



子どもの心の健康講座

34

自分も相手も大切にしたいコミュニケーションをするには④

考え方が非合理的で現実的ではない思い込みをしていると、言動の結果もそのようになっていくものですし、人間関係ではそのことによるトラブルが珍しくありません。今回は、「非合理的な思い込み」とその対処法についてさらに詳しく見ていきましょう。

①人は誰からも愛され、常に受け入れられるようではなければならない

人には誰もいつでも愛されたい、受け入れられたいと望む「愛情欲求」や「受容欲求」があります。それがままならないと問題になります。人は不完全なもので、誰でも好きというわけにはいかず、特に相手をよく知らない時は、好きになつたり受容するのは難しいものです。自分にとって難しければ相手にとっても難しく、自分の努力で相手に好きになつてもらえるわけでもありません。この思い込みがあると、もめ事を避けて相手にあわせた行動を取り、相手によって自分の言動が変わるので自分自身のことを決定できず、自分らしさを確立できません。「誰が何を言おうとも自分はこういうものだ」と言えることは大切で、これが思春期の子ども

たちが芯を持った大人として成長していくための大切な課題でもあります。人は、等身大の「その人らしさ」に惹かれるものです。もし好かれないことがあっても、それは自分の問題なのか相手の問題なのかを考え、自分が問題であれば自分を変えても良いけれど、自分を変えないで好かれないことや相手と付き合わないことを選んでよいのです。「とりあえず自分の好きな人にはほどほどに好きになつてもらおう」というくらいの気持ちが良いでしょう。

②人は完全を期すべきで、失敗してはならない

過去に失敗をして叱られたり回り道をした体験があり、それを重大にとらえた結果「失敗恐怖」が作られます。この考え方をすると、いつも物事はきちんと

としなければならなくなり、失敗した自分や相手を責めてしまふし、責められるのが嫌で辛くなるなどどこにいても周囲に認められなくてはならず、物事を気楽に自分のアイデアや工夫で楽しめません。また、相手が気づかないことや取るに足りないことでもいまいち気にして悩みます。配慮というものは、ありすぎると相手の依存心を高め自立を妨げますし、完璧でない意見は言っただけでいけなると沈黙ばかりになったり批判や悪影響を恐れてわかりにくい言い方をしてかえって迷惑かもしれません。人は誰も失敗を恐るものではないので、やり直せるものだという見方が大切です。

③自分の思い通りに事が運ばないことは、致命的だ

この思い込みがあると、自分

の思いと違う事が起こるのを嫌い、勝ち負けにこだわったり相手が言うことを聞かないことになり腹を立てたりします。思い通りにしないといふとすぐに相手を責め、相手を自分の思い通りに変えようとするかもしれません。世間には気質、考え方、気持ちの持ち方の違う人が生きており、自分の思い通りにならない方が当たり前です。相手にお願ひして相手が自分の意思で変わることができませんが、相手は変えられることには限りがあります。思い通りにいかない状況は改善することが大切です。

④人を傷つけるのはよくないから、人を傷つけないように責められるべきだ

この思い込みがあると、人を傷つけまいと細心の注意を払い、傷つくような言動に対して自分にも他者にも厳しくなります。昨今はネット上などでもこういう現象が目立っているような気がします。相手に気を使い様子を伺い一見優しく配慮に満ちているようで、反面、配慮のない人を責めるといふ矛盾した心理があります。相手に傷つけられたと思つた時、相手からそんなつもりはないと言われると、自分は普段から人を傷つけないと努力しているので、わかってもらえないことに再び傷つき、

⑤危険で恐怖を起こさせるものに向かうと、不安で何も出来なくなる

この思い込みがあると、不安はコントロールしがたいと感じ危険や恐怖に対処しづらくなるでしょう。「〜が起こつたらどうしよう」の内容は、実は致命的でも回復不能でもないことがほとんどで、気持ちを落ち着けて取りかかれば方策は見つかるものです。現実的には危険や恐怖に対して、問題を予測しできる限りの解決策を考えておくしかなく、ほとんどの出来事はどうにかできると思うことで、危機を乗り切る力と能力を生み出せるものです。

否定的、破壊的な思い込みは、なるべく建設的、合理的なものに変えると生きやすくなります。

児童精神科医

北畑 歩

(参考文献)「アサーショントレーニング」平木典子/金子書房/1996年