

# 背景を知ること

今回は“背景を知ること“について話をしていきます。

今回は最初に質問を投げかけさせてください。

あなたの発言や行動の背景にある想い、どれだけの人が知ってくれていますか？

なによりこの言葉は私自身に投げかけた言葉だなど、こうして打ち込んでいると感じました。実際、私はどれだけの人に私の想いを理解されているのでしょうか。そして私はどれだけの人の想いを理解しているのでしょうか。

どうしても話したくて、とにかく一方的に想いを吐き出すことってたまにあることだと思います。そんな時は答えを求めているのではなく、ただただ聴いてほしい、そんな想いで話をしてみたりして。でもよくあることですが、聴いてる側としては親切な気持ちで、ついその悩みの答えを答えたくなることがありますよね。例えば“それなら〇〇すればいいじゃん”とか話の途中で言ってしまうたり。

この話はコミュニケーションのワークショップで夫婦間の日常会話の例としてよく話してきました。とにかく聴いてほしい奥さんと、つい解決策を出すことや結論を求めてしまう旦那さんとか。どちらが良いとか悪いとかではなく、それぞれどんな関係性を望んでいるのでしょうか。

もし私だったら、お互い理解し合うことができる相互理解の関係性を目指したいです。だから相手の聴いてほしいという気持ちなど、相手の言動のもとになっている想いを尊重したいし、自分の言動のもととなる想いもきちんと相手に伝えたい、

そんな風に思います。それを前提とした関係性を周りのパートナーや家族や仲間と築きたいです。そのこと自体も相手に伝えながら。

聴くこと、受けとめること、質問すること、これらはコミュニケーションを行う上でとても重要なスキルですが、そのスキルを扱う本人の思い、それが基礎になってコミュニケーションを支えているので、その部分を理解し合うことがダイアログを行ううえでもとても重要です。これらの相互理解を高めることは、最初はとてもめんどくさいことだと思いますが、それでもその後のダイアログなどのやりとりを考えると、たくさん時間と労力をかけてでも行っておきたいことです。

そのめんどくさいことを始めるのは、問題意識を持った人、もしくはこんな関係性を築きたいという思いを持った人から始まることになるのでしょうか。つまり、こんな関係性を築きたいという理想、それに気づいてしまった自分から始まるのだと思います。待っていて思いがぶつかった時に感情的になりながら相手に伝えるよりは、冷静なタイミングで自分の思いを伝え、相手の思いも聴いてみて。できればそんな状態でダイアログできるといいですね。

でも、その自分の思いと相手の思いをダイアログする中で、自分の胸元を隠すような姿勢、例えば背中をまるめたり、肩を縮めたりしている相手に思いを訊かれたとしたら、あなたは心からの思いを相手に伝えることができますか？反対に、仰け反りかえって足を組んでたばこを吸ってる人に心からの思いを伝える気分になりますか？もし私なら、この相手の態度に話しにくさを覚えると思います。

多くの人が、自分のことを知られることよりは、相手のことを知る方が気が楽だと潜在的に思っているのではないのでしょうか。自分の本音を伝えるよりも、できれば相手にまず喋ってもらった方がいいと。でもきっとそう思う人の目の前には、同じようにまず相手に喋ってもらった方がいいと思っている人が居たりして。そうになると、どちらも本音を隠して様子を見合う可能性が高いです。

とはいつでも誰かとダイアログをする時、まずは相手の話が聴ける方がいいです。最後まで聴いてくれたと思える状態は、相手の話も聴きたいと思しやすい状態なので。でも相手が自分に対して質問をしてくるなら、正解不正解を考えずに思ったことを素直に話してみてください。自分がちゃんと質問に答えるスタンスがなければ、相手に質問しても答えてもらえないかもしれません。上記の本音の探り合いの状態と一緒にです。

それと自分の本音を話そうとする人は、どんな姿勢でダイアログするのでしょうか。上記のように背中を丸めて肩を縮めた状態でしょうか。もしくは、仰け反りかえって足を組んで威圧的な状態をつくるのでしょうか。結局相手は、あなたの姿勢やスタンスから自分がどこまで話すかを自然に決めてしまうので、相手が本音を話す度合いが自分が本音を話してる度合いだと思ってみてください。

もし相手が質問してこないのであれば、”訊いてもいいですか？”とまず尋ねて、相手の話を聴いてください。この質問で、あなたに訊きたいという想いを相手に伝え、そして相手が自分が話すことを許可をするタイミングをつくる、そんな準備になります。このやりとりを毎回する必要はないですが、ダイアログし始めの頃にはとても重要なやりとりです。その時に投げかける質問は話が広がるような質問がオススメ。詳しくはまた”質問“の投稿をした時にお話ししますね。

そんなやりとりの時に出てくる可能性がある“わからない”という言葉は、思考停止を起こすためにはとても有効な言葉。便利なことに“わからない”と脳に指令を送れば探すことをやめてくれます。それはきっと“わからない”方がいいという自己防衛本能の表れでもあると思うので、相手ではなく自分がこの言葉を発したときは、”わからない...けど、〇〇だとしたら”と自分で続きに逆接となる接続詞をつけて話を続けてみてください。そうすることで自然と言葉が出てくるかも。

それに、人はたくさんの思い込みを抱えている訳です。これも立派な人の抱えている背景。人や自分とダイアログしていると自然と”〇〇すべき”とか”〇〇しなければ

ばならない””〇〇しかない”などといった思い込みに出逢えます。私はそれらの言葉に出逢えた時は自分の思い込みを取り払うチャンスだと思っていて、”〇〇すべき”という言葉を”〇〇したい”と変えてみてみたり、”〇〇しかない”という言葉に対しては、他の方法を最低2つ考えてみて、改めてそれが良かったらそれを実行してみたりと、言葉遊びをしながら自分の選択の幅を広げています。

この世に生まれてから体験してきた事から、価値観や世界観、倫理観や思い込み、あと宗教観もあるかもしれません。それらがもととなって人の想いがつくられている訳で、誰もが使う”幸せ“という言葉ですら意味が違うことの方が多いのです。なので、まずは人ではなく自分の中にいつの間にか自分に出来上がってしまっている思い込みを取り払うこと。それができれば目の前の相手が、どんどん本音を話してくれる可能性が高まります。なにを話しても否定されることがないことがわかるみたいで。

今回のテーマである相手の背景を知ろうとするための行為は、結局自分の背景を知ることにつながる行為なのです。相手の想いを知ろうとすることが自分の想いを知ることにつながり、相手の想いを知ることができれば、相手も私の想いを知ることができる。この関係性こそがダイアログを行ううえでとても重要なものだと私は思っています。自分だけが話せばいいのではなく、相手だけが話せばいいのでもなく。ダイアログを行うお互いが、お互いの想いを話し、お互いを理解する。

そんなダイアログが日常になっていけば、どんな世界が生まれるのでしょうか。私には想像もつかない世界がきっとそこにはあって、そこからまた何かが生まれていって。自分が思いもしなかった世界がこれから先の未来には待っているのです。逆の言い方をすると、誰かの思考でコントロールするようなそんな未来は来ないはずなのです。なので、自分の中にある想定外のことへの怖れ、それも一緒に取り払えるといいですね。