

沿う

今回は“沿う”について話をします。

『沿う』は聞くことや質問すること、受けとめて承認することなど、対人関係のすべてのベースとなるものです。この『沿う』があるかないかでは、同じ聞く行為でも相手が受ける印象が全く違うものになってしまいます。

『寄り添う』ではなく『沿う』なのは、『寄り添う』が表す『もたれかかるように、そばに寄る』のではなく、『沿う』が表す『長く続いているものに、離れないように付き従う。何かに平行した形で続いている』といった状態でお互いのいい関係性を保つためです。

自分とダイアログをする相手は、生まれた日付や場所、今まで育ってきた環境や経験など、その人を形成してきたものが違うので、相手のすべてを完璧に理解することはできません。でも相手の存在や想いに沿うことはできるのです。

ダイアログをしていると、最初は自分だけが相手に沿うことになるかもしれません、それでもその場のダイアログに大きな変化を表します。例えば、相手の想いに沿って話を聞くことで、相手の想いに沿った質問を投げかけることができます。このように文章にすると、ダイアログをするまでの当たり前のことのように聴こえますが、これが想像以上に難しいものだったりします。

その難しさの理由のひとつは、相手の想いに沿っているのか、自分の想いに沿っているのか、それが日常ではわかりにくいと言うこと。もし、相手の想いに沿うこ

とができなければ、聴くことも質問することも受けとめることも、すべてが相手のためではなく自分のために行われていきます。実際は、自分の想いに沿うことは自然とできていることなので。

ここでひとつ勘違いしないでいただきたいのは、自分の想いに沿ってはいけないのではなく、自分の想いに沿うことも必要だということです。自分の想いに沿うことと、相手の想いに沿うこと、ONとOFFのようにハッキリと切り替える訳ではありませんが、その両方がダイアログの中で必要です。

そしてその先にあるのが、ダイアログの場に沿うこと。自分の想いや自分以外のひとり、もしくは複数のダイアログの参加者の想いに沿った先には、場という集合した意識や想いに沿うこと、それを行っていきます。基本的には場の意識や想いは、人と人の間に表れやすいもの。自分の想いやその場にいる人たちの想いを包み込むように、その場という想いに沿っていきます。

そうすると、その場がどんどんひとつにまとまっていくのです。その場をひとつにまとめのではなく、その場がひとつにまとまっていくのです。ちなみにこのまとまった状態は、その場にいる人が同じことを話すという訳ではありません。場はあくまで多様なもので、ダイアログがより活発に行える場に変わっていきます。

このように、『沿う』はダイアログの場において必要不可欠なもので、例えばあなたがダイアログの場をつくりたいという想い、それがダイアログの場をつくる上での根底となる想いで、その場をつくっていく中で、聴く・質問する・受けとめるなどの対人関係のスキルが実際に表に出て人の目に触れやすいものです。『沿う』は根底にある想いとスキルをつなげる基礎になるものです。

では、実際にどのようにして相手に沿うのかというと、『10. 判断を保留すること』でお話ししたことを活かして人や場に関わっていきます。自分の想いにも、相手の想いにも、場の想いにも、それぞれに判断を保留しながら接し、その中でま

ずはその場にいる人に沿うことから行います。そして人に沿ってから場に沿うという流れです。

どのようにやるかというと、例えば、その場にいる人の表情を見たり、声を聴いてみたりしながら、楽しい・緊張している・不安など、その場の人たちの感情を受けとります。それと同時に自分の感情にも耳を傾けてあげてください。表情はこわばってないか、声は自然と出ているかなど、それらを通じて自分の感情を受けとつていきます。

それらの感情に沿うというのが、最初はやりやすいです。それをその場にいる人の数だけ行っていくのですが、その場にいる人たちの感情や想いに沿えると、自然と場に沿えている状態になっていきます。それはぜひ実践して体験してみてください。

その中でひとつ気をつけることがあります。それは、ダイアログの場をつくる時に、自分も話に参加する時は、人から受けとった感情と自分の感情をそれぞれのものとしてしっかりと分けること、それがとても重要です。

ここにも判断を保留することが出てくるのですが、例えばAさんは緊張していてBさんは楽しそうで自分はやや不安だとそれぞれの感情を受けとった時に、それらをメモに記録したりせず、感情や心理を分析しながら頭の中に図面をつくるのでもなく、受け入れたら手放すくらいの感覚で接していきます。

なので、最初は場づくり役に徹した方が自分の感情を脇に置いて、偏りなく場に接することがしやすいです。ダイアログに混ざって話をしていると、特に感情的になった時に相手に沿うということが失われ、自分に沿う場になってしまふこともありますので。

これまで話してきたことは、何らかの目的のためにダイアログの場をつくるための話であって、例えば自分を受け入れてほしい、自分を認めてほしいなどといつ

た個人のための目的ではありません。もし、ダイアログの場をつくりたい想いとしてそれらの理由が表れた時には、もうひとつ向こうにある自分ともうひとり、つまり合計ふたり以上の人が必要とするであろう目的を探してみてください。

自分を受け入れてもらうのは何のためか、自分を認めてもらうのは何のためかなど、それらの問い合わせの向こう側に表れてくる目的に沿って、ダイアログの場をつくつていきます。

その理由は、結局、自分とそこに集う人たちとは違うけど同じだからです。個人のための目的を掲げて場をつくるとしたら、例とすれば、自分が認めてもらうために場をつくると、自分が認めてほしいという人が集りやすいです。ほんと面白いくらいに。その場で自分の想いに沿って他の人の想いに沿うとしたら、その場はきれいに言うと認め合う場。でも実際は自分が認められるための、いかに自分が正しいかを表現する場になりかねません。

だからこそ、何のために自分が認められたいのかの答えを仮説でもいいので見つけておけば、認められたいという個人の想いはその場の通過点として自然と表れます。正しいから認められるのではなく、その目的に向かうために認め合える流れが生まれるのです。

もし沿うことの練習をするとしたら、まずは自分の感情に沿ってみてください。ある一定の時間、もしくはふと思い出した時に自分の感情の変化に沿いながら過ごしてみてください。それに慣れてきたら、自分の感情だけでなく、言動の基になっている想いに触れていきます。

その結果、ダイアログの場をつくりたいという想いに対しても、自分自身に沿えた分だけ明確になっていくので、一石二鳥な練習になりますね。ほんの少しでも時間をつくって、ぜひトライしてみてください。