

- ・ 相手の価値観を前にして、固まってしまう時というのは、「相手の価値観を前にして」とは言うけれども、自分の価値観に囚われて、相手が何を大事に思っているのか分からないということなのではないかというのが、勉強会の感想になる。

自分には理解できないことで怒りを感じている人を目の前にしたとき、私は驚きで固まったり、怒っていることをたしなめるような言動をとってしまいがちだ。怒りをあらわにすることを、私は攻撃のように感じているから、そう思ってしまう。

しかし、今回の勉強会で「怒っているのは自分の大切なものを蔑ろにされて傷ついていて、それを訴えている行為」ということを学んだ。

だとすると、怒りをたしなめる行為は、傷ついている人をさらに傷つける行為になってしまう。そして、そういうときにやるべきことは、なだめることよりも相手が何を大切に思っていたのかを理解しようとする事だと思った。

勉強会では、目の前の具体的な状況だけを見るのではなく、出来事を抽象化すると、価値観にたどり着けるという説明を聞き、

勉強会の冒頭に私が「女性に暴力を振るう男性が許せない」という話をしたときに、「じゃあ、女性に暴力を振るう女性はどうなの？」と陽子さんから瞬時に切り返されて、「それも許せないので、暴力で従わせる考えが許せない」と答えたら「それって、暴力以外の方法でコミュニケーションを取ろうってことだよ」と抽象化されて、自分の価値観として言語化されるという体験をした。

多分、陽子さんは日常的に頭の中で具体と抽象を行ったり来たりして、相手の価値観を探り当てる訓練をしているんだろうな、とこの会話から陽子さんの思考法の一端を覗かせてもらったようで、とても有益な時間だった。

こういうふうに、状況や主客を変えて思考を展開するようになると、冷静になって、相手の本音に気がつくことができそうだったと思った。

そして、どんどん抽象化していくことで、今度は何をすれば相手が喜ぶのかも理解することができると思うので、相手を知ること、関係性を深めていきたいと思う。

(M 50代女性 広島県)