

# 2173再構築 12

人間関係のコツ

～決める～

エリー

## 本文

---

他人は、心の中より、実際の言動に左右される。

多くの方は、嫌がることはしないで、してほしいことをしたいと思うから、「どうする？」と意志を確認する。

自分だけで完結することは、言わなくてもいいが、相手があることは、どうするのかははっきりさせないと人間関係がうまくいかない。

自分に関係ない、難しい話がどれだけできても、「ご飯食べる？」と聞いて、答えないとか、そういうのが続くと「この人とはやっていけない」と思う。

言わないのも困るが、コロコロ変えるのも困る。

言ってもやらないとか、そういうことを繰り返していると、信頼を失ってしまう。

言っても信じてくれないのは辛い。

でも、赤の他人なら、簡単に信じない。

口ばかりでやらないという人が多いから、疑うことにも一理ある。

親しい間柄なら信じようとする。

わたしは、言ったのだからやらなければと無理をし過ぎて、心や体を壊した経験がある。

だから、絶対に言ったらやるべきだとは思わない。

しかし、自分の本当の気持ちを考えすぎて、言わなかったり、コロコロ変えすぎるのは得策ではないと思う。

自分一人で、ワーンと考えつめても、相手があることは話してみないと分からない。

言いづらいことでも、いや、相手にとって不都合なことほど、早くはっきり言った方が、現実的な対処をすることができる。

欲望に振り回されて、信頼を失ってから回復するのは難しい。

小さいことだからといいかげんにすれば、人間関係は難しくなる。

「わたしはこうしようと思っている」とお互いに言い合って、都合を合わせて、予定を調整して、実際に言った通りにする。

単純だけど、そこをしっかりとやり続けることが、よい人間関係のコツではないだろうか。

駆け引きしないので、駆け引きの醍醐味というものが分からないが、その時、その場はよくても、長い目で見たら、正直で信頼を得ている方が得ではないか。

-----

決めることは大変だ。

だから、自分にとって大切に考えていて考えることが楽しい話をするのはいいけど、自分にとってどちらでもいいことを聞かれるのはめんどくさいかもしれない。

しかし、聞いた相手にとって、必要な情報なら、無視したり、自分の意見を言わずに、「よい感じで」などと誤魔化せば、聞いた人は孤立してしまう。

聞かれて答えたということは、結果に責任を持つということだから、小さいことでも重い。

しかし、そこから逃げて曖昧にしても、結果は出る。

要望があるなら最初から言う方がいいし、要望が通らなくても、話し合っただけなら、結果を受け入れなければならないだろう。

話し合いに加わらないで、後から結果に対して文句を言うのはずるい。

他人のことをどれだけしゃべっても、自分のことをはっきりさせなければ、望まない現実がどんどん押し寄せてくる。

言っても思い通りにならないのに、言わなければもつとまらない。

「どっちでもいいよ」と言ったら、どうなっても受け入れるということだから、本来なら一番勇気がいる。

分からなくても決めなければならない時がある。

お金をもうける時は特にそうだ。

迷う自由、決めない自由、そういうのを相手に与えて、自分は返事待ちの状態にいるのは、とても疲れる。

でも、「はっきりしたくないが、はっきりしてほしい」は自分勝手だ。なかなか通用するものではない。

お互いにはっきり言えて、ある程度自由を認める関係は疲れない。

そういうよい関係になるためには、自分から言えるのが一番楽だけど、せめて聞かれたら答えるくらいはした方がいいと思う。

上手に言おうとしなくても、子どもが話すように簡単な言い方しかできなくても、繰り返して、「この人は言った通りにやる」と思えば、「できない」に「なまけているだけなんじゃないの?」とは言われまいだろう。

「まあいいじゃないの」「これくらいなら大丈夫」とズルズルとやっていると、いつの間にか信頼を失ってしまう。

そうして、何もかも信じられなくなって、何を言っても、何をしても、お互いに不満に思う。

一度や二度の裏切なら、「次こそは」と信じてくれるかもしれない。

しかし、限界をこえたら、不信感を持ってしまうだろう。

もう一度信じて欲しいと願うなら、すぐに結果の出る小さなことから繰り返して、結果に時間のかかる大きなことを埋めるしかないのではないだろうか。

-----

世話をすることが多い女の方は、答えなくては相手が動けないことも、自由を認める大変さもわかっているから、きちんと対応する人が多い。

普段は、家族の意見を優先して自由にならないから、自分のことだけを考えて決められる時間を求めて、一人で行動する人も多い。

自分がメニューから好きなものを選ぶ時間は楽しいが、他人が迷うのに付き合わされる時間は苦痛だ。

あまりにおそければ、「早く決めてよ。いつまでたっても食べられない!」とイライラするだろう。

決めるテンポが同じくらいでないと、一緒に行動するのは辛い。

もっと大きな、人生の選択を迷っているときはどうだろう。

自分は急かされたら嫌だが、相手には早く結果を出して欲しいと思わないだろうか。

心の中ではイライラしていても、ちゃんと結論を出して行動するまで関心を持ち続けて、いつもと変わらぬ態度をとっていたなら、それは共に生きたと言えないだろうか。

そういう状態があれば、離れていても、心はつながっているのではないだろうか。

「こうしない!」と命令するばかりだったり、関心を持たなかったりしたなら、近くにいても

、心はバラバラではないだろうか。

命令されて自由がない状態から自由になった時、どうしていいのか分からなかったり、欲望丸出しになったり、「言ったり、聞いたりする」がうまくできない。

わたしは、みんなのことを考えてあわせてばかりで、でもどうしても譲りたくないことは言ってきたけど、それくらいでちょうどよかったのかもしれない。

全部決めるのは大変だし、何も決められないのも辛いから。

「どうしても！」という部分だけ通って、大筋思い通りなら、家の都合や人の機嫌に振り回されても、大勢で暮らす以上は仕方がないのかもしれない。

相手があると思いつ通りにならないから、自分一人でなんでもできるようになりたいと思ったことも、大人になるためには必要な経験だったのではないか。

なんでもしてくれたら、自分でするきっかけがつかめなかったかもしれない。

自分の気持ちばかりに注目して、気持ちを分かってもらおうとすると、人間関係のハードルがものすごく高くなる。

結局、自分一人で答えを出さなければならないのだから、人は孤独だ。

しかし、出した結論を共有することならできる。

カウンセリングも、占いも、一人で出すしかない結論に付き合うという意味で似ている。

どんなに親しい人でも、その人には、その人の意志があるから、その人の立場から話す。

恋人でも、夫婦でも、親子でも、友だちでも、自分の主張は自分でするしかない。

そういう瞬間が必ずある。

カウンセリングや占いでも、問題が大きい場合は、対立せざるを得ない瞬間がくる。

肯定ばかりはしてられない。

もし、みんなの考えに従うことを前提にしているなら、いくらかは対立が緩やかになるかもしれない。しかし、ゼロにはならない。

「決める」という孤独を背負うためには、「決めたことを共有してくれる人」が欠かせないのかもしれない。

権力を持てば持つほど、対立を一人で背負わなければならない。

それは会社で働く男の人の方がよく分かるだろう。

決めたことを共有できるが、決めること自体は一人でしなければならない。その孤独を引き受けた時にはじめて、人と人として付き合えるのではないだろうか。

求めすぎたり、拒否したりしなくなる。

愛は確かに存在する。

そう思えるようになる。

付き合ってくれることに対して、特別なことなのだという感謝の気持ちが自然にわいてくる。

-----

「決める」には段階がある。

大きなことを決めるなら、情報をできるだけ集めて、比較・検討して、最善を選びたいだろう。

。

優先順位を考えて、「そんなことは後回しだ」と言われてしまうかもしれない。

組織で、全体を動かしていくときには、それで正しいかもしれない。

しかし、1対1の関係で、自分の中の優先順位で裁きだしたら、うまくいかないだろう。

自分の感覚というものを無視されたら辛い。

思いつきで、よく調べもせずに、言い出すのもなんだけど、一緒に考えるのも楽しい。

一緒に考えて、決める孤独を半分背負ってもらおうと楽だ。

でも、自分の意見が通らない場合もそう思うだろうか。

たとえば、「この服とこの服、どっちがいい？」と聞くとき、自分にとってどちらも好きなものを選んでから、どちらであってもかまわない。

ところが、「これがほしい」に「こっちにしないさい」と言われたら、一緒に決めているけど、自分の意志は否定されている。

前者は、自分で支払う友だち同士のつき合いに多い。

後者は、親が支払う、子どもとの関係に多い。

「自分の感覚でピックアップして、最終的にどうするかを相談する」というのが、理想の決め方ではないだろうか。

自分の感覚が分からなかったら、「おまかせ」を選ぶだろう。

恋人とか、店員とか、親とか、が与えてくれるものを受け取るだけ。

たとえば、「服を自分で選ばない」は問題ないが、「進路を自分で決めない」はどうだろうか？

レールを敷いてくれる人がいて、その中で最善を尽くすことを選ぶのも悪くない。家業を継ぐとかは、そんな感じ。

では、レールはないが、自分で決めなくてはならない場合はどうだろう？

「会社をピックアップして、応募する」というのは、乗るレールを選ぶ行為だと言えないだろうか。

起業しようと思ったら、決断の連続だから、重い。

なかなか、それを選ぶ人は少ない。

-----

自由が与えられているということは、自分で決める孤独を背負うということだから、すごく重い。

バランスのよい食事をとって、清潔な服を着て、自分の体を世話するために必要なことを一つ一つ決めていく。

支払い能力によって、選べることは決まってしまうが、できる範囲でやりやすいようにやる自由が今はある。

やる人の能力と、世話される側の感覚で決まっていくので、人の数だけやり方がある。

衣食住は、誰でも必要だから、誰もが避けられない問題。

人と暮らせば、すべてを自由にすることはできないが、与えられるものに満足しているなら、細々としたことに煩わされないですむから楽だろう。

しかし、与える側は負担が大きい。

よいのかわるいのか、すきなのか嫌いなのか、するのকাশないのか、聞いても答えてもらえず、後から文句を言われるを繰り返したら、細々決める孤独に耐えられないだろう。

家事を分担することはできなくても、疑問に答えて心労をかけないことならできるのではないだろうか。

大きな問題を決める途上にあって、誰にも打ち合えることができず、一人で抱え込んできた人の中には、家庭運営も同じやり方でやろうとして、一人で全部決めて、結論を押し付けてうまくいかないケースがでてくる。

「こんな話は、大きな流れの中では小さくて、今は口にすべきことではない」と「今、気になっていること」を自由に話すということをしなくなったらどうなるのか？

たとえば、会社を辞めて、生活に関わる問題しかなくなって、口にすべき大きなことがなくなったら、どうするのか？

言うべきことはなくなってしまわないだろうか。

生活はずっと続くから、「生活に関することしか言えない」でも、家にいる人は困らない。しかし、自分で稼がなければならぬ人は困るだろう。

小さなことの優先順位を下げて、大きなことに取り組んだ結果、大きなことを失った時に、何も言うことがなくなってしまうのでは辛くないだろうか。

-----

日常のちょっとしたことを話すのが好きなわたしには、話すことがないという状態は分からない。

しかし、必要なことを求められて、自由に言えなくなった苦しさなら分かる。

言いたい時に、言いたいことを言えないのはとても辛かった。

だから、「これは言ってもしょうがないこと」とため込むのも辛いのではないかと思う。

「今日、カツ丼を久しぶりに食べました。美味しかったです^^」とドラクエでフレチャしたら、「いいね~w」と返してくれたので、「うん！」と答えた。

それって子どもがすることだよなって、後で気づいた。

言う相手とか、タイミングとかは考えるけど、いや、相手を考えなくて嫌な目に遭ったけど、どうでもいいことだからこそ、言う時にはそれなりの勇気がいる。

興味を持ってもらえないかもしれない。無視されてしまうかもしれない。嫌なことを言われるかもしれない。

他人には遠慮するが、娘には本当に話したい、好きな歌手の話とかする。

すると「そうだ、スルーしよう！」と宣言されている。

娘に言わせれば、「無言より親切^^」なんだそう。言われてみれば、確かにそうだ。

自分がいいたいことを言うのも、経験を積み重ねることで適度にできるようになるものなのだと思う。

しかし、組織の一員として、優先順位を決めて、情報を集めて、比較・検討をする方法は習っても、どうでもいいことをつぶやくコツを習う機会はないような気がする。

する人はするし、しない人は全然しない。性格の問題と考えられている。

でも、誰に何をどんな風に、どんな感情をこめて言うかは、練習すれば上達する技術だと思う



。

わたしはすぐに体調を崩すので、小さな問題が小さくない。すごく重要。  
子どもや老人はそうだろう。

いつも不安がつきまとうから、そこを考えなくてもよいという状態が分からない。  
でもちょっぴり、「たいしたことない」と抑え過ぎて、何も言えなくなってしまう辛さが分かったような気がする。

そうか、そういう人物が一人も出てこなくて、みんな思ったことをはっきりしゃべるから、みんながつながっている小さな世界になってしまうのかもしれない。

-----

考えなくても自然に分かりそうなことを、順を追って、一度言葉にしてみないと気づけない (><)

でも、せっかく書いたメモだから、記録に残しておこう。データのバックアップだね。

今、6～26歳のララのシナリオを考え中。

冒頭のシナリオと、箱書きができたところ。

駄目なところが分かってきたので、箱書きを書き直して、シナリオを最初から最後まで書いたらブックログに登録しよう。

2017年末までには完成させたい。

もしかしたら、初稿、第2稿とか、途中も載せるかもしれない。

データのバックアップを兼ねて登録しているので ^^ ;