

★ 誤解と勘違いに気をつけて!

「あの人は、もう話したくない・・・」「昔はいい友達だったけれど・・・」こんな気持ちになっている対人関係があるのでしょうか? 一時はとてもうまくいっていたのに、いつの間にかひびが入ってしまった関係。

そこにはきっと様々な理由があることでしょう。今回は、その中から一つ、頻繁に起こるわりには、あまり私たちが気づいていない原因である、誤解と勘違いに焦点を合わせてみたいと思います。この「誤解と勘違い」は、まるでシロアリのように人間関係の土台、つまり信頼関係を食い荒らしていく悪者なのです。

たとえば、こんな話があります。職場で、ある事務員が同僚に、自分への指示や依頼は、口頭ではなく、紙に書いて渡してほしいと頼みました。頼まれたほうは、「ああ、この人はもう自分とは話したくないんだ」と思って、気を害してしまいました。ところが後で、彼女がそう言ったのは、忘れっぽいので、頼まれた

ことをきちんと覚えていられるようにとってのことだったとわかったのです。

長年連れ添った夫婦の間でも、こんなことが起こります。ある日、妻が病気で寝込み、休日だったので、夫も同じ部屋で本を読んでいた。妻は、病気で気分が悪い上、色々な事がっかりしていたので、夫に話を聞いてもらいたいと思いました。というより、話しかけてほしかったのです。ところが、夫はじっと本を読んでいるだけ。簡単なやりとりはあっても会話にはなりません。普段は、妻が話すタイプで、夫は聞き役ですが、その日、自分から話す気がなかった妻は、すっかり気落ちしてしまいました。「彼は話しかけてもくれない。私のことなんか気にかけてないんだわ」と。でも、夫としては、病気の妻を思いやって、できるだけ静かにしてあげようと思っていたのです。

また、誰でも疲れていたり頭痛があつたりすると、人への対応が少し

きつくなりがちなもの。相手は、自分に対して怒っているんだと思い込んでしまうかもしれません。

こうしたことは、単なる勘違いです。でも、一つ一つは些細なことでも、そのような思い込みが重なると、シロアリに土台を壊されてしまいます。

さて、それを防ぐためできる二つの大切なことがあります。まず受ける側としては、早合点する前に理由をきいてみることに。そして、それができない時には、理由がわからなくても、物事を悪く取ってしまう代わりに、相手に対して有利に肯定的に考えてあげるという習慣を築くことです。何か気に障ることがあっても、「もしかしたら、すごく疲れているか悩んでいることがあるのかもしれない・・・」と、自分が受けた傷ではなく、相手の気持ちを察してあげようとするのです。

もう一つは、行動する側として、説明するよう努力することです。「いちいち自分の行動に説明をつける必要なんかない」とか、「何も言わなくてもわかるはず」と考えがちですが、余分のコミュニケーションをすることで、どんなに心痛を防げるかに気づくなら、それをする価値があるのではないのでしょうか?

大切な人との関係だからこそ、コミュニケーションと肯定的解釈によって、シロアリを退治しましょう!

