

- 1 テーマ 「心の通じる人間関係を築くための具体的な方法について」
- 2 日時 平成22年6月19日(土) 13:30~15:30
- 3 会場 光井公民館 大ホール
- 4 講師 防犯アドバイザー 藤田 則子

【講座内容の概要】

1 ジャンケンをする

「隣の人とジャンケンをしてください。」

そう言われたとき、何を考えたか？

- ・勝ちたい、負けたくない(勝敗について)
- ・間違えないようにきちんと数えよう(回数)
- ・和ませようとしているのだろう
- ・何を企んでいるのか 等



たった一言の言葉に対して、一人ひとり違うことを考えることがわかる。

2 トラブルの事例から

60代、一人暮らしの女性。行動的な性格で毎日楽しく暮らしており、近所の人にも好意でいろいろなことをしている(よく旅行に誘う、毎回お土産を渡す等)。ある日、屋外で大切に育てている花木が切られていた。その後も、花木が切られていることが続いており、警察に相談しようかと思っていると相談を受けた。

警察に相談した後は？この場合、犯人が見つかってもしも刑務所に入ることにはならない。もし、隣人が犯人だったらどうするか？

何も考えていなかった

犯人が隣人だった場合、これから生活していく上で気まずい思いをするかもしれない。警察に相談する前に、何かできることは・・・？

自分を振り返る。きっかけとなる物事やその積み重ねが原因となっている場合がある。自分は好意や親切心で行っていることでも、周囲はそう思っていないかもしれない。

このトラブルでは、自分の行動等を変える(お土産は渡さない、幸せだと強調しない等)ことで、問題が解決した。

3 家庭のことから

子どもが学校に行かなくなった。会話もなくなっていた。どうして学校へ行かないのかと怒ったり、ときにはお願いしたりしてみたが、変化はみられない。あるとき、自分は子どもを変える行動ばかりしていたことに気づき、まず自分が変わろうと思った。そして、今まで忙しくて子どものことは後回しにしていたと反省し、子どもを“見る”ことから始めた。



その後、触れる・聞く等の段階を経て少しずつ子どもとの会話が増え、関係が良好になっていった。

- ①見る 相手が拒否していてもできる。「顔色をうかがう」という言葉があるように、見ると機嫌や状態がわかる。
- ②触れる “わたしにふれてください” という詩に出合ったことから実践してみることに。「いってらっしゃい」と背中を叩く等して触れる。
- ③思い込みをなくす 先入観や思い込みをなくす。過去に何かあっても、常に白紙に戻すこと。
- ④聞く アドバイス、説教、問題解決をしようとしなないこと。水が入っているコップにさらに水を入れると溢れるように、心に溜まっていることを出してからでないと、人の話（言葉）は伝わらない。聞くことに集中する。
- ⑤言葉 以前あった出来事をさかのぼって注意するのはよくない。注意するときは、自分を主語にする等、言い方を考える。自分の思っていることをどうやって伝えていくかが大切。

4 うつ病について

うつ病の人がつらいことは、一人になること。楽しいことは、人と話すこと。状態が悪い時は一人がよい。一見矛盾しているように見えるが、うつ病とはそういう病気。見て、どうしてほしいのかよく見極めること。また、自分からは言えないが、返事はできるので、「YES」「NO」で答えられるように声をかける。

〈例〉「今は一人にしていた方がいいかなあ？」→「うん。」「いいや。」

物事が起こるには前兆がある。まず、それに気づくことが大切。気づいたら見ること。顔色をうかがうという言葉があるように、見ると機嫌や状態がわかり、相手はどうしてほしいのか、自分はどのように対応したらよいかわかる。

