

身近な人とうまくいくコミュニケーション
今回のテーマは「苦手な人とのコミュニケーション」

苦手な人とのコミュニケーション、まず Step 1 は「自覚すること」。

「この人とは合わないなあ」とか、「ああ、私この人のこと嫌いなんだ」・・・
意外ですか？小さい頃から「好き嫌いなくお友達とみんな仲良くしましょう。」と教わって
くると、この考え方は意外だと思えます。

私も嫌いな人を作っちゃダメだと思っていました。でも、周りにいる全ての人を好きになるのは、現実的じゃない気がします（そう思いませんか？）。「何となくソリが合わない」、「相手の言い方が自分にとって心地良くない」・・・そういう人に対しても、「好きにならなきゃ」って思うと自分がしんどくなりました。

それよりも、「自分と合わないんだ」と自覚して、その上で、どうつきあえばいいかを考えた方が、現実的だし、自分もラクになります。

Step 2 は「客観的になること」。

そもそも自分にとって苦手な人というのはどういう人なんでしょうか？分析してみてください。どんなタイプですか？どんな行動をあなたに対してするからあなたは苦手だと思うんですか？どんなところが嫌だと思っていますか？どんなところがあなたと違うから苦手だと思うのでしょうか？・・・など、つきつめて自分に対して質問をしてみてください。相手のどの部分が苦手だと思っているかがわかると、対策もたてやすくなります。

また、副産物として、分析を進めると自分が大事にしている物・事・価値観などもわかります（自分にとって苦手な人は、自分の大事にしている価値観などを大事にされないから嫌だなと思うことが多いんです。）。

Step3 は「実験すること」。

苦手だと思っている人のタイプや行動パターンがわかってきたら、次にはこの人とうまくやるにはどんな方法がいいのか実験するつもりでコミュニケーションをとってみましょう。

まるで、科学者のように、「この言葉で声掛けをしてみたら、どんな風になるんだろう」、「こういう場面では、こんな態度をとったらこんな対応をするのかな」なんて、仮説を立てて、実行してみます。自分の仮説と違った結果でも、そこから相手のことを知ることができます。

「実験なんて、相手に対して失礼じゃないか？」「ちょっと冷たい感じがして・・・」と思うかもしれません。その気持ち、良くわかります。

でも、本当に相手に対して失礼で冷たい行動は何かというと「相手に近づかない、コミュニケーションをとらないこと」だと思います。

ヘレン・ケラーも「『愛』の反対の言葉は『無視』だ」という言葉を残しています。

苦手だといって避けるばかりでは、相手との距離も縮まらないし、自分自身もずっと苦しい思いをするだけです。

それよりも、実験だと思って相手に近づいて観察をすることをした方が、ずっと相手との距離を縮めることができます。そして、

実験対象（これも失礼な表現ですが・・・）だと思っていると、苦手だと感じていた感情は小さくなってくるんですね。

そして、そして。これにも副産物があります。相手のことをよく観察していると、今まで見えなかった相手の良いところ、長所もわかってきます。

例えば、「自己中心的でわがままだ」と思っていたところが、それが「決断力があって直ぐ行動できるということでもあるんだ」と別の視点から見ることができるようになります。

仕事をしていれば、苦手な人が同僚や上司、お客さんになることもあります。「嫌だなあ」と避けていては、ストレスもたまるばかりです。苦手な人でもせっかく何かの縁があって、出合った人です。できれば、自分が成長できるような何かを得られるように活用できないか・・・「自覚」「客観視」「実験」3 Stepをやってみませんか？

複写・転用・転載不可