

・ 勉強会を企画をしていただいたRさん、ありがとうございました。

相手を否定しているときは、自分の中に相手の存在がなく、「私はこう思う」と言いつぱなしで終わっている、ということが、今回の勉強会で私が学んだことでした。

自分としては、思ったことを言っただけで、相手を否定したつもりはなくても、それを受けた相手が、どう思うだろうか？という観点がないのが「自分の中に相手がいない」という状態なのだと理解しました。

コミュニケーションをしている限りは、必ず相手は存在しているはずなのに、自分の都合や状況で、相手の存在を消してしまっている。そのことで、相手は自分を否定されたと感じ、人間関係が破綻してしまう。

では、どんな時に、自分の中で、相手の存在が消えてしまうのか？

参加メンバー、それぞれが、思い当たるケースをシェアしましたが、私の場合は「リミット」を意識したときに、余裕がなくなり、相手の存在を意識できなくなるではないかと思いました。

こういう状況に陥ると、相手が消えてしまう、と自分の傾向があると知っておくことで、「あ、今、相手が消えている！」と早い段階で察知できるようになり、打ち返し発言をしなくて済む、という対策を教えていただいたので、練習していきたいと思う。

また、対話の場面だけでなく、日常の何気ない会話やコミュニティでの書き込みから、相手はどういう人なのかを具体的にイメージして、自分の中に存在させておくことが大事だという話を印象的だった。

「彼女はこういう人で、こんなものが好き」とイメージしていれば、どういう表現であれば相手に伝わるのかが分かる、と聞いて、「自分の心の中に相手を住ませる」というのが相手を大事にするってことなのかな？と自分なりに考えました。

だとしたら、今の私の力量では、大切にできるのは本当に限られた人数になってしまうのですが、自分が大事にする気もない多くの人と付き合うよりも、本当に大切にしたい数少ない人と分かり合う方が自分にとっては価値があると思うので、大切な人たちの存在を意識してコミュニケーションをとっていきたいと思います。

(M 50代女性 広島県)