

「こころみ」

2021年 第四号
心理療法室

第四号は「コミュニケーション」をテーマにしました。簡単なようで奥が深いテーマであり、私たちが日々の生活の中でお互いに与える影響や今後の人間関係について考え直すきっかけとなれば幸いです。

「コミュニケーションの意外な複雑さ」

社会生活をおくるうえで、私たちは多くの他者とたくさんコミュニケーションを交わしています。『コミュニケーション』と一口に言ってもその内容は様々です。一般的にイメージしやすいのは会話だと思えます。実は、会話場面では非常に複雑なやり取りが発生しています。そして、そのやり取りをお互いが無意識のうちに処理しています。

①「今日、仕事終わりに食事に行かない？」

②「それは良いね。でも明日の朝早くから予定が詰まっているから…」

③「それなら仕方ないね。また誘うよ」

④の提案に対して⑤は明確な返答を示していません。しかし、特に不都合なく会話が成立しています。しかし実際には、④の問いに対して直接的な返答を控える⑥、⑦の言外の意図(行きたい気持ちはあるけど行けない)を汲んで応答する⑧、という複雑なやり取りが行われる事でこの会話が成立しています。

その一方で、人間関係の中にはこういったやり取りが上手くいかない場合があり、その背景には様々な要因が隠れています。例えば、自閉スペクトラム症と診断された人の中には比喩的表現や冗談が理解できず、言外の意味の汲み取りに失敗してしまう事があります。また、過去に受けた嫌な体験の影響によって相手の発言の言外の意味を誤解し、自分や相手を過度に責めてしまう事もあります。

私がここで強調したいのは『私たちは言葉という曖昧な道具を使って他者と交流している』という意識を持つ事の重要性です。意識を持つ事で「私は〇〇と伝えたがあの人はどう受け取ったのか？」といった疑問が生じます。そういった疑問が生じれば次は相手に対する興味につながり、それがより深い人間関係を構築するための材料となります。日々の生活で自分が何気なく発する言葉、他者から何気なく言われる言葉について少し思いを馳せてみるとあなたのコミュニケーションの質は少し変わったものとなるかもしれませんよ。

私の「人との距離」はどんな感じ？

新しい年が明けて、依然として私たちはソーシャルディスタンスを求められる生活が続いています。「距離」に一層意識が向く昨今、みなさんは普段のコミュニケーションで他者との距離をどの程度意識していますか？例えば、他者と話をしている「この人、ちょっと距離が近いな」とか、「この人の声は大きすぎるな」など感じることはないでしょうか。人との距離の話をするときに、「パーソナルスペース」という概念があります。鈴木(1988)は、パーソナルスペースを「他者の存在により何らかの情緒的反応を引き起こすような身体を取り巻く領域」と定義しています。この概念には、相手の年齢、性別、相手との関係性、物理的な距離の他、視線、身体接触、声の大きさ、表情なども含まれます。自分のパーソナルスペースの中に望ましくない他者が侵入すると不快感や緊張が生じますが、親密な他者の侵入は快感や喜びを生むとも言われています。

対人関係を円滑に営むために人はこの空間を上手に利用しているのです。たとえば、近すぎる距離や大きすぎる声は相手に脅威を与えることもあるでしょうし、身体接触は相手との関係性によっては、さまざまな意味に受け取られる可能性があります。普段のコミュニケーションもそうですが、スタッフ間でなげなくしているお酒や家族、子どもの話でも、患者さんによっては、不快に受け取ったり、不安になったりする場合もあるかもしれません。

大切なのは、「想像力」や「感性」でしょうか。会話している相手の背景や状況、この話を聞いて相手はどんな気持ちになるだろうかなど想像する力や、感じとる感性が求められています。そして、このソーシャルディスタンスの時代、大切な人とのこころの距離は離さないようにしたいものですね。

参考文献「マンガで学べるパーソナルスペース」佐竹真次 明治図書 2018

column

～言葉の語用論～

言葉は様々な分野で研究されてきました。今回は言語学の分野で研究されてきた『語用論』についてご紹介します。簡単に述べると、私たちが会話する際には文字通りの意味だけでなく、言外の意味(話し手の伝えたい内容、意図、目的など)が生じる事があり、それをいかにして話し手と聞き手が解釈しているのかを研究する学問です。

言葉が学問の研究対象として注目されるのは、それだけ言葉が複雑で曖昧な要素を含んでいる事を表しています。ただ、複雑で曖昧である事自体は悪い事ではなく、話す側や聞く側に予期せぬ面白みを与えてくれる場合もあります。言葉に振り回されるのではなく、言葉を上手く使えるようになりたいものですね。

