

・打ち返しはなかなか改善できずにいます。打ち返しのメカニズムを知ってもっと普通にコミュニケーションを取れるようになりたいと思って参加しました。

まず、冒頭で陽子さんからこの会の獲得目標の提示があり、全員でそれぞれの思うところを話し合いました。

そのあとの種明かしで「普段からグレーゾーンのすり合わせができていればそもそも打ち返しは発生しない、じゃあ何で普段はこの会話ができないの？」と続けました。

私はこの冒頭のすり合わせからは、皆が皆を理解しようとしているようなとても温かいものを感じたのですが、職場での会話を思い出すとこの「理解しようとする感じ」が私にも周りにもないように思います。

私は職場での会話はほとんどが「指示」です。

指示だから上席にはすり合わせは必要ではないのかもしれませんが、グレーゾーンを曖昧なままにして自分の「感想」を言うてしまうことが多いと思います。

相手から見ると私が指示をちゃんと理解したかどうかもグレーなままでしょう。これらが相手には「打ち返し」として伝わるのではないかと思いました。

「相手が自分の中からいなくなるのはいつ？なぜ？」の質問に当日は回答できなかったのですが後から自分自身のことを考えてみました。言葉の意味を正確に捉えることだけで余裕がないのだと思います(できていませんが)。

私は普段から耳で聞き取った会話を理解することが難しく、余計な枝葉(事情や経緯、自分の憶測など)をつけ足して話してしまうことがあって、返答が質問の趣旨からずれていることをよく注意されています。

なので、「今Aを聞かれているからAについて返答しよう、余計なことを言わないようにしよう」という思いが強いのだと思います。

そして、それはどこから来るかというと、詰まるところ「注意されて自分が嫌な思いをしたくない」からだと思います。

自分中心だから相手が本当はどういう気持ちから何を言いたいのか(会話の意図ですね)を理解しようとしていないし、自分がどう返答するかしか考えていません。

勉強会后、「相手を自分のなかに置く」を意識してみて気づいたことがあります。それは「相手が発する言葉と返答として求めているものはイコールではないのではないか」ということです。

例えば「どうして○○？」と聞かれたとしても正解は理由や経緯ではなく謝罪や今後の対策だったりします。

このような「察し」が必要なコミュニケーションはASDグレー寄りの私にはかなり厳しいのですが、「自分の中から相手が消える」以前の「相手を置く」は会話のたびに意識して練習していこうと思います。

といっても、今日も聞かれたことに秒で返答してしまっ、後から質問の意図を察した次第で、まだ全然足りません。

意識でなんとかかなるものではないと思うので、まず「秒で返答」は改めたく手順を考えました。

一呼吸置いて自分と相手の状況を考える、言葉の意味にと
られず真意を想像する(会話の意図)、聞き返す(確認)、こ
の3つをやっていこうと思います。

(さわら 50代女性 兵庫県西宮市)