

ダイアログの関係性

続いてはダイアログの関係性についてです。ダイアログを行ううえでの関係性において重要なのは、お互いの想いをきちんと伝え合える関係性をつくることです。

ダイアログの時によく使うのがIメッセージで、Iメッセージというのは主語が私のメッセージ。主語を私にして”私がどう思うのか“、“私がどう考えるのか“などを相手に伝えていきます。これは”あなた“を主語にして話してはいけない訳ではありませんが、それは相手の想いを確認する時くらいにしておいて、とにかくお互いが思っていることをIメッセージで伝え合っていける関係性を築いていきます。

I(私)メッセージ、YOU(あなた)メッセージ、WE(私たち)メッセージを並べてみますので読み比べてみてください。

Iメッセージ : 私は〇〇だと思う。私は〇〇がいい。

YOUメッセージ : あなたは〇〇だと思う。あなたは〇〇がいい。

WEメッセージ : 私たちは〇〇だと思う。私たちは〇〇がいい。

どうでしょう？なんとなく違いは感じられましたか？

例えば、YOUメッセージは使わないけど、WEメッセージで相手を含んで話そうとする人が多かったりもしますね。もちろん”みんな“とか”社会“という言葉

使うのは構わないですが、一般化されたその言葉たちはかなり高い確率で2~5人を指すことが多いようです。果たしてそれはその場にいる人にとっても“みんな”なののでしょうか？もし私がある場のファシリテーターであれば“みんな”とは誰なのかを質問する可能性が高いです。なぜならば、人によって“みんな”の意味が変わってくるので、共通認識がずれて根本を理解できないこともあるので。

ということでIメッセージで想いを伝え合える対等な関係性をつくっていきます。理想とする関係性としては、お互い他対等でそれぞれがバランスを保ちながらニュートラルな状態で話をします。とにかく自然な状態、例えばポジティブでもネガティブでもない自分の素に触れながら。

それと上下関係を持ってどちらかが支配、どちらかが服従するという関係ではなくて、それぞれの想いを持って、同じ高さで話す。それがすごく大切なことです。Iメッセージを言い合える、対等な関係性で話せるという状態を作っていく、それを日常的に行っていくことってというのが、日々のダイアログに大切なことだと思います。

例えば、無理だと思ってもやりたいことを言える環境をつくるために、自分側から変化出来ることとすれば、これをつくるのは相手にどんな反応をされても心を折らない自分と、なにを言っても受け入れてもらえる関係性を日頃から目指して人と関わっていくことが自分自身にできることだと思います。なにかワークショップに参加してダイアログをするという非日常的な参加もありますが、日常をダイアログに変えていくって考えた時には、関係性はとても大事な要素です。

次の教科書“4. 受けとめる“で詳しくお伝えしますが、コミュニケーションにおいて時間と心身の余裕はとても重要なものです。もし、それが出来ない場合、その背景にダイアログができる関係性があれば、あなたから相手への言動、例えば撃的な場合でも、あなたの本質を受けとめてくれるかもしれません。

そんな関係性をつくっていくために必要なことをひとつ挙げるとすれば、人に何かを伝えたい、お願いしたい時、それを聴いてくれないとがっかりすることもありますよね。なんでわかってくれないの？って逆に腹が立つことも。でもそこである人はわかってくれないと腹を立てるよりも、わかって欲しいという自分を認めることの方が簡単であり、その後の変化を起こしやすいです。

その理由は、目の前に居る相手の腹の立つ部分の多くが、相手を通じて映し出した自分自身であり、相手に対してというのと同時に自分自身へ腹が立っていることが多いので。詳しくはまた別の機会に説明させていただきますね。

それに、ダイアログの中で重要なのは、正しさを求めることではなく違いを認めることです。私と相手は違う人格であり、生まれ育った背景も違えば、価値観や倫理観などにも違いがあります。なので、違いを前提にダイアログをしていくことができれば、お互いの意見が違ってても、自分を知るための違いとして活用出来るし、むしろ決めつけられた自分からも脱皮することもできます。

あと、本当の自分を知られるのが怖かったりするのかもしれませんが。それに、意外性のあるストーリーは、目の前で起きると不安になりやすいものです。他にも挙げていけばきりが無いほど、いろんな怖れがIメッセージを伝える壁になって現れます。でもそれらは自分を、自分の大切な自分を守りたいが為の防御本能であり、無理矢理に変容するモノではないと私は思っています。

それぞれの想いを自由に話せる、そんなダイアログにはスキルやテクニックを手に入れることも重要だとは思いますが、とにかく自分の想いを話したいと思う自分の気持ちや相手の気持ち、そしてそれが実現できる関係性があるかどうか、そんな環境の構築を行っていく方が私は近道だと思いますので、想いを伝え合える関係性を構築するというのを、ぜひ実践してみてください。

お互いが想いを告げられる関係性、その向こうにあるものを見据えながら、ダイアログに最適な関係性をつくっていきましょう。