることができます。

夫婦のコミュニケーションがなく、たまに顔を合わせれば夫婦喧嘩、というこの状態だけでもよろしくありませんが、さらに中毒が進むと、せっかくチャンスがあってもさわやかな夫婦の会話に戸惑うようになり、喧嘩をしている方が安心できるという深刻な状態になります。

2000/5/5

78 どうせ寝かせてもらえないなら

さわやかなコミュニケーションのキャッチボール原則からすると、質問には、再定義せずにきち

んと答えなければなりません。しかし、誘導質問型の「罨」を仕掛けられている時は、決して質問に答えてはいけません。

では、どうすればいいのでしょうか。

朋子さんと尚輝さんのサンプルで、いつも尚輝さんが帰宅した時は疲れきっているの、遅い夕食をとって風呂に入るだけです。朋子さんは先に寝ていることもあるし、起きていても尚輝さんと交わす会話は事務的な情報交換でした。この夜は、朋子さんが起きていたので、尚輝さんはいつものように、情報連絡のつもりで旅行に行けなくなったことを告げました。それに対して、朋子さんはむっとして、

「仕事と家族とどっちが大事なの？」

と誘導質問型の「罨」を仕掛けて来ました。では、ここからRPGゲームよろしく、尚輝さんの中に一緒に入って、対処を検討してみましょう。

「罨」はさわやかなコミュニケーションにとって有害ですが、だからと言って、尚輝さんが朋子さんに「罨」を使わないように要求するのは、得策ではありません。**過去と他人は変えられない**からです。尚輝さんとしては、質問に答えたい誘惑に対し踏みとどまることからスタートします。

親にかまってもらえない子供が、わざと問題行動を起こして親の関心をつなぎとめようとする場合、子供の当面の目的は親に叱られることですが、本来の目的は親に愛情をもち時間をかけて向き合ってもらうことです。言いかえれば、本来の目的が達成できないことに絶望したために、全くかまってもらえないよりは叱られる方がまだましということで、目的を一段階切り下げた結果が問題行動となっているわけです。

同じように、朋子さんの「罨」の当面の目的は、徹底的に不愉快になり、相手を「どうしようもない最低」と確認しあうことですが、本来の目的は、尚輝さんと親密な感情の交流をかわし、相手を「かけがえのないパートナー」と確認しあうことと考えられます。ですから、尚輝さんが次にやるべきことは、戦争に向かおうとするこの場の流れを、本来の目的に切り換える、言いかえれば、「罨」など使わなくても本来の目的が実現できることを、身をもって示してあげることです。

それには、まず落ち着いて話し合える態勢を整えます。立ち話でそういう状況になっていたら、座ります。背中合わせや離れた所からでなく、ちゃんと顔を見て、叫んだり聞き返さなくても言葉がよく聞き取れる距離まで近づきます。

次に朋子さんの気持ちを聞いてあげます。攻撃的な言葉をぶつけられても、反論してはいけません。何かで困っているとか、何かが問題だということを言われても、解決しようとしてははいけません。それらの言葉の向こうにある朋子さんの気持ちはなんなんだろう、というところに注目しながら聞きつづけます。もし朋子さんの気持ちに共感できたら、それを簡潔な言葉か態度で示します。これは問題の解決方法を検討する話合いではないので、朋子さんの話があちこち脱線しても、そのままにしておきます。朋子さんが落ち着いて来たら、尚輝さんの気持ち（考えたことや主張ではありません）も少し聞いてもらいます。二人の気が済むか、あるいはどちらからともなく「もう疲れたからやめよう」という気持ちになるまで、これを続けます。

これには時間がかかりますから、疲れている尚輝さんにはつらいかもしれません。しかし、「罨」にかかったら喧嘩にやはり同じくらい時間がかかるのですから、どうせ寝かせてもらえないのなら、朋子さんの気持ちと触れ合うのに時間を使った方が、気持ちよく眠れるはずですよ。

2000/5/6

79 私メッセージとは

さわやかなコミュニケーションのために最も重要な原則は、今回からお話する**一人称メッセージ（私メッセージ）**ではないかと思います。今後、「私メッセージ」と呼んだり、「一人称メッセージ」と呼んだりするものは、応用場面に応じて表現を変えているだけで、内容は同じとご了解ください。

学校の文法の時間に、一人称、二人称、三人称というのを習いました。一人称の代名詞は「私」、二人称の代名詞は「あなた」、三人称の代名詞は「彼・彼女・それ」だったと思います。それに少し似て、私が誰かとコミュニケーションをとっている時のメッセージを、一人称のメッセージ、二人称のメッセージ、三人称のメッセージに分類することができます。ただし、これから使う一人称、二人称、三人称は、文法上の主語でなく、内容上の主語がどれかを指しています。

例えば、不倫相手との別れ話を、三通りのメッセージで、試しに最も簡潔に表現すると、こうなります。

<サンプル10>一人称メッセージ

「もう愛していない。別れたい」

<サンプル11>二人称メッセージ

「こういう関係は君のためにならない。別れてほしい」

<サンプル12>三人称メッセージ

「不倫関係はよくない。別れるべきだ」

私があなたとコミュニケーションをとっている時、ここにいない人および事物に関する記述はすべて三人称メッセージです。噂、ゴシップ、私が友人やテレビなどで聞いた話、本で読んだ内容などは明らかに三人称メッセージです。さらに、私自身の見解、思想、評価なども、それが私またはあなたに関するものでなければ、サンプル12のように三人称メッセージとなります。

次に、**あなたに関する記述は二人称メッセージ**となります。例えば「あなたは私の原稿を読んでくださっていますね」という単純な叙述、「あなたは美しい」という評価、「少し静かにしていただけませんか」という要求などがそれに当たります。サンプル11は相手に関する評価と要求とからできています。

私に関して記述したもの、たとえば「私は淋しい」という感情表現、「疲れた」という身体状態の表現、「お話を伺います」という意志表明などが一人称メッセージです。サンプル11は、「愛していない」という感情表現と「別れたい」という意志表明とからなる一人称メッセージです。

私に関して記述したものであっても、**正しいか正しくないかという議論の起こる余地のあるものは、一人称メッセージではありません**。例えば、「私は女性にもてる」というメッセージは、「いや、そんなことはない」という反論が可能ですから、一人称メッセージではありません。「私は女性にもてる」は三人称メッセージです。しかし「私は、自分が女性にもてる、と思っている」と言えば、実際にもてるかどうかを別にしてそう思い込むのは勝手ですから、一人称メッセージになります。

テレビ・ニュースなどは三人称メッセージでしか表現のしようがありませんが、今回のサンプルのように、同じメッセージを一人称、二人称、三人称で表現できる場合があります。このとき、どの方法をとるかによって、私とあなたとの人間関係に及ぼす影響が異なってきます。

メッセージに載せて話し手から聞き手へ伝えられる人間的エネルギーは、一人称メッセージにおいて最も大きく、二人称は中くらい、三人称で最も小さくなります。

単純な情報交換、挨拶、あまり親しくない人との会話などでは、三人称メッセージが経済的です。親しく大切な人間関係では、人間的エネルギーの交換が不可欠ですから、一人称メッセージ（私メッセージ）が威力を発揮します。

2000/8/14

80 子供にコートを着せる方法

一人称メッセージ（私メッセージ）はいろいろな場面で使えます。まず、要求の場面で使い方を見てみましょう。

冬の寒い日に家族で外出しようとするところです。五歳の子供にもコートを着せようとする、嫌がりました。こういうとき、例えば次のように二通りの対応ができます。

<サンプル13>

「いいからコートを着なさい」

<サンプル14>

「パパはおまえにコートを着てほしいな」

コートを着るかどうかは相手（子供）の行動ですから、「コートを着なさい」は二人称メッセージです。一方、「コートを着てほしい」と思っているのは私であって、しかも「いやそんなふうに思っているはずはない」などと反論される余地がありませんから、「パパはおまえにコートを着てほしいな」は私メッセージです。

サンプル13のように、二人称メッセージで要求をされると、要求された方は、一般に防衛的に構える傾向があります。悪くすると、反抗的になったりします。

二人称メッセージによる要求（命令）を子供が聞き入れると、私と子供との関係が、権威者対従属者の関係になったように感じられます。このような関係に子供が満足している間は、二人称メッセージによる要求は効果的で、親子関係を強化するのにも役立ちます。

しかし、なんらかの理由で、子供が「親＝権威者、子供＝従属者」の関係に抵抗を示す場合、二人称メッセージによる要求はなかなかうまく行きません。そのような状況として考えられるのは、心理的発達的一段階として、子供が自立願望を持っている場合、子供が私に慢性的な不満や競争心を持つ

ている場合、たまたま子供が不機嫌な場合、などがあります。

こういうときは、私メッセージが効果的です。私メッセージは、豊かな気持ちメッセージを伝える働きがあります。「パパはおまえにコートを着てほしいな」は、私が子供の健康を気遣っている気持ちや、子供を一人の人間として私と対等に尊重したいという気持ちを伝えることができます。その結果、私の要求が通る可能性はいくらか高くなります。

「いくらか高くなる程度なのか」とがっかりしないでください。私の要求を通すことだけが目的であれば、脅迫や買収を使う方が確実かもしれません。しかし、脅迫や買収のようなさわやかでない主張をすると、人間関係が損なわれてしまいます。さわやかなコミュニケーションの目的は、私と相手との関係性をよくすることにあります。

子供にコートを着せたいときに私メッセージを用いるのは、「きみはそのまま愛される価値があり、いろんな可能性に挑戦する力があり、人生を楽しんでよい」という勇気づけの気持ちメッセージを伝える絶好の機会だからです。毎日の生活の中にあるこういうささいなチャンスをとらえて、勇気づけの気持ちメッセージを与え続けることに比べれば、私の要求が通るかどうかは大した問題ではありません。このことは、相手が配偶者でも、部下でも、生徒でも、基本的に同じです。

なお、関係性を損なわずに子供にコートを着せるには、私メッセージ以外にこんな方法もあります。幼児は、こうすればこうなるという因果関係の認識が未発達¹⁰⁷⁾ですから、暖かい室内にいる間はコートの必要性が理解できません。そこで、子供が嫌がったら、コートを持って、子供のかっこうはそのまま外に出てしまいます。暖房のほてりも冷めて、子供が外気の寒さを感じ始めた頃合いを見計らってコートを差し出せば、喜んで着てくれます。この方法は、アドラー心理学で「自然の結末」と呼ばれているものです。ただ、この方法は、大人が子供の自尊心を傷つけたりして、子供が意地を張ってしまうとうまく行きません。

2000/8/22

81 刺されない別れ方

今度は、相手の要求を断わる場面で、私メッセージの使い方を見てみましょう。

この原稿をサブノート・パソコンで書いていると、小学校一年の娘が、このサブノート・パソコンで遊びたいと寄ってきました。以前は遊ばせたこともありますが、今日は私の作業を中断したくありません。そこで、にっこり笑って「いやだ」と言いました。娘は「やらせてよ」と言い張ります。私は「いやだ」、娘は「やらせて」、と押し問答になりました。娘は私をつねったりくすぐったりして脅迫を始めました。私も娘をつねったりくすぐったりして対抗しました（ただし、私が受けた8割くらいの強さで）。こうしていつの間にか遊んでいるような気分になり、「ああ、面白かった」という感じでバトルは終わりました。

このエピソードのポイントはふたつあります。ひとつは、事柄としては私が娘の要求を断わり続けているのですが、感情の世界に着目すると、「おまえが大好きだよ」という気持ちメッセージを娘に向けて発し続けているということ。もうひとつは、「いやだ」という私メッセージを使っている点です。

同じ状況で、二人称メッセージ、三人称メッセージを使うとどうなるでしょう。たとえば、「これはおもちゃじゃない」（三人称メッセージ）と言うと、娘にすれば「前は遊ばせてくれたじゃないか。けち」ということになってしまいます。「ピアノの練習はどうしたんだ」（二人称メッセージ）と言うと、これは私が娘から要求されている状況を、娘が私から要求されている状況にすりかえるものです。このようなすりかえをすると、娘は攻撃されたような不快な気分になるだけでなく、「そうか、都合が悪いときはこういうふうにすりかえればいいんだ」ということを無意識のうちに（しかし実に効果的に）学習してしまいます。二人称メッセージ、三人称メッセージを使うと、どうやってみても、娘は「私の存在がパパに拒絶された」という気持ちになります。

この例は難易度としてやさしい方ですが、さらに難しい課題でも、私メッセージの使い方のポイントは同じです。。

さわやかな断わり方のところで見たように、断わる以上は、相手が大なり小なり不愉快になることを覚悟しなくてはなりません。したがって、**いくら私メッセージでも、言葉の選び方、態度などには慎重でなければなりません。**娘とのバトルでは、「お前が大好きだよ」という気持ちメッセージが、娘の欲求不満を緩和する働きをしています。

不倫相手との別れ話をするのに、いくらなんでも、サンプル10そのままに「もう愛していない。

別れたい」では、包丁で刺されてしまうかもしれません。私メッセージは、二人称メッセージ、三人称メッセージに比べて、はるかに説得力がありますから、純粋な私メッセージであるサンプル10は、この別れ話に妥協の余地ややり直しの可能性が全くないことを明瞭かつ強烈に伝えます。相手が一度は愛した女性であり、今でも感謝しているのであれば、それなりの配慮はすべきです。

しかし、相手を傷つけないように配慮するあまり、**嘘や心にもないことを言っ**てはいけません。嘘や心にもないきれいごとは、すぐばれてしまいます。あくまで私メッセージに徹します。それには私の心の中を探り、雑音の中から「これは天地神明に誓って100%真実だ」と確信できる気持ちを探し出します。「いいところを見せたい」「**悪者になりたくない**」という気持ちがきちんと意識化できていないと、**本当の気持ちが歪められて雑音となります**。

こうやって真実100%の私メッセージを集めると、たとえばサンプル6のようになります。これなら、最悪でもバンドエイドを貼るくらいの傷で済むと思います。

2000/8/22

82 明日を晴れにします

子供にコートを着せる要求は、「着なさい」と二人称メッセージで表現することもできるし、「着てほしい」と私メッセージで表現することもできました。しかし、サブノート・パソコンで遊びたいという娘の要求を断わる時は、私メッセージ以外で表現すると嘘になってしまいます。このように、私メッセージでしか本当は表現できない場面を「私問題」と言います。私問題を二人称メッセージや三人称メッセージで表現すると、さわやかなコミュニケーションができなくなり、気がつかないうちに、不健康な相互依存関係、倦怠的な関係、喧嘩などにつながるおそれがあります。

愛を告白する、なんていうのは典型的な私問題です。そして「あなたが好きなの」「きみのことが好きだ」など、必ず私メッセージが使われます。二人称メッセージにできないこともあります。が、「きみはばくに愛されてるよ」なんて言う人はまずおられないでしょう。

ところが、結婚を申し込む場面になると、二人称メッセージ、三人称メッセージを使ってしまふこ

とが時々あります。「結婚してください」は、文法的には二人称メッセージに聞こえますが、私の希望を表していることが明確なので、内容的には立派な私メッセージです。

これに対し「あなたを幸せにします」は、文法的には私メッセージに見えますが、内容的には二人称メッセージです。私と結婚することで相手が幸せと感ずるかどうかは、相手の問題（しかも未来の）であって、私にはそんな約束をする権限がそもそもありません。「あなたを幸せにします」は、「あしたを晴れにしてみせます」と言っているのと同じようなもので、言った瞬間にもう嘘になっています。

私が仮に貴子さんに結婚を申し込んでいるとすると、「これからの人生への誓い」で述べたように、貴子さんの人生の主人公は貴子さんであって、貴子さんが幸せになるかどうかの責任は貴子さんにあります。そのご本人を差し置いて「あなたを幸せにします」とは、相手を自立したおとなと認めない傲慢な発言です。

ここで「じゃあ、幸せにしてちょうだい」とめでたく合意が成立すると、私が主人で、貴子さんが人形か売春婦みたいになる不健康な相互依存関係が始まります。貴子さんと結婚したことで私が幸福を感じることがあっても、私が貴子さんを幸せにしてあげると本気で信じ続けていると、貴子さんへの感謝など感じません。ふたりの間に生まれた子供が事故で死ぬようなことがあれば、私は貴子さんから「こんな不幸に会わせるなんて約束が違う」と責められるかもしれません。私に事故の責任はないのですが、なにしろ「あしたを晴れにします」という履行不可能な契約を交わしてしまったのですから、責められても仕方ありません。

実際には、プロポーズの時に「あなたを幸せにします」と言っても、大した害はないと思います。なぜなら、言った方も言われた方も、そんな馬鹿馬鹿しい約束を忘れてしまいますから。もし言ってしまった（または言われてしまった）方がおられたら、さっさと忘れてしまいましょう。

「あなたを幸せにします」を私メッセージに言いかえると、具体的表現は別にして、要旨はこんなふうになります。

「私と結婚してくれたら、こんな幸せなことはない」

「私はあなたを宝物のように思っている」

「あなたのためなら、私にできることを全部やりたい」

これらはすべて私の感情や意志を表現したものです。貴子さんが幸せになるかどうかは誰にもわかりませんが、私の感情や意志が真実かどうかは、私にはわかります。ですから、私は胸を張って言うことができます。

83 その親切が相手をだめにする

要求および拒否の主張は、本質的にはすべて私問題です。

2000年5月26日放映NHK総合TV「生活ホットモーニング」ひきこもり特集で、こんなエピソードが紹介されていました。不登校の少女は、母親が「学校へ行け」としつこく言うのが嫌でたまりませんでした。「学校へ行け」と言われると、行けなくなっている自分を否定されたように感じて傷ついていたのです。ある日、ついに頭にきた母親は「あんたなんかきらいよ！」と娘に言い放ってしまいました。これで破局かと思いきや、娘は「おかあさんが初めて私とまともに向き合ってくれた」と喜んだのです。これを境に母子関係は改善に向かい始めました。

子供を学校に行かせるという課題は、親子関係でとらえると、母親の私問題です。義務教育だとか、きちんと教育を受けないと子供が将来困るなどと理屈はいくらでもつきますが、本質的には、母親が娘に学校に行ってほしいと思っているわけです。つまり、娘に対する母親の個人的な要求です。それを、今までこのおかあさんは二人称メッセージや三人称メッセージだけで表現してきたようです。おそらく、「学校へ行ってもらおう」以外の私問題にも、このおかあさんは二人称メッセージや三人称メッセージだけを使っていたと思われます。これでは勇気づけ飢餓状態になってしまいます。こういう背景から、本来は強烈な人格否定である「あんたなんか嫌い」が、初めての私メッセージであったために、勇気づけになったと考えられます。

私問題に私メッセージを使うかどうかで、結果はこれだけ違ってきます。

私は東京にある生と死を考える会の理事をしています。本会が先駆的存在であった関係で、現在では各地にある同様の目的・名称の団体の「元締め」が本会であるとの誤解をよく受けます。ある日、夫を亡くした女性亀井さんからEメールが来ました。「生と死を考える会が開いている死別体験者の集まりに参加したいが、東京から遠いところに住ん

でいる。近くにある団体の電話番号はわかったが、電話が苦手。その団体が東京と同じような死別体験者の集まりをやっているかどうか分からないだろうか」という趣旨でした。

私とその団体について詳しく知っているなら、教えてあげるのが親切でしょう。しかし、私はその団体の名称と電話番号以外に何も知識がなく、誰とも面識がありません。そうすると、亀井さんが何を知りたいのかは、本人が一番わかっていますから、亀井さんが自分で電話して聞くのが、知りたい情報を手に入れる最も確実な方法です。亀井さんに言語機能や聴覚の障害がない限り、このようなとき、亀井さんにかわって電話をかけてあげるのは、トラブルや不健康な相互依存関係の原因になります。

そこで、私は、

「私も亀井さんと同様に、団体の名前と電話番号しか情報を持ちあわせていません。お役に立てず申し訳ありません」

という返事を出しました。さぞ冷たい人間と恨まれるかと思いきや、何日かたつと、なんと感謝のメールが来ました。「勇気を出して電話してみた。知りたいこともわかり、苦手も克服できた。丸岡さんに背中を押してもらったおかげ」と書いてありました。

亀井さんが自分で勇気を出し、自分の力で限界を切り開いたのであって、私は何もしていません。私はただ自分に正直に行動し、それを私メッセージで伝えただけです。**自分に正直に行動し、私メッセージを使ってそれを伝える**ことをカウンセリングの用語で「自己一致」と言います。

このように、相手を変えようとせず、私メッセージを上手に使うことで「自己一致」を保つだけで、結果として相手が望ましい方向に変わってくれるということが、しばしばあります。

2001/3/15

84 婦人科問診票に記入する夫

さわやかなコミュニケーションの最後の課程は「**他人の仕事を肩代わり（または横取り）しない**」ということです。

子どもとその親と私との三者で面談をしているとき、私が子どもにした質問に、親が答えてしまうことがあります。これが**他人の仕事の肩代わり**（ま

たは横取り)です。ここでは、質問に答えるという子どもの仕事を親が横取りしているわけです。子どもが小さいうちはわからなくもありませんが、中には子どもが大学生になってもこれをやっている人があります。

子どもの年齢に関わらず、このような肩代わりをすべきではありません。放っておくと子どもがなかなか答えないので、忙しい先生を待たせてはいけないと思って答えてくださるらしいのですが、実は私にはありがた迷惑なのです。私が子どもに例えば「夜眠れますか」と質問をするのは、その情報を一番よく知っているのが本人だからです。そこで「睡眠はたりているようです」と親に答えていただいても、それは親の想像であって、私の知りたい真実ではありません。親が質問を肩代わりしてしまうと、私のほしい情報が得られなくなるのです。それどころか、一旦親の想像を聞いてしまうと、それが私の中に先入観となって、正しい判断を誤る恐れもあります。

さらに深刻なのは、**こういう肩代わりが子どもの発達を阻害する**ということです。親がいつまでも子どもに服を着せ続けると、子どもは自分で服を着る方法を学習できません。親が子どもへの質問を肩代わりし続けると、子どもは学習のチャンスを奪われてしまうのです。同時に、「おまえはひとりでは何もできない」という非言語的メッセージを親から子へ伝えてしまいます。子どもが、この非言語的メッセージを拒否すれば問題ありませんが、受け入れてしまうと不健康な相互依存関係に陥ります。

子への質問を親が完全に肩代わりするわけではないが、子どもと私との間に立っていちいち通訳してくださる人があります。これも一種の肩代わりです。本人から頼まれていないのに、先回りして手伝うのはすべて肩代わりです。

仕事の肩代わりが行われるのは、親子関係だけではなくありません。婦人科病棟に入院する妻に付き添って来た夫が、入院手続き書類をすべて記入し、妻の婦人科問診票にまで記入してしまったという話もあります。夫が妻の最後の月経日やおりものなどの状態まで把握しているとは、頭が下がります。しかし、これでは、互いに自立した夫婦というより、妻が幼児で夫が保護者のようです。

これとは逆の夫婦間の肩代わりもあります。数組の夫婦が一緒に旅行に行き、男女別に部屋を取ったところ、ある夫が風呂に入る前に女性部屋の妻のところへ自分の下着をもらいに来て、ほかの妻たちの失笑を買ったという話があります。この夫婦

では、夫が幼児、妻が保護者の役割を取っているわけです。

仕事の肩代わりを向こうから頼まれることもあります。あるスポーツクラブで、創始者でもあり人気ナンバーワンの男性インストラクターが突然辞めると宣言し、女性ファンにショックを与えました。女性会員のいずみさんは、姉御肌の先輩会員である由紀恵さんに、「辞めないように手紙を書いてください」と頼んだそうです。由紀恵さんからこの話を聞いた時、私は思わず「いずみさんは字が書けないんですか？」と聞きたくなくなってしまいました。

このように仕事の肩代わりを頼まれた時、それを引き受けてはいけません。

他人の仕事を肩代わりする人は、悪魔の誓いのひとつ「私は、まわりの人が成長し、完全にその人自身でいようとするのを望みません。その人が無力で無能な人間であり続けるように手を貸します」を信奉しています。

2001/4/4

85 新しい病気

以前、「要求を質問の形にすることは、要求を出していないかのように偽装することによって、要求に関わる基本動作の最初のボタンを掛け違えてしまうという意味で有害だ」と書きました。要求の張本人になりたくないという気持ちはよほど強いらしく、要求を出していないかのように偽装する病気として、最近流行している2つの新種を発見しました。

ひとつは、「…していただいていいですか？」という表現です。

〈サンプル15〉

自動車を購入することに決めたお客さんに対して、
営業の人が、

「ありがとうございます。それでは、こちらの契約書にお名前、ご住所、印鑑をいただいていいですか？」

これは、一見お客さんの意思を聞いているようですが、実は要求です。なぜなら、ここでもし、お客さんが「いいえ、困ります」と答えると、会話が成り立たなくなるからです。「…していただいていいですか？」は、ノーという答えを想定していません。実は、初めから答えなど期待していないので

す。ここで期待されているのは、相手が「…」の行動を起こしてくれることだけです。

もう少し詳しく分析してみると、こうなります。「契約書にお名前、ご住所、印鑑をいただいていますか？」という質問は、お客さんが契約書に名前と住所を記入し、印鑑を押す行為をいやがらないかということを聞いています。この段階では、営業の人はまだ何もお客さんに頼んでいません。次に、お客さんが「いいですよ」と答えると、営業の人にはお客さんがそれを嫌がっていないということがわかります。そこで営業の人は安心して「ではお願いします」と言って、ここで初めてお客さんに要求を出すわけです。

つまり、「…していただいていますか？」は、要求を出す前に、相手がその要求を受け入れてくれるかどうか、敵の内部情報をスパイしているのです。ところが、私がこれまで「…していただいていますか？」と言われた経験では、「いいですよ」と答えた後、いくら待っても「ではお願いします」ときちんとお願ひされたことはありません。相手は、私が「いいですよ」と答えたら、それで要求が受け入れられた気になっているようです。

「…していただいていますか？」が使われる時には、相手の内情を探る→断られないことが判明する→要求するという面倒くさい3ステップのうち、最後の「要求」が省略されています。この省略は大変失礼な省略です。

「…していただいていますか？」でお客さんには、営業の人が自分に「…」をしてほしいということがわかります。しかし、第三ステップ=要求を省略するということは、営業の人がお客さんに対して、「私の要求はわかったでしょ。あなたはそれを嫌がっていないのでしょ。だったら、いちいち私がお願いしなくても、さっさとやってよ」と言っているようなものです。

ここでお客さんが契約書に名前と住所を記入し、印鑑を押すと、営業の人は一度もお願ひをしていないのに、お客さんが気を利かせてそうしたことになります。こうして営業の人は、要求することなく、お客さんをまんまと自分の意に従わせることに成功します。お客さんには、罠にはめられたような、操られたような、すっきりしない気分が残ります。

「…していただいていますか？」は丁寧な表現だと誤解されているらしく、目下から目上、事業者側から顧客側のように、頼む側が緊張する場面で多用されています。ものを頼むときには、率直に「…していただいけませんか」「…してください」と

言いましょう。その方が、言われた側は気持ちがすっきりします。お客さんをばかにするのは、ほどほどにしてもらいたいものです。

2003/10/17

86 入れ替わり大マジック

もうひとつの病気は、「…する？」を使って自分の意志を相手の意志にすりかえるマジックです。

泰子さんと直人さんは、得意先での仕事が午後8時にやっと終わって帰るところです。遅くなったので、今日はもう職場に戻る必要はありません。二人とも独身で、泰子さんは直人さんに少し気があります。商店街と地下鉄の駅との分かれ道にさしかかったとき、泰子さんがこう言いました。

「ああ、おなかすいた。ねえ、食事していく？」

直人さんは疲れていて、泰子さんとこれ以上仕事の話をしたくなかったので、

「いや、疲れたから帰るよ」

と答えました。泰子さんはがっかりしました。

一般に、「…する？」「…しますか？」は相手の意志を聞き、「…しない？」「…しませんか？」は相手を誘う表現です。たとえば、家庭教師が生徒に「休憩にする？」と聞くときは、家庭教師自身が休憩したいのではなく、生徒の疲労を気遣って、休憩したいかどうか、生徒の意志を聞いています。ここで生徒がイエスと答えることは、生徒が休憩したいという希望を伝えたことになります。一方、「休憩しない？」と聞くときは、家庭教師自身が休憩したいと思っていて、生徒を誘っています。ここで生徒がイエスと答えることは、休憩したい家庭教師の希望を、生徒が受け入れたことを意味します。

泰子さんの「食事していく？」は、直人さんの意志を聞く表現です。したがって、すなおな直人さんは「泰子さんは僕を気遣って聞いてくれたんだな。僕はここで食事するより、早く帰ってネクタイはずして楽にしたい」と思い、ノーと答えました。

泰子さんが本当に直人さんの意志を聞いたかったのであれば、直人さんがノーと答えても、がっかりすることはないはずです。がっかりしたということは、無意識のうちにイエスという答えを期待していた、言い換えれば実は泰子さんの方が直人さんと食事したかったということを意味しています。

もし直人さんが泰子さんの期待どおりイエスと答えるとどうなるでしょう。本当は泰子さんの方が食事したいと思っているのに、やりとりの外観からは、直人さんが食事したいと希望し、泰子さんがそれに応じてあげた「いい人」ということになります。こうして泰子さんは、要求を出していないかのように偽装して、ただで成果を手に入れるのです。このとき、直人さんの方にはすっきりしないいやな気分が残ります。

では、率直に「食事していかない？」と誘ったらどうなるでしょう。こう言われると、直人さんには「泰子さんは、帰る前に僕と食事をしたがつている」ということが明確にわかります。敏感な人であれば、個人的なふれあいを求めているなということもわかるかもしれません。すると、直人さんが泰子さんによほど嫌悪感をもっていない限り、「ちょっと食事していくか」という気持ちに傾く可能性は飛躍的に高まります。そうすると、食事をしながら仕事以外の相手の人間性に触れ、（男女の仲になるかどうかはともかく）信頼しあえる親密な関係になるかもしれないのです。

泰子さんは、相手を誘いたいとき「…する？」を使っていつも自分の意志を相手の意志にすりかえています。率直に誘ったら断られて傷ついたり、厚かましいと思われたり、はしたないと思われたりするかもしれないリスクを、自分の意志を相手の意志にすり替える手口で避けています。その代償として、泰子さんはそのたびに貴重なチャンスを失っているのです。

2003/10/17

87 中身を見ないで契約して！

すりかえマジックと言え、自分の責任を相手に取らせるマジックもはやっています。そのひとつが、「聞いていい？」「聞いていいですか？」というわけのわからない質問です。

どうやら「こんなことを聞いたら相手が不愉快にならないか」と気がかりらしいのですが、聞かれて不愉快になるかならないかは、質問の内容を聞いてみないことにはわかりません。

「聞いていいですか？」と言われて、ノーとは答えにくい。これでは角が立つし、「何を聞こうとしていたのかな」と気になってしまいます。したがって「いいですよ」と答えざるを得ません。これで相手はやっと安心して質問をするのです。聞いた

いことがあるなら、さっさと聞いてくれればいいものを、世話がやけるったらありやしません。

この場合、質問が私を不愉快にするものであっても、私はすでに「質問していい」とお墨付きを与えてしまっているの、相手に責任はありません。これが「聞いていいですか？」という奇妙な質問の陰謀なのです。

「こんなこと聞いてもいいものかな」とためられる質問をしたくなることは誰にでもあります。このとき、質問をすることで相手を傷つけるかどうかは、質問をする側の責任です。もし質問で相手が傷ついたら、本来質問をした側が責任をとらなければなりません。絶対傷つけないのなら、質問をあきらめるしかありません。すなわち、相手を傷つけるかもしれない責任を引き受けて質問するか、相手を傷つけないために質問をあきらめるか、どちらかしかありません。ところが、「どうしても質問したい。でも、相手を傷つけるかもしれない責任を引き受けるのもいや」という虫のいい方がおられます。

そこで登場する秘密兵器が「聞いていいですか？」です。これは、本来聞かれて不愉快になるかならないかは、質問の内容を聞いてみないことにはわからないにもかかわらず、質問される側が無条件に「いいですよ」と答えざるを得ない誘導尋問です。「いいですよ」と答えたが最後、蓋を開けたらどんなぶしつけな質問であっても、それは質問された側の責任ということになってしまいます。これでは、契約書の中身を読まないでサインをしろと言っているようなものです。

はては「ぶしつけなことを伺ってもよろしいでしょうか」なんていう大技もあります。本当にぶしつけな質問だとわかっているなら、聞くべきでないに決まっているではありませんか。

ではどうすればいいのでしょうか。

危うい質問をしたくなった時、ためらっている私に注意を向けてみます。質問内容を思い浮かべたり、時には相手が否定的な反応を示した場面を想像してみたりして、私がどんな気分にいるかをチェックします。もしそわそわ、ざわざわと落ち着かず、「早く聞いてしまってスッキリしたい」という時は、質問を断念するのが安全です。「まあこんな失礼なこと聞いて、いけない私だなあ」てな感じで、ゆったりしていることが確認できたら、質問することに決めます。これは、三、四秒ですむ作業で、感情モニタリングおよびフォーカシングと呼ばれる手法を応用しています。

こうして、質問を執行することが決まったら、ストレートにします。たとえば「個人的な興味で伺いますが…」 「失礼を承知で伺っちゃいますが…」 など、正直な前置きを、さりとするのもいいでしょう。

デリケートな質問に対して相手が動揺することが予想される場合には、修復の時間が必要です。こんな時は、「伺いたいことがあるのですが、5分ほ

どお時間をいただけませんか？」というように、まず、相手が対応できる状況かどうかを、修復の時間を見込んで、具体的に確かめるという手もあります。

2003/10/18

参考文献

■死への準備教育・死生学関係■

- 1) E.キューブラー・ロス（川口正吉訳）「死ぬ瞬間」読売新聞社
- 2) E.キューブラー・ロス（川口正吉訳）「死ぬ瞬間の子供たち」読売新聞社
- 3) E.キューブラー・ロス（川口正吉訳）「続・死ぬ瞬間／最期に人が求めるものは」読売新聞社 ISBN4-643-41071-X
- 4) E.キューブラー・ロス（秋山剛・早川東作訳）「新・死ぬ瞬間」読売新聞社 ISBN4-643-41520-7
- 5) E.キューブラー・ロス文、M・ワルショウ写真（下山徳爾・沼野元義訳）「生命ある限り、生と死のドキュメント」産業図書
- 6) E.キューブラー・ロス文、M・ワルショウ写真（下山徳爾・沼野元義訳）「生命尽くして／生と死のワークショップ」産業図書
- 7) ウィリアム・M・イーソン（大阪府立看護短期大学発達研究グループ訳）「死にゆく子供／子供は死を理解している」医学書院
- 8) 池見酉次郎・永田勝太郎著編「死の臨床／わが国における末期患者ケアの実際」誠信書房
- 9) フィリップ・アリエス（伊藤晃・成瀬駒男訳）「死と歴史／西欧中世から現代へ」みすず書房
- 10) 鈴木荘一「死を抱きしめる、ミニ・ホスピス八年の歩み」人間と歴史社
- 11) パトリシア・H・ケネディ（高橋三郎・中村道彦訳）「在宅末期がん患者のケア」医学書院
- 12) 日野原重明「いのちの終末をどう生きるか」春秋社
- 13) 日野原重明「老いと死の受容」春秋社
- 14) 日野原重明「健やかないのちのデザイン」春秋社
- 15) 日野原重明「死をどう生きたか」中公新書
- 16) 寺本松野「そのときそばにいて／死の看護をめぐる論考集」日本看護協会出版会
- 17) 今井俊子「病と闘う心／看護者から看護者へのメッセージ」メヂカルフレンド社
- 18) A・デーケン、曾野綾子編「生と死を考える／生と死を考えるセミナー第1集」春秋社
- 19) A・デーケン、平山正実編「身近な死の経験に学ぶ／生と死を考えるセミナー第2集」春秋社
- 20) E・A・グロルマン編（松田敬一訳）「愛する人を亡くした時」春秋社
- 21) M.キャラナン、P.ケリー（中村三千恵訳）「死ぬ瞬間の言葉」二見書房 ISBN4-576-93046-X
- 22) 鈴木秀子「死にゆく者からの言葉」文藝春秋 ISBN4-16-347870-1
- 23) 稲本雅之・やまさき拓味「生と死のいのち」小学館 ISBN4-09-184121-X, ISBN4-09-184122-8
- 24) 佐野三治「たった一人の生還／たか号漂流27日間の闘い」新潮社 ISBN4-10-388101-1
- 25) 西江孝之「ミチコ」佼成出版社
- 26) B・D・コウレン（長尾史郎・長尾玲子訳）「生と死の演出／先端医療の衝撃」文眞堂
- 27) ポール・フリッチェ（佐藤登志郎・古郡悦子訳）「生と死の境界」国際医学出版
- 28) アルフォンス・デーケン、メヂカルフレンド社編集部編「叢書・死への準備教育第1巻／死を教える」メヂカルフレンド社
- 29) アルフォンス・デーケン、メヂカルフレンド社編集部編「叢書・死への準備教育第2巻／死を看取る」メヂカルフレンド社
- 30) アルフォンス・デーケン、メヂカルフレンド社編集部編「叢書・死への準備教育第3巻／死を考える」メヂカルフレンド社
- 31) 生と死を考える会編「生と死を学ぶ」春秋社 ISBN4-393-36368-X
- 32) 柳田邦男「ガン 50人の勇気」文藝春秋
- 33) 寺本松野「看護のなかの死」日本看護協会出版会

106) キャサリン・M・サンダース (白根美保子訳)
「死別の悲しみを癒すアドバイスブック」筑摩
書房

■医療・看護・福祉■

- 34) 内田守・野村茂共編著「医療社会事業の実際」
光生館
- 35) 児島美都子「医療福祉のネットワーク」中央法
規出版
- 36) 宮脇源次・森井利夫・及川一美・豊福義彦「社
会福祉入門」ミネルヴァ書房
- 37) 大阪ボランティア協会編「ボランティア／参加
する福祉」ミネルヴァ書房
- 38) 大塚達雄・硯川眞句・黒木保博編著「グルー
プワーク論／ソーシャルワーク実践のために」ミ
ネルヴァ書房
- 39) 実藤秀志「医療法人ハンドブック」税務経理協
会
- 40) 佐藤啓子「医療秘書概論」嵯峨野書院
- 41) 日本臨床心理士資格認定協会監修「臨床心理士
になるために」誠信書房
- 42) 原口宏之・加藤則子・加藤忠明・松波昭夫・古
賀史郎・根本康「図説・小児保健」建帛社
- 43) メヂカルフレンド社編集部編「第3版看護のた
めの数値表」メヂカルフレンド社
- 44) 日野原重明、藤沢俊雄、永井敏枝、五十嵐文子
編「看護・医学事典第4版」医学書院
- 45) 松村はる監修、渡辺乙恵「臨床看護便覧・小児
科」メヂカルフレンド社
- 46) 清水勘治著「人体解剖学ノート」金芳堂
- 47) 五明紀春、グエン・ヴァン・チュエン、倉田
忠男、谷本信也「アプローチ生体成分―食物・
栄養・健康の化学」技報堂出版
- 48) A.J.カニンガム (中村弘・鈴木秀郎訳)「基礎
免疫学」東京化学同人
- 49) 楠智一、北川照男、松田一郎、草川三治、奥山
和男編「必修小児科学 改定第2版」南江堂
- 50) 塙嘉之編「小児がん (小児のメディカル・ケア・
シリーズ27)」医歯薬出版株式会社
- 51) 服部絢一編著「癌制圧法／集学的治療法の手引
き」新興医学出版社
- 52) 螺良英郎監修「癌治療の新たな試み」医薬ジャー
ナル社
- 53) 福井次矢・高木誠編「外来全科痛み治療マニ
ュアル」三輪書店ISBN4-85950-019-3
- 54) 立花隆「脳死」中央公論社
- 55) 立花隆「脳死再論」中央公論社

56) 中嶋みち「見えない死／脳死と臓器移植」文藝
春秋

■心理学・カウンセリング関係■

- 57) 野田俊作「アドラー心理学トークングセミナー
／性格はいつでも変えられる」星雲社ISBN4-
7952-3500-7
- 58) 野田俊作「続アドラー心理学トークングセミナー
／勇気づけの家族コミュニケーション」星雲社
- 59) 野田俊作・萩昌子「クラスはよみがえる／学校
教育に生かすアドラー心理学」創元社ISBN4-
422-11127-2
- 60) 白井幸子「看護にいかす交流分析／自分を知り、
自分を変えるために」医学書院ISBN4-260-
34581-8
- 61) スタンレー・ウーラムス、マイケル・ブラウン、
クリスティン・ヒュージアー (今井典子・深沢
道子・六角浩三共訳)「TA入門」組織行動研究
所
- 62) 中村和子・杉田峰康「わかりやすい交流分析」
チーム医療ISBN4-88509-003-2
- 63) ミュリエル・ジェイムス (深沢道子訳)「良い
上司の心理学／一人でも部下を持ったら読む本」
プレジデント社ISBN4-8334-1452-X
- 64) ミュリエル・ジェイムス (深沢道子訳)「突破
への道／新しい人生のためのセルフ・リペアレ
ンティング」社会思想社ISBN4-390-60277-2
- 65) P.H.オリアリー、M.ビーシング、R.J.ノゴセッ
ク (堀口委希子・鈴木秀子訳)「エニアグラム
入門／性格の9タイプとその改善」春秋社ISBN4-
393-36315-9
- 66) 日本エニアグラム学会編「自分探しの本／エニ
アグラムによる性格分析」春秋社ISBN4-393-
36323-X
- 67) ジェームズ・オールダム、トニー・キー、イゴー
ル・ヤーロ・スタラック (岡野嘉宏訳)「ゲシュ
タルト・セラピー／自己への対話」社会産業教
育研究所
- 68) ジョン・O・スティーブンス (岡野嘉宏・多田
徹佑・リード恵津訳)「気づき／ゲシュタルト
セラピーの実習指導書」社会産業教育研究所
- 69) ジョー・サラ (羽地朝和監訳)「プレイバック・
シアター／癒しの劇場」社会産業教育研究所
- 70) ゲイ・ヘンドリックス、キャサリン・ヘンドリッ
クス (片山陽子訳)「コンシャス・ラブ／二人
の愛を育てる本」春秋社ISBN4-393-36355-8

- 71) ジーン・シノダ・ボーレン (湯浅泰雄監訳) 「タオ心理学／ユングの共時性と自己性」 春秋社 ISBN4-393-36606-9
- 72) 台利夫「臨床心理劇入門」ブレーン出版ISBN4-89242-518-4
- 73) 台利夫「講座サイコセラピー第9巻ロールプレイング」日本文化科学社
- 74) J.W.ウォーデン (鳴澤實監訳) 「グリーンフカウセンリング／悲しみを癒すためのハンドブック」川島書店ISBN4-7610-0497-5
- 75) 小此木啓吾「対象喪失」中公新書
- 76) 國分康孝「カウンセリングの技法」誠信書房 ISBN4-414-40307-3
- 77) C.コッホ (林勝造・国吉政一・一谷彊訳) 「バウム・テスト／樹木画による人格診断法」日本文化科学社
- 78) ロズリーヌ・ダヴィド (若森栄樹・荻本芳信訳) 「子どもは絵で語る」紀伊國屋書店ISBN4-314-00436-3
- 79) 神奈川県医師会学校医部会学校精神保健研究会「描画によるこころの健康診断の手引き」神奈川県医師会
- 80) R.カールソン (小谷啓子訳) 「楽天主義セラピー／心の青空にふれるために」春秋社ISBN4-393-71023-1
- 81) A.H.マズロー (小口忠彦訳) 「人間性の心理学／モチベーションとパーソナリティ」産能大学出版社ISBN4-382-04924-4
- 107) Piaget, J., and Inhelder, B. : La psychologie de l'enfant. (Collection Que sais-je?) Press Universitaires de France, Paris, 1966.
- 108) 河野良和「感情のコントロール」河野心理教育出版部
- 87) 佐野洋子「百万回生きた猫」講談社
- 88) H.S.クシュナー (日野原重明・斎藤武訳) 「ふたたび勇気をいだいて」ダイヤモンド社
- 89) エーリッヒ・フロム (鈴木晶訳) 「愛するということ」紀伊國屋書店ISBN4-314-00558-0
- 90) V.E.フランクフル (山田邦男・松田美佳訳) 「それでも人生にイエスと言う」春秋社ISBN4-393-36360-4
- 91) V.E.フランクフル (霜山徳爾訳) 「夜と霧」みすず書房
- 92) J.カーモディ (田中きよみ訳) 「理性から祈りへ」春秋社ISBN4-393-36367-1
- 93) 神谷美恵子「生きがいについて」みすず書房 ISBN4-622-00631-6
- 94) 加部一彦・玉井真理子「てのひらのなかの命／出生をめぐる生命倫理」ゆみる出版
- 95) ぼれぼれくらぶ「今どき しょうがい児の母親物語」ぶどう社ISBN4-89240-116-1
- 96) 戸荻創監修「新生児医療と倫理」NICU1990夏季増刊号、メディカ出版ISBN4-89573-158-8
- 97) 「特集・周産期における医の倫理」周産期医学, vol.21(1991) No.3, 東京医学社
- 98) 「特集・周産期におけるインフォームド・コンセントとその限界」周産期医学, vol.21(1991) No.10, 東京医学社
- 99) 森岡正博「宗教なき時代を生きるために」法蔵館ISBN4-8318-7225-3
- 100) 森田ゆり (作)、平野恵理子 (絵) 「あなたが守るあなたの心・あなたのからだ」童話館出版ISBN4-924938-80-7
- 101) スペンサー・ジョンソン (門間美鈴訳・九喜良作絵) 「人生の贈り物」ダイヤモンド社 ISBN4-478-90001-9
- 102) スーザン・バーレイ作・絵 (小川仁央訳) 「わすれられないおくりもの」評論社ISBN4-566-00264-0
- 103) 稲本雅之 (作)、竹之内淳子 (まんが) 「ふれ愛クリニック」、Nighty Judy(1998)9月号より連載、雑誌コード06855-9、小学館
- 104) ル・グウィン (清水真砂子訳) 「ゲド戦記・影との戦い」(岩波書店) ISBN4-00-110684-1
- 105) ハンス・ウィルヘルム絵・文 (久山太市訳) 「ずーっとずっとだいすきだよ」評論社ISBN4-566-00276-4

■人生論・哲学・生命倫理■

- 82) 河合隼雄「中年クライシス」朝日新聞社ISBN4-02-256615-9
- 83) ジョン・パウエル (加藤久子訳) 「なぜ自分を知らせるのを恐れるのか？」女子パウロ会 ISBN4-7896-0106-4
- 84) タデウス・ゴラス (山川紘矢・山川亜希子訳) 「なまけ者のさとり方」地湧社
- 85) 子安美知子「『モモ』を読む〜シュタイナーの世界観を地下水として」学陽書房
- 86) ミヒャエル・エンデ (大島かおり訳) 「モモ」岩波書店