

藤井ともえ先生の ともええ話



今回は、「他人を変えるには、どうすればいいのか」ということをテーマに、ええ話をしたいと思います。もうすぐ夏休み。同じ学年の子、部活の先輩後輩、習い事での人間関係など、気の合う仲間もいれば、そうでない仲間もいるでしょう。その中でも、「この子、もうちょっと〇〇してほしいなあ。」と思うことはありませんか？他人を変えたいという悩みの解決方法をみていきましょう！ 参考文献：「精神科医が教えるストレスフリー超大全」 樺沢紫苑 著

事実① 他人を変えるのは、究極のストレス



他人の行動や性格を変えること = 非常に難しい(本人が変わりたい!と思わない限り不可能)

このため、他の人にしてほしいことがある場合でも「課題の分離」をする必要があります。

例えば、友達にあいさつをしてほしい!という悩みがあった場合、「あいさつをする」というのは、誰の課題でしょうか?それは、「友達の課題」であって、あなたの「自分の課題」ではありません。

あいさつをしないで、「なんかモヤモヤするな~」と思われるのは、「友達」本人です。

ほとんどの人間関係のトラブルは、「他者の課題」に立ち入ることによって起こります。

「課題の分離」ができると、人間関係のストレスは大きく解消できます!



すること① 2つのメッセージ(IかYOUか)を意識して、人を動かす

「いやでも、あいさつはしてほしいよなあ。放置するしかないのかなあ。」と思っているそのあなた!!

こんないい方法があります!「〇〇さんがあいさつしてくれると、私は嬉しいんだけど♥」と伝えることです。

自分のしてほしいこと、希望を、ただ相手に伝えるだけです。主語がI(私)なので、「Iメッセージ」と言われます。

一方、「あなた(友達)は全然あいさつしてない。あいさつしなさい!」は、主語がYou(あなた)なので、

「YOUメッセージ」と言われます。

「YOUメッセージ」は、あなたの思いやりからの言葉であっても、相手には命令、指示、指図、お仕着せ、おせっかいとして取られるので、反発、反感を買いやすいのです。「Iメッセージ」でマイルドに伝えましょう。

例) 「自分で使ったもんは、自分で片付けなよ」⇒「自分で片付けてくれると、(私は)嬉しいな」
「いつも遅刻して、どういうつもり?」⇒「時間を守ってくれないと、(私は)大切にされていないようで悲しい」



こんなに文字がいっぱいあって、もう読むのがいやになっているでしょう。分かります!でも、この悩みて、多分一生みなさんにつきまといます。(無人島で、一人自給自足で孤独に暮らさない限りは。) ですので、少し休憩して、頑張って裏面も読んでみてください。

すること② 情報提供し続ける

「あいさつをしなさい」というと、賢いみなさんは、すると思います。では、「いつでも大きな声であいさつしなさい!」と言われると、戸惑う人もいるのではないのでしょうか。その場合、「もっと大きな声で!」と言えば言うほど相手はやらないのではないのでしょうか。やがて、「調子が悪いのでできません」と逆に怒ってしまうこともあります。そんな時は、「**メリット**」をたくさん伝えるようにすることです。「大きい声を出す、すっきりするよ。」「相手に好印象をもってもらえるよ。」「大きい声を出すと、運動能力がアップする研究結果がでているよ。」などでしょいか。

伝え方のコツ ～客観的・中立的に伝える～

「(やるかやらないかは別として) こういう情報がありますよ」

「こういう統計がありますよ」「こういう科学研究がありますよ」



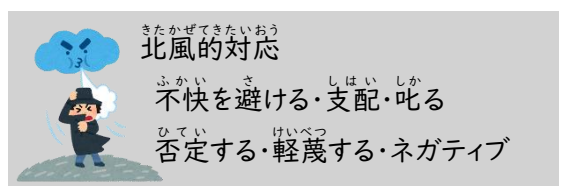
すること③ 半年以上待つ

相手の行動を変えようとした場合、樺沢さんという精神科医の先生の経験によると、**「半年」**かかるそうです。人に「言われてやる」というのは、本当に嫌なものです。最終的に、やるかやらないかは自分の意思です。相手の意思、やる気、人格を尊重した上で、「I メッセージ」「情報提供」を根気よく続け、ようやく半年くらいかけて、相手は変わりはじめるようです。イライラせずに気長に関わりましょう。

すること④ 他人を変えるより自分を変える

イソップ寓話の「北風と太陽」を知っていますか?北風と太陽が力比べをすることになり、どちらが先に、旅人の上着を脱がせることができるのか...という話です。北風は力一杯風を吹き、上着を脱がそうとしますが、旅人は上着を強く押さえて、脱がせることができません。一方で、太陽は日差しを照りつけることで、旅人は暑くて、自分で上着を脱いでしまいます。

このように人を行動させるには、2通りの方法があると教えてくれます。それは、「不快なことを避ける」「快適なことを求める」の2つです。



北風の対応

不快を避ける・支配・叱る

否定する・軽蔑する・ネガティブ

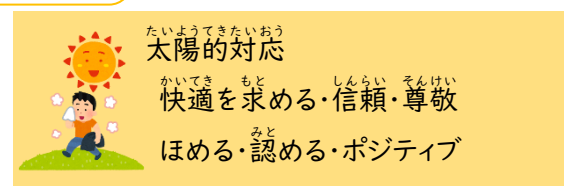
人が行動するきっかけ

「不快なことを避ける」⇒ 恐怖・不快・叱られることを避けるために頑張る

「快適なことを求める」⇒ 楽しさ・褒美・褒められることを求めて頑張る

友人関係でも、家族関係でも、相手に「行動させよう」とする場合、「北風」のようになってしまいがちです。その場合、相手は反感をもち、むしろ身を守ろうとして、こちらの話を聞こうとしません。

「太陽」のように対応する方が、はるかに簡単に相手は動きます。



太陽の対応

快適を求める・信頼・尊敬

ほめる・認める・ポジティブ

相手を信じて、尊敬する。相手を認め、ほめる。ポジティブな言葉を増やし、良いところを探して相手と関わるように自分の行動を変えれば、必ず相手は動きます。難しい話もありましたが、できることから試してみましょう!