

## 講演会（第 69 回例会）

### 演題：ポジティブなイキイキ！人間関係の捉え方 Q&A

実施期日：平成 30 年 9 月 27 日（木）

会場：アオッサ 706, 707 号室：

講師： 福井県教育委員会小・中学校委託カウンセラー 吉弘淳一氏

参加者：71 名（内新会員 5 名）

講演に先立ち、(公財)ふくい女性財団・東野香里氏より、福井生活学習館（ユ一・アイ・ふくい）での“ふくい女性活躍支援センター”の職務内容を簡単に説明される中で、本日の例会での講師派遣も事業の一つであることを説明されて講演に入った。

### 講演要旨

人間関係を良くするには三つの力が働きます。コミュニケーション力、人と人が関わる力、自分自身を愛おしく思う力の三つである。その上で自分自身のポジティブな力を引き出せばコミュニケーション能力が高い人と言えるのです。

例えば「この講座が終わってからコーヒーでも行きませんか」と誘われた場合、「あ〜ちょっと用事があるって行けないの、ごめんね」とか「ダメなんだよ。これから人と会う約束があってね」とか応じていると、自分の立場で断っている雰囲気は相手に伝わってしまい、以後誘ってくれなくなります。誘ってくれた人の立場に立って「誘ってくれた有難う。でも残念ながら別用があるって行けないのよ。ごめんね」と相手の気持ちをしっかり受け止めた上で自分の意見を伝えるべきでしょう。

♪初めて会ったその日から恋の始まることもある♪という歌があるが、恋人と接するような気持ちで対応すると、相手との間にほのかな人間関係が芽生え、新鮮な気持ちで対応でき、自分の肌につやが出るものである。知り合いとの会話にしても、医者だから、弁護士だから偉いだろうとか、飲み会などで「血液型は何型？」と質問し、「O型？だからあなたはおおらかなのね」とか「さすがにA型、だから真面目なのね」とか、先入観を持たずに対応すべきである。ともすれば我々は、短気は良くないとか、人見知りは良くないとか先入観でものを見がちであるが、先入観を外してリ・フレイミング（枠組みを変えてみる）してみることも大切である。常識人になる必要は全くない。

「あなたのネクタイちょっと派手じゃない？」と言われたとしても、「私の勝手でしょう、あなたに言われたくないわ」とか、「もう着る気がしないわ。あなたにあげる」と切り返されて人間関係が悪くなること必至である。そんな場合はすぐに反抗せずに、「ハァ」と一息

ついて「今日はちょっと疲れたわ」と返せば、相手も「ちょっと悪いこと言ったかな」と反省するものである。腹が立つなと思った途端一瞬呼吸が止まり、顔が赤くなる。そんな時も一瞬「ハァ」と一息つくことが肝要である。

また、相手が質問してくる場合、大抵の場合回答を用意しているものである。そんな場合ベストアンサーを答えようと焦らないで、腕を組んでにっこりし、回答は三つほど用意して、相手に選ばせるようにしたり、相手に考える力を与える様な回答をすると良い。

一か月に一度くらいは箸を使わずに手で食べるがあっても良いのではないだろうか。「おにぎり作ったんだけど食べる？」と子供に言った場合「いらんわ」と言葉が返ってくると腹が立つものだが、子どもはおにぎりを作るプロセスを知らないのである。炊き立てのご飯がやけどをするほど熱いものとは知らないのである。また、これほど生活が豊かになると子供は物を大切にしない。扇風機が故障しても親も修繕しようとしなくてすぐ新しいもの買い与えてしまいがちだが、一緒に直そうとするプロセスが大事なのである。嫌なものを見ないように蓋をしてしまうが、子供の成長に利するものではない。

ストレスを解消しようとして寝てしまったり、やけ食いをしたり、物を買ったりしがちだが、これらの行為はすべきでない。みんなで食卓を囲んでおしゃべりしたり、カラオケを楽しんだり、汗をかくような仕事をするのがベターで、とりわけ気心の知れた人とコミュニケーションを図ることが大事である。達成感を味わうとモチベーションも上がるものである。

人間関係で重要なのは相手を尊敬する気持ちである。その気持ちを素直に言えるのは人間関係がよい証拠でもある。常日頃から妻を尊敬する気持ちを言葉で表すことで、妻も夫を尊敬します。とに角尊敬されたかったら尊敬すること、褒められたかったら褒めることです。

今日の講座で、素敵な自分に出会い、素敵な自分を信じて、かけがえのない自分に変えて、自分っていいねと、自分の良さを再発見していただければ幸いです。

講座終了後の意見交換で、96歳と当会最高齢の会員は、知人との会話では「今日のあなたの服似合うね」とは言わないと話された。本人が似合うと思うから着ているのは当然のことで、むしろ、髪型など平生とは違うところを指摘して会話を楽しむようにしているとのこと。これには講師も「参考にさせていただきます」と一礼された。

以上 大野 記