

No.78 主語「私たち」

今回は、「主語『私たち』」というテーマで情報提供をします。

ダイアログでは主語を「私」にして話す必要があります。それぞれの想いを共有し、違いの中から探求や発見していく必要があるのです。それとはまた違った「私たち」という主語の大切さを今実感しているところで、それに関してまた独断と偏見で書かせていただきます。

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】主語が「私たち」になる時 -

今回のテーマの話をもっと簡単に言うと、「私」を主語にして話していた状態から、「私たち」を主語にして話すということです。「私」を主語にしたIメッセージから、「私たち」を主語にしたWEメッセージに変わるということなのですが、日本語にはなかなか気づけない、話す時に誰のメッセージなのかをわかりにくくする要素があります。

それは、「No.41 隠された言葉」で書いた通り、日本語の最後には「と、私は思います。」「と、私は願います。」など、本当の主語と動詞が隠れているということです。それによって、「私たちは」と話し始めても「と、私は思います。」と最後に隠れている主語と動詞があることが多いので、それでは本当の意味でのWEメッセージにはなりません。あくまで、私たちはこうすべきだと私は思う、というIメッセージになってしまうことが多いのです。

それが日本語の特徴の一つなのでしょう。時に良い時があれば悪い時もある、状況によって変化する特徴のひとつです。それだから出来てきたこともたくさんあるし、出来なかったこともたくさんあるのですが、今回のテーマである「私たち」が主語になるという点においてはその難しさを増してくれているようです。

主語を「私たち」にして話す場合、パートナーや家族、親友や仕事仲間など、身近に関わる関係性が高い人とのことを表現する時が多いと思います。もしくは大きな問題が起きた時、その地域、都道府県、国などで使われますが、この場合は語尾に「と、私は思います。」という主語と動詞が隠れていることが多いようです。

どんなに良いことを言う人でも、本心から「私たち」と言えている懐のある人は限られているのではないのでしょうか。実際、メッセージの使い分けはテクニックでもあるので、それを意図しようが無意識であろうが、使うことによってまわりの人を動かしやすくすることは可能です。憧れている人や尊敬する人から「私たち」と言われたとしたらあなたはどんな気分ですか？

【2】身近な存在との関係性を表すもの -

そんな大きめな世界の話は一旦脇に置いて、まずは身近な存在との関係性で考えてみます。

生まれてきて1番最初に「私たち」が主語になるのは家族の場合が多いです。ただ、残念ながら必ずそうとは言えないもので、「そんな風に思いたくもない。」というような関係性の家族もいるので一概には言えません。そうだとすると、もしかしたら自分に記憶が残っていないくらい幼い頃、例えばものすごい安心感に包まれた時、それに近い感覚を体験しているかもしれません。

続いて、友達です。その中でも親友と呼べる存在に対して「私たち」という感覚を持ったことがある人は多いのではないのでしょうか。もしかしたら若い頃は、相手との関係性を確認するために「私たち」を使った人も少なくないと思います。気の置けない仲間としての関係性が構築できた場合もあれば、自分を押し殺してでも関係を壊したくないという気持ちになるような関係性になってしまった場合もあるでしょう。

そして恋人であり伴侶であるパートナーです。この関係性が一番「私たち」という感覚になりやすいものだと私は考えています。とはいっても、うまくいかないことも多いですが。

どちらかという、若い頃の好きという気持ちよりは、愛する気持ちの方にこの「私たち」という主語が本当の意味で使われるように思います。好き、という感情は自分と同質なものが多く生まれているように今では思うのです。それに加えて、自分の異性の親とのコンプレックスを解消するための相手と人は関わりを持つものなのですね。

愛を言葉で表すなら、異質を受け入れる、と私は思っています。なので、パートナーとの関係性でお互いの異質を受け入れることができれば、自分自身の嫌いな部分をも受け入れることが出来るようになってきているのかもしれませんが。自分の好きな部分も嫌いな部分も含めて表現し合い、それらを認め合える関係性だからこそ、その相手と「私たち」を主語にすることが可能だと考えています。

「私たち」を主語にするということは、自分以外の存在と自分と混ぜること、それが起きていることになるのですが、その瞬間には本当の意味での自己一致が行われていて、自分も他人もない、そんな感覚になっている体験を何度も重ねてきました。この3年半ほど旅する生活の中でダイアログを重ねて、私を主語とすることが習慣化していたからこそ、とても不思議な感覚だと感じました。

それには、縁、というものもあると感じます。縁はお互いの間に学び合うことがあって起きるもので、その学びが終わればどんなに逢おうとしても逢うことが叶わなくなる、そんな認識です。なので、どんなに惹かれ合う人同士でもその間に縁がなければ一過性のもので終わってしまいます。むしろ一過性の縁と表現する方が適切です。その先に必要とされている関係性でないのであれば、人と人とは結ばれないものであって、一緒に居ても離れていくことを選択する出来事をつくってしまうものです。

反発する磁石を無理矢理合わせ続けるのは大変なことなので、お互いの間にある学ぶべき課題に目を向けて、それを解消するために今を生きること、ひとりであってもふたりであっても3人であっても、人が行うべきことは限られているのかもしれませんが。ただ、こんな風を書いてしまうと、辛く悲しいもの、としか感じられないのかもしれませんが、うれしいことも楽しいことも、辛いことも悲しいことも、全部私たちの中にある同じものからできているので、喜怒哀楽のどれを選ぶのも自分次第です。なので、哀しく学ぶ人もいれば楽しく学ぶ人もいます。それは全部、自分で選んだことですから。

実際のところ、ダイアログを通じて、そんな関係性を築ける縁のある相手を探していくのかもしれませんが。何より私自身がそうだったので。今のパートナーと話している時にふと、「やっと出逢えた。」という言葉が出てきたのです。それは頭で考えたものではなく自然

と自分の内側から生まれてきたもので、その時、自分はずっと探してきたのだ、と今までの人生に対して折り合いをつけることもできました。

【3】ダイアログの向こう側 -

「私たち」という主語を使える関係性はダイアログの向こう側にあるものだと私は思っています。自分とパートナーとで目指す関係性はそこだと思っていて、だからこそ些細なことでも隠し事無く話せる、自分にウソをつかなくていい関係性を今つくる必要があるのです。そうやってダイアログを日常に取り入れてそれぞれの想いを尊重し合い、可能な限り共有しながら毎日を過ごしていった先にあるものが、本当の意味での「私たち」という主語を使ったメッセージです。

例えば、端から見るとケンカしているように見える夫婦でも、ただお互いの想いを強い口調でハッキリと言いつけているだけで、本人同士はそんな感覚はない、なんて方々もいます。それを見守る子供たちは迷惑な感覚になっているのかもしれませんが、その姿を見ることもまたその子供たちの未来につながっているのでしょう。

そんな関係性が必要だと思う理由のひとつに、この先、何においてもバランスを問われる時期が来るという考えがあります。その時期にバランスを保つにはまず、自分自身を知ること、それが最優先です。自分を知らずに他とバランスを取るのはとても難しいことなので。相手を前提としたバランスを取るのであれば、自分自身は常に相手によって変化する、ということになります。

そうではなく自分という人間の声を聴きながら相手とバランス良く接するためには、ダイアログなどを通じてお互いの想いを尊重し合いながら関係性を高めていくことで自分自身を受け入れることにつながります。自分が何を想って、どう毎日を過ごしたいのか。どんな時にしあわせを感じるのか。そんな当たり前のように思えるようなことですら、今の日本人は気づいていないのです。自分のしあわせがどんなことなのか、言葉にできない人が多すぎます。

私たちは常に問われています。「いつその命が終わるかなんて分からないよ。本当にそのままでもいいの？」って。

「Be yourself」という言葉を初めてもらった時、私の中から何かが解き放たれていきました。私は私のままでいいのです。矛盾しているようですが、だからこそ変わり続けるのが私

たちです。日々、何らかのことを体験し、知らず知らずに人は変化しています。その変化を認めるか認めないか、それによって大きな違いが生まれます。

本来の自分であれば自然とまわりの大切な人との同調は起きやすいものです。奇跡のような出来事が当たり前のように起きてくれます。ダイアログを通じて自分の心の声を聴くことで、それは起きやすくなるものだとは私は確信しています。きちんとダイアログできればそれは、話す瞑想、として自分の声を聴き、自分を整える時間になるので。

私のコンテンツの中に「自分ファシリテーション」というワークショップがあります。第1回を開催して以来まだ2回目を開催できていないのです。構想としては良かったのですが、残念ながらまだ私自身に見えていなかったものが何点かありました。今はその時よりも見えているものが多いのですが、まだ開催には至れません。

その内容としては、あなたのために自分のためになる、自分のためにあなたのために、ダイアログの場をつくる、ということとはという私の考えを体感してもらって、自分なりのファシリテーションを生み出してもらうための2日間です。場を促すことで相手も自分も促され、それによってお互いが本来の自分に戻っていく、そんな日常のきっかけになればと思っています。

人と人は素と素を合わせながらエネルギーを巡らせています。お金やモノといった目に見えるものはあくまでそれを分かりやすくするもので、本当の価値は目に見えないものだと、これも旅する生活を続けてきたことによって確信を得たことのひとつです。そもそも私たちの間で巡っているのです。私たちの意識とは関係のないところで。私たちの意識が認識していないだけなのです。

いわゆる顕在意識と潜在意識というもののことですが、このふたつがひとつになればなるほど色んなものの巡りは良くなっていくようです。私が必要としているものを提供してもらえたり交換してもらえたり出来てる時と出来ない時の違いはその辺りにあります。出来てない時は人間脳が邪魔をするのです。煩惱でも執着でも表現は何でもいいのですが、顕在意識が見事に偏ってしまって。それによって巡りを認識しにくくしているようです。

それでもそれを乗り越えて「私たち」という主語で大切な人たちと毎日を過ごせるように、ダイアログを通じて日頃から、自分の想いと相手の想いを尊重し合いながら共有し、間にある見えない壁を取っ払っていけるといいなと思っています。

「主語『私たち』」のまとめ

1. 日本語は、本当の意味での WE メッセージにはなりにくい。
2. パートナーとの関係性が一番、「私たち」という感覚になりやすいもの。
3. 「私たち」という主語を使える関係性はダイアログの向こう側にある。

今回は「No.78 主語『私たち』」についての情報提供をしました。次回は「No.79 後手と主体性」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、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、という話でもいいです。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.78 主語「私たち」

投稿日 2016/04/20・最終更新日 2016/05/12

発行 D-LABO <http://cobaken.net/index.php?labo>