

## No.2 ダイアログとは

今回は、「ダイアログとは」というテーマで情報提供をします。

ダイアログとは一体何なのか。カタカナだし、普段聞き慣れていないし、とてもわかりにくいものです。まず最初にその、ダイアログ、の説明を私の独断と偏見ではありますが、みなさんに共有させていただきます。

この資料が、今ある暮らしにダイアログを取り入れて、毎日がより幸せであり、パートナーや家族など身近な人たちとの関係性や自分とのパートナーシップにおいて折り合いがつく、そんなきっかけになれば嬉しいです。

### 【1】ダイアログとディスカッション -

ダイアログというのは日本語では“対話”が当てられています。”対話”の意味としては向き合って話すこと、です。それに加えて私の思うダイアログですが、それぞれが尊重し合いながら背景や世界観などを共有し、それぞれの考えや想いを深堀していくもので、ひとつの答えや正解や不正解は存在しません。

日本の中でよく使われるディスカッション(議論)と比べてみると、

ディスカッション(議論)

目的：結論、合意

- ◆ 意見をぶつけ合い、よりよい答えを導き出す
- ◆ 自説の正しさを主張して相手を説得する
- ◆ 事実に基づいて、論理的に話し合う
- ◆ 全員が納得する合意をつくりあげる

ダイアログ（対話）

目的：探求、発見

- ◆ 結論をまとめようとせず、探求を続け、新しい仮説を導く
- ◆ 語ることと考えることのバランスをとる
- ◆ 判断を保留し、対立を恐れず、新たな考えを出し合う
- ◆ 思い込みを疑い、多様な視点から考える

どちらが良いとか悪いとかではなく、目的に沿ってどう活用するかが重要だと私は考えています。例えば何かを決める会議で、ダイアログ→ディスカッション、という組み合わせの流れの会議はとても有効です。まずはダイアログでその場の参加者のそれぞれの意見を共有し、全員が合意できる判断基準を見出します。そしてそのあと、合意した判断基準をもとにディスカッションして結論を導き出していきます。ちなみに、例えのような流れをつくらなくても、きちんとダイアログを行えば自然と結論が決まることがよくあります。

この、自然と結論が決まるようになる、という部分についてもう少しお話すると、例えばAという方法を提案する人と、Bという方法を提案する人がいたとします。よくある会議の流れでいうと、この場でひとつの方法を決めるという議論になった場合、それぞれが自分の提案の正しさを主張し、どちらが正しいのかをはかる、そんな正しさのぶつけ合いをする場になります。

## 【2】なぜダイアログするのか -

もし、そんな正しさのぶつけ合いをする場でダイアログを行うと何が起こるのでしょうか。

まずはそれはAという手段、Bという手段それぞれが持つ背景や物語、それが生まれた経緯などなど、正しさを提案し合うだけでは知ることの出来なかった事柄を理解することができます。それはまるで海底に潜む氷山のように、方法だけしか見えなかった状態から、本来海面にある方法よりも大切な事に触れることができます。

その部分を受けとめた状態で話すのと、わからない状態で話すとは大きな差があつて、相互理解が深まること、それがダイアログを行った結果として起こることです。そうすると、

今回の目的からするとどちらが良いのかということも判断しやすいですし、もしかしたら C という、妥協などではない協調からアイデアが生まれる場合も多いです。

とはいっても、結論をまとめない、正解のない話し合いの場というのは、時にとても不安でつい話が長くなったり、いらぬことを言ってしまうたり。でも、それでもいいと私は思っています。なぜならば、長く話しすぎた私はダメなんだとか、あんな言い方をした私はダメなんだとか、そんなことを自分の中で思っていたら、結局正解を求めていることになりますので。

つい不安になって話してしまったり、それはそれで自分の行為を受け入れて、自分の行為に許可を出してください。きつい言い方をしてしまった時にも、それについて反省したら次に活かすためにも、それをきちんと手放してみてください。何より、そうやって自分自身のことを許さないと、目の前にいる相手のことを受け入れること以前に、受けとめることでさえ難しくなることになります。

答えを求めない、判断を保留する、正解・不正解で考えない、言い方を変えながらダイアログに必要な人と人との関わりの中にある本質的なことは、様々な言葉で表現されています。これは私なりの勝手な考えではありますが、最初にお伝えした通りダイアログは日本語で言うところの“対話”です。対話とは向き合って話すこと。その向き合う相手は目の前にいる話し相手ではありますが、結局のところは自分と向き合うためにダイアログするのだと私は考えています。

### 【3】ダイアログの場を増やしたい理由 -

目の前の相手と自分の考え方や感じ方、それに生きてきた経験の違い、それに許せる部分と許せない部分など、同じではないからこそわかるものがたくさんあります。その違いを感じる機会が、自分と向き合うためにはとても重要であり、違うからわかることがたくさんあります。

私自身、その違いがとても怖くて、みんなと同じ行動ばかりとろうと必死だった頃もありました。それでも違うものは違って、同じにすることはできていなかったのだと、今ならわかります。逆に今はみんな同じだなんて思うことは出来ません。

人はそれぞれ違うということを知ってしまったので。根底にある愛とか、幸せになりたいという願いとか、そんな奥底の部分のことではなく、モノの見方や感じ方、それに表現の仕方など、五感を使って受けとる部分が違うのです。

違いがあるからこそダイアログが成り立ち、違いがあるからこそ人と人との間にアイデアが生まれてくる。この可能性は計り知れないものがあり、私がダイアログの場を増やしたい理由のひとつでもあります。そんな可能性の計り知れないダイアログの場が広がっていくことで、目の前にたくさんの選択肢が広がるようになっていきます。そして、そのたくさんある選択肢の中から選択するための自分の基準も。

自分の目の前にあるたくさんの選択肢を自分の責任で自由に選べる世界、ダイアログが広がることでそんな、自分ごとの世界、の割合が増していくこととなります。言い方を変えると、自分らしく、しあわせに生きる毎日、ダイアログの場が広がることでそれを手にすることができる人が増えていくと私は信じています。

しあわせの再定義、そんな言葉を最近を使うようになりました。すべての人にとってのしあわせの定義ではなく、ひとりひとりがなにを持ってしあわせとするのか、その定義を言葉にしていくことがこれからの世界に必要なだと私は考えています。理由は、人としての根底にあるしあわせは同じだとしても、今はそこに行き立つ手段が増え過ぎてしまったからです。

それによって人が生きているうちに体験できることの種類も格段に増えました。だからこそ、ひとりひとりがしあわせを再定義することで、自分の持っている価値観など、生きていく中でとても重要だけどあまり大切にされていないものたちに目を向けることができるはずです。

これから先に待っている世界は、70億人の地球人と人間以外のすべての存在、そのすべてに違いがあるからこそ生まれてくる世界だと私は思っています。ダイアログを通じて自分を知り「私」で語りながら、パートナーや家族、仲間など、身近で大切な人たちとのダイアログの先に「私たち」の世界をつくっていきます。そして、その世界を少しずつ広げていくこと、それがこれからの世界で求められることです。

目を向けたくない自分との折り合いをつけて、身近な人たちとの間に設けられた課題を解消し、対極の真ん中にある実相を大切にする、そんな時代がすでにやってきています。どうしてそう思うのかはまたおいおい、ダイアログの教科書の中でお話ししていきます。

そんな時代に欠かせないもの、それがダイアログを日常に取り入れること、なのです。そうすることで、自分に許可を出して心穏やかに毎日を過ごし、自分らしく、しあわせに生き、

大切な存在と「私たち」の世界をつくっていく、そんな未来に向かうことが可能になります。

だからこそ、ダイアログのある暮らし、一緒にはじめていきましょう。

## 「ダイアログとは」のまとめ

1. ダイアログ → ディスカッション、という組み合わせの流れの会議はとても有効。
2. 自分と向き合うためにダイアログする。
3. ダイアログの場が広がることで、自分らしく、しあわせに生きる毎日を過ごせる人が増えていく。

今回は「No.2 ダイアログとは」についての情報提供をしました。次回は「No.3 関係性」についての情報提供をします。

「ダイアログの場には勝とうとする人はいません。」この言葉がダイアログのすべてなのかもしれません。目的が探求や発見することであるだけで、あとは勝ち負けも、正解不正解もない、そんな特殊なやりとりです。

あなたがうまくいったなと思うことでも、うまくいかなかったってことでも、あなたが実際にダイアログしてみた話をぜひ、誰かに話してみてください。ここにあることと全く違う意見がある、という話も。それがまた私たちの探求や発見につながっていきますので。

## - 研究テーマ - ダイアログのある暮らし

### [ダイアログのススメ]

ダイアログの教科書 No.2 ダイアログとは

投稿日 2014/09/08・最終更新日 2016/03/28

発行 COBAKEN LIFESTYLE LABO <http://cobaken.net>