

第七回女性部企画

悩んでいませんか？ 人間関係

精神科医

水島 広子

昨年七月十二日に開催した第七回女性部企画での、水島広子先生の講演内容を紹介します。

(文責・編集部)

対人関係とストレス

誰でも対人関係で嫌なことがあるとストレスを強く感じますし、ストレスが強い時、普段だったら何でもないことにもイライラしたりします。ストレスと対人関係は双方向で影響を与えます。

対人関係のストレスⅡ 「役割期待の『ずれ』」

対人関係療法では、あらゆる対人関係ストレスを「役割期待の『ずれ』」として捉えます。これは自分が相手に何かを期待して、相手



(みずしま・ひろこ) 慶應義塾大学医学部卒業、同大学院博士課程修了。同大学医学部精神神経科勤務を経て、現在、対人関係療法専門クリニック院長。日本における対人関係療法の第一人者として、臨床・研究を行うとともに普及啓発に努めている。

実際に伝わっていることは何か、常に自分なりにチェックする習慣を持つといいと思います。

コミュニケーション改善のためのいくつかのコツ

コミュニケーションを改善させるための方法をいくつか紹介します。まず、相手が会話に耳を傾けてくれるタイミングを見つけてください。

「重要な他者」との関係を大切に

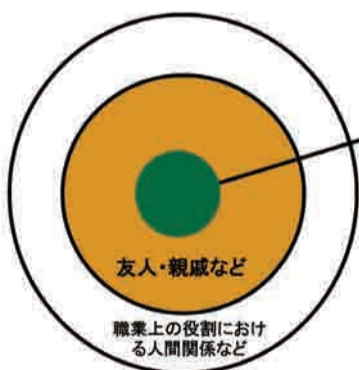
「いつなら時間がとれるか」と、身近な関係者であってもアポを取った方がいいと思います。

私が作成した図がありまして(下図)。中央に自分があることを言い始める時、出てくるのが「たいたいあなたは昔も…」の一言です。

コミュニケーションは大切ですが、ずれがある場合、かえってコミュニケーションによってずれが広がってしまうことがあります。相手への役割期待をきちんと伝えないと、その結果損をするのは自分だということ。また、相手からの期待を自分が理解したと思っても、実際は違ってもいいので確認が必要。また、気に入らないことがあると沈黙したりしますが、沈黙するとずれを直すことができなくなつて、破壊的なコミュニケーションになってしまいます。

次に、「現在の」不一致に焦点を当てる。相手に色々なことを言い始める時、出てくるのが「たいたいあなたは昔も…」の一言です。ですが、これを言うときどんな感情論になってしまっています。現在のことに焦点を当てた話をしていくのが一番いいでしょう。

「重要な他者」との関係を大切に。自分が作成した図がありまして(下図)。中央に自分があることを言い始める時、出てくるのが「たいたいあなたは昔も…」の一言です。ですが、これを言うときどんな感情論になってしまっています。現在のことに焦点を当てた話をしていくのが一番いいでしょう。



「重要な他者」との関係を大切に。自分が作成した図がありまして(下図)。中央に自分があることを言い始める時、出てくるのが「たいたいあなたは昔も…」の一言です。ですが、これを言うときどんな感情論になってしまっています。現在のことに焦点を当てた話をしていくのが一番いいでしょう。