

『自分を支える心の技法 対人関係を変える9つのレッスン』 対人関係の改善には、 小さな怒りを細かく 取り除いていくこと

著：名越康文／定価：1,470 円（本体 1,400 円＋税 5%）
発行：医学書院／TEL：03-3817-5657

自分を支える 心の技法

Mental Techniques to Support Yourself :
Nine Lessons for Better Personal Relations

対人関係を変える
9つのレッスン

著者 名越康文
Yasufumi Nakoshi

対人関係のカギは
“自分の心”にある

気鋭の精神科医が説く“人とかわる”ための知恵と技

看護師や教員等、人を相手に仕事をしている者の悩みの多くは対人関係に起因することではないだろうか。世の中にはコミュニケーションに関するハウツーが多く出回っているが、単なるハウツーでは根本的な解決は難しい。では、対人関係やコミュニケーションの問題を解決するためにはどうしたらよいのか。カギは「自分の心」にあると著者はいう。人の心はひっきりなしに想念が渦巻いており、自分の意思と無関係に一瞬で変わる。自分では制御しきれない心は暴れ馬であり、これを認識することが対人関係の対応力を高めるうえで重要なのだ。

赤ちゃんは言葉を話せないが、「おぎゃー」と泣くことによってお腹がすいた、オシメを換えてほしいと自分の欲求を訴える。この「おぎゃー」と泣くことは「怒り」の表明であり、「人間のコミュニケーションは怒りによって他者を動かすというところからスタートする」、これこそが、人間関係、コミュニケーションの難しさをもたらしていると著者はいうのだ。

自分自身のものであるにもかかわらず制御するのが難しい心、そして、「怒り」にとらわれやすい心を抱えているという著者の主張は、私にとって意外であると同時に腑に落ちるものであった。過去の自分を振り返るとそこには確かに「怒り」が存在し、制御していない自分がいたからである。

ここでの「怒り」は、ちょっとした日常生活での「小さな怒り」のことである。私の頭に浮かんだのは、教員時代に、学生がレポートの締め切りを守らないことや実習の準備不足等について、叱るべきところを怒ってしまっていたという体験だ。実は、このような「小さな怒り」が私たちの心を少しずつ疲弊させて、徐々に積み重なっていく。

著者は、心を疲れさせず、対人関係を改善していく最も効果的で実践的な方法は、小さな怒りを細かく取り除いていくことだという。具体的には、「いま自分が怒っているな」と気づくこと。「気づく」あるいは「認識する」ということ自体に行動的な意味があり、それだけで人は変われると著者はいう。怒りを消して、もう一度目の前の現実をみると、自然に相手の立場に思いが至り対応も変わる。私の場合ならば、学生の行動に怒っている自分の怒りに気づき観察したならば、怒るのではなく冷静に叱ることができたのだろう。ただし、著者は、「自分の怒りは他人のせい」という考えから徹底的に抜け出さないと怒りを消すのは難しいともいっている。

本書はもともと医療者向けの講演録を再構成したもので、平易な文章で大切なことが繰り返し丁寧に書かれている。多様化する学生とどう接すればよいのか悩んでいる教員に、著者の提示するレッスンを試みてもらいたい。