

ダイアログのポイント “主語”

今回はダイアログをする上でのポイントのひとつである“主語”についてお話しします。

日本語で話しをしているとつい埋もれてしまうことが多い、この主語。私のことなのか、あなたのことなのか、私たちのことなのか、あなたたちのことなのか、まず主語をどこに置くのかを少し意識しながら話してみてください。まずは主語をはっきりとさせることからやってみましょう。

そうすると見えてくるのですが、自分が誰を主語にして話すことが多いのか。主語に私を置いて話す割合が多い人、あなたやあなたたちに置いて話す割合が多い人、私たちに置いて話す割合が多い人という風に、自分が何を主語にして話しているのか、それを知ってください。もし確認できるのであれば、家族やパートナーなど、特に気を許している相手に対して、どのように話しているのかに意識を向けてみてください。

それを知った上で改めてなのですが、ダイアログをする時には“私”を主語にしたメッセージを大切にしながら話してみてください。基本的には“私”が主語となる話を行い、“私”が何を思うのか、“私”が何を感じるのか、“私”が何を考えるのかなど、“私”の中にある言葉をダイアログする相手に伝えてみてください。もし“あなた”という主語を使いたいのであれば、目の前の相手が言ったことの確認などに使う程度で。

例えば、”あなたはとてもやさしい人ですね”という言葉も、”私は、あなたはとてもやさしい人だと思いました“という”私“を主語にした言葉にしながらダイアログを試してみてください。これは”Iメッセージ“と言われるもので、”I“つまり”私“を主語にしたメッセージです。ちなみに”あなた“や”あなたたち“だと”YOUメッセージ“、”私たち“だと”WEメッセージ“といいます。

今、ちょうど触れた”私たち“を主語としたメッセージ、これも基本的には使わないようにしてみましょう。例えば、”みんな、行きたいと思っているんだよね“とか”社会ってそういうものじゃん“とか、不特定多数の人を主語にしてしまうと力強そうですが、あくまで”みんな“ではなく”私“を主語にしてダイアログを進めてみてください。”みんな“が実際何人なのか、誰を対象にしているのかなんてわからないので、ダイアログの中ではとても不確実なメッセージになることが多いです。

あくまで一個人である”私“のメッセージを共有しながらダイアログを進めていくこと、それがとても大切です。なんせ”違い“を前提とする時間なので。正解も不正解もない、ダイアログの時間はそんな時間です。時にその時間は大きな不安であなたを包む時もあるかもしれません。私たちは正解不正解を主とした教育を受けてきたので、それは身体に染み付いていること。でも学校を卒業し、社会というものに参加してみるとどうでしょう。正解不正解だけで計れない、自分のまわりにはそんな状況ばかりでした。

ここまでで、ダイアログでは主語をはっきりさせて、主語に”私“を置いたメッセージを使うということを書いてきました。それを実際のダイアログの場で行うのに私が活用している方法があるので、それをご紹介しますね。それは、枕詞(前置きの言葉)ではっきりと自分のメッセージだということを伝える方法です。これを使って私は自分のメッセージと相手のメッセージとをはっきりと分けています。

こんな風に言うともものすごいテクニックという感じがするかもしれませんが、とっても簡単です。自分の想いを話す前に枕詞をつけるだけなのです。例えば、”これはあくまで私の想いですが“と最初に言ってその後に自分のメッセージを相手に伝えます。もし相手が自分の想いとあなたの想いを分けることが難しい人だったとしたら、もう少し枕詞をのぼして確信してみてください。例えば“これはあくまで私の勝手な想いなのですが、言ってもいいですか？”という風に。

この文章を書いている中で自分をふり返ってみたのですが、こんなことを言っている私も昔は自分の正しさを人に押し付けていました。いえ、今もよく正しさを押し付けています。これはその体験から得た感覚ではありますが、相手に私の正しさを押しつけると、相手の正しさを私が押し付けられる、そんな事が起こります。

正しさの反対には間違いが存在しているので、自分が意図しようが意図してなかりが関係なく、相手を否定することになる訳です。そうすると、そうでないことを証明しようと相手の正しさを返してきてくれます。なので相手に理解されたければ、まずは相手を理解することそんな想いが大切だと思います。それよりもさらに大切なのは実際にやってみること。頭でばかり覚えても、実際の体験がなければ自分の身にはなりにくいのです。

コミュニケーションに失敗なんてありませんよ。そりゃ切り取ればうまくいかなかったコミュニケーションがたくさんあります。けど、その1度のコミュニケーションで私の人生が終わる訳ではないので。私もうまくいかなかったコミュニケーションがたくさんありますが、それらはすべて今の私の中に生きています。だから失敗とは今は思わないですね。なので、しっかりと選択の幅を持っていい塩梅を選びながらコミュニケーションしてください。

質問などあれば、ぜひ質問ページからお願いします。自分自身の“問い“を持つこと、そこにつながりますので、些細な質問でも投げかけてみてくださいね。

<http://cobaken.net/webdialog/index.php?qa>