



「言った」「言っていない」?! 

8月がやって来ました。暑さはいつまで続くのだろう、もう暑いのはいらないわ、と思ってしまう方、特に今年は多いのではないのでしょうか。熱中症での搬送数も増加し、局部的豪雨被害も大きく、不安定な天候はいつまで続くのか本当に心配です。立秋は過ぎましたが、秋を実感できるのはいつになることでしょうか🍁

さて、対人関係のトラブルでストレスが絶えない！ってありますよね。「言った」「言わない」とか「聞いた」「聞いてない」でモヤモヤイライラすることも多いと思います。お互いの思い違いや自分の思い込みなどが発動して相手と食い違うことがあるのです。お互いに正しいと思っているので、自分の言い分を主張し相手を説得しようとする、その体力・気力たるや相当で大変疲弊してしまいます。そんな時のちょっとした考え方のポイントのお話です。



「そんな話はあなたから聞いてない！」と自分が思う時、もしくは相手が感じる時、もしかしたら合理的に相手の話を選択して聞いているのかもしれませんが。例えば、自分に興味のないことに関しては積極的には聞かないとか、相手の話す言葉の中に聞いたことがあるフレーズがあれば、また同じことを言っていると解釈してそれ以上はシャットアウトしてしまうといった聞き方です。相手は同じフレーズを使って違う話をしていることもあり、シャットアウトしてしまったら「聞いてない！」と思われてしまうといった具合です。もしお心当たりがあれば、自分の思い込みで相手の話を解釈して切ってしまうようにとにかくひとまず聞こうという工夫をしてみましょう。時間があるときにゆっくりと話すことや端折ってしまわないで相手のペースに合わせること一つです。相手にそういった傾向があるのであれば、話した後に必ず相手の返答を待ったり聞いているかの確認をしたりするのは有効です。

また、話をした時に、相手が自分の思っているような反応をしてくれなかったから聞いてくれてないのでは？…と思ってしまう事はありませんか。例えば、辛いことを話したのに心配したりねぎらったりしてくれないときちゃんと聞いてくれてない…と感じてしまうといった場合です。特に気持ちがいそいそしい時には感じがちかもしれません。ただ、聞き方・捉え方・気持ちの表現の仕方などは人それぞれなので、もしもねぎらいの言葉ではなく淡々としたアドバイスが返って来たとしても、話を聞いてからのその人なりの対応なので、話は伝わっているのです。聞いてもらえてないのではなくて、こちらの理想の返答が来なかっただけなのです。自分と同じ反応をする人はいないこと、そういう考え方、表現のしかたをする人であることをまず認めましょう。落ち着いてゆっくり話せる時に自分はこのように回答してもらおうと嬉しいと何気なく話してみたり自分がその人から辛いことを打ち明けられた場合には、自分がしてほしいように実践する…まずねぎらってから提案するなど…のでもいいかもしれません。聞き方・捉え方・対応の仕方は、人それぞれの癖のようなものですから、どれが正解とかではありませんが、相手によってしくりくる場合やモヤモヤする場合があるのも事実です。少しでも無駄なイライラ感を持たないように自分のやり方や相手の受け方についてその癖を許容する余裕ができるといいのかもしれないですね。

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てくだ



さい。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。

(臨床心理士・公認心理師 濱口美雪)

こころのサロン: 毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分

お一人またはご夫婦一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもお気軽にどうぞ！