

未来を明るくするために

今の子は、少子化の中で親の期待を一身に背負いながら成長していますが、この子達や今の若者達の会話の中に、「良質な対話」はどれだけあるのでしょうか？…年長者は良質な対話で接しているのでしょうか？…不安がよぎるのは、これが日本社会の停滞と、関連があるかもしれないと思うからです。

■ 良質な対話と「対話絆塾」の目的

良質な対話を求めることは、温かで人間的な絆への欲求であり、人間のサガです。これは、集団でしか生きられない生物として進化してきた、人間の宿命とも言えます。

ところが今、日常の中に温かな対話は、どれだけあるのでしょうか？…忙しい職場では、職務上の必要最小限の会話になっているかもしれません。家へ帰っても、テレビやインターネット、スマホ、ゲームの時間が幅を利かせているかもしれません。

●良質な対話には、話すことと聴くこと、この両方とも大切ですが、世間一般には、聴くことの大切さや奥深さが見過ごされがちです。これを改善しようとするのが、私達「対話絆塾」の目的です。

- ・日常の中で多くの方は、双方向の対話が減っています。メディアを通して芸能人やアイドル、アナウンサーなどの話しを受け取るだけの一方通行が増え、マンガやアニメ、TVドラマ、映画、ビデオゲームなどの世界に没入しているかもしれません。
- ・子どもや若者が将来なりたい人気職業の上位に、このような業界の人達が並んでいます。最近では、ここにユーチューバーも加わったそうです。
- ・いずれも(*)、発信する側では、とても頭を使うでしょうが、受信する時は、あまり頭を使う必要はありません。このような職業の人気の高まれば高まるほど、世間の関心は発信する能力の方に向かいます。(*ゲームは頭の一部を使いますが幅広い受信能力は訓練できません)
- ・良質な対話といっても、世間の関心は「上手な話し方」の方に向いてしまい、「話しの聴き方」の方には、関心が薄いのが実情です。

■ 良質な対話に期待できる効果

- ・良質な対話には、人と人との対立を和らげたり、誤解を解消する効果、一致点を見つける効果、安心感を与える効果、前に進もうとする勇気や意欲を高める効果があります。たとえ、相手が自己肯定感の低い人でも、同調圧力に弱い人でも、この効果はあります。むしろ、このような相手との対話ほど、なおさら良質にする必要があります。
- ・ただし、良質な対話には、コツがあります。自分の現状を、その良し悪しを一々評価せず、強みも弱みも含めて丸ごと認めて受容する。これを「自己受容」と言いますが、自分の個性を丸ごと肯定する「自己肯定」でもあります。自己受容・自己肯定すればこそ、こ

こを出発点として、本人の個性と折り合いをつけながら、一つ一つ課題を解決しながら、一步一步を積み重ね、前に進む道も開けます。良質な対話では、こうした一步一步を認め、一緒に喜び合うことができます。そうすれば、たとえ、自己肯定感の低い人でも、同調圧力に弱い人でも、前に進む勇気と意欲が高まります。

- ・つまり、良質な対話の土台には、自己受容があるのです。
- ・この方法は、回りくどいように思われるかもしれませんが。一般的には、良い点は誉めて伸ばし、悪い点は指摘して矯正できるまで強引にでも訓練すれば良いと考えるかもしれませんが。ところが、自己肯定感が低かったり、同調圧力に弱い人には、逆効果です。なぜなら、本人の自己評価が更に引き下げられ、余計に気持ちがくじかれるからです。周囲の圧力に押されて訓練しても、心の底からの喜びが無いので、訓練にも集中できません。
- ・実は、私達日本人は、自己肯定感が低かったり、同調圧力に弱い人の割合が、諸外国に比べてとても多いのです。この原因については末尾に記載しますが、このようなこともあり、自己受容を土台にした「良質な対話」は、多くの日本人には不可欠と言えます。

■ 対話絆塾の「練習講座」と「研修会」その企画趣旨

良質な対話は、話すことと聞くことの両方が大切ですが、意外な盲点が話しの聴き方であることは、前述の通りです。

- 対話絆塾では、傾聴しながら使う相槌として、『確認型応答』を推奨しています。
 - ・前述しましたように、良質な対話の土台には自己受容があります。これは、話を聴くときにも肝要です。相手に対して共感的に応答し、受容的になる聴き方です。また、相手に対してこのような姿勢を保つには、自分自身に対しても自己受容していないと、ついつい相手に対して手厳しく当たりがちです。
 - ・この聴き方をするための具体的な方法が、適切な相槌を使うことです。この相槌には幾つかの形式があります。その中に、浅野良雄氏(*注)がカウンセラーをしながら 1994 年に考案し、後に呼び名を付けた『確認型応答』もあります。（*注：日本心理学会認定心理士、日本対話法研究会理事長、対話法研究所所長）
 - ・『練習講座』では、確認型応答に絞って学び、練習します。確認型応答の相槌は、習いたての頃はぎこちないですが、練習を積み重ねることで、自然な相槌が口から出てきます。
- 確認型応答を基礎にして、この応用範囲を広げるのが『研修会』です。
 - ・研修会では、コミュニケーションに関連する幾つかの分野に幅を広げて学びます。その全てに確認型応答が基礎として役立つので、確認型応答の練習をする励みにもなります。
 - ・また、研修会で学んだうえで、確認型応答の練習をすると、上達が速まります。と言うのは、研修会が自分の対話スタイルを見直す機会にもなるからです。
 - ・私達一人ひとりの対話スタイルは、各人各様に独特な癖がついています。生まれてからの

長年の積み重ねに左右されるからです。こうした癖の強さが、確認型応答の上達への妨げになりがちです。自分の癖は、自分自身にはなかなか見えにくいものです。鏡に自分の姿を映すように、比較基準になるものがが必要です。対話スタイルに影響する分野について、概要だけでも研修会で学ぶと、今までの自分自身の対話スタイルが見えてきます。

●対話スタイルの癖が強すぎる人にも、研修会での学びは有効です。

- ・劣悪な対話に強く影響されて育つと、対話スタイルの癖が人一倍強くなります。対話絆塾の研修会に参加して自分の癖に気づき、これをキッカケに練習を重ね、自分の周囲の人間関係が好転していく人も現れ始めています。
- ・そうした育ち方に関するインタビュー記事があり、以下に要約しました。（談：高橋聡美氏、中央大学人文科学研究所客員研究員、一般社団法人・高橋聡美研究室代表理事）
- ・頼りにしたい人、たとえば両親などの保護者に、本音の話や弱音を吐く話を聞いてもらえない。子どもの頃から、このような体験を積んで成長する人は少なくありません。ありのままの自分や、失敗した自分でも受け止めてくれる人を持てなかったり、弱音を優しく受け止めてくれる人を持てなかったのです。こうした人間関係が身に付いてしまうと、大人になっても弱音や本音を打ち明けられる相手を見つけられません。
- ・この人達の中には、自分が抱えている生きづらさや心の痛みに自身で気付いていなかったり、イジメを受けても一人で抱え込んでしまったり、過大な期待に押しつぶされてしまったりと、無理に無理を重ねてしまったり悩みを深刻化させる人も少なくありません。
- ・以上は高橋氏の談話の要約ですが、こうした人達の中の、ほんの一部の人が、精神疾患や引きこもり、過労死、自殺などで表面化し、社会問題として取り上げられているものと思います。表面化した影に、その何十倍、何百倍の人達が、表面化しないまま、生きずらさに耐えながら頑張っているものと推測します。

■ 未来をもっと明るくするために

未来ある子どもや若者たちには、良質な対話に恵まれ、自分の才能を着実に伸ばして欲しいものです。それには、子どもの保護者や若者を指導する人達が率先して、自分の対話スタイルを振り返りつつ、良質な対話を心掛けていく必要があるものと考えます。

私達、対話絆塾は、そのお手伝いができる市民団体です。社会に良質な対話が広がれば、きっと明るい未来が期待できるものと思います。

令和4年3月29日・対話絆塾

(同年4月8日一部分補足訂正)

※注：日本人の自己肯定感の低さ、同調圧力への弱さの原因

日本人は、自己肯定感が低く、同調圧力にも弱いと言われます。「不安を感じ易く、失敗しないことが快感になるから」と解説する脳科学者（中野信子氏）もいます。

どんな性質にも二面性があり、強みとして表面に現れる場合もあれば、弱みとして現れる場合もあります。自己肯定感が低く同調圧力に弱いという性質は、危険を予測し安全性や着実性を高めるよう皆で協力し、防災や生き残りにもつながる一方、検討項目が多過ぎて物事の決定が遅く、優柔不断とか臆病とか言われることもあるでしょう。弱みとして現れることを抑える為の準備や工夫をしながら、強みとして現れるよう導くことも可能なはずです。

●日本人は、自己肯定感の低い人が諸外国に比べて非常に多い。

- ・不安を感じ易いという遺伝的性質があり、自己肯定感が低くなり易いのです。安心感を与える脳のホルモン「セロトニン」があり、一方、脳に作用するホルモンを分解する「モノアミン酸化酵素」というものがあります。モノアミン酸化酵素が良く働くと、セロトニンが速く減るために不安を感じ易くなりますが、日本人にはこの遺伝的性質を持つ人の割合が、諸外国に比べて非常に多いのです。
- ・この弊害として、『自分のせいだと、すぐに自分を責めがち』になる点があります。冷静に公平に状況を観察すれば、自分には相手より非が少ない場合でも、自分のせいと思込み、ひどい目に遭わされても、表立って抵抗できなかつたりSOSを発信できなくなりがちです。いじめやパワハラ、家庭内暴力など、発見が遅れて深刻化し易いです。

●日本人は、同調圧力に弱い人が諸外国に比べて非常に多い。

- ・成功に向けて挑戦するより、失敗しないことが快感になるという遺伝的性質があり、同調圧力に弱くなり易いのです。モノアミン酸化酵素が良く働き、脳の快感ホルモン「ドーパミン」が速く減る一方で、少ないドーパミンでも満足するように、ドーパミンを受け取る「ドーパミン・レセプター」が敏感になっているので、前例を踏襲し、失敗しないことに快感を感じる。そういう人の割合が日本人には非常に多くなります。逆に、ドーパミンの分解が遅い一方で、ドーパミン・レセプターが鈍感になっている人の場合は、「もっと、もっと」と刺激を求めがちになって独自路線を突き進んだり、リスクにひるんで挑戦せずにいるとストレスを感じて満足できなくなります。このような人の割合が、諸外国では多く、特にラテン系には多くなっていますが、日本人には非常に少ないです。
- ・この弊害として、『チャレンジ精神に乏しい空気が生まれ易い』という点があります。
- ・こうした中では『和を以って貴しと為す』の言葉の意味が、十分に話合うという本来の意味とは逆に、表面的に波風を立てないことや、抑圧として受け止められがちです。
- ・立場や事情、価値観、世界観などが互いに違っても、よく話し合うことで、これを互いに認め合い尊重し合いながら一致点を見つけ出す。こうして力を合わせ、協力し合うことが、十七条憲法にあらわされた『和を以って貴しと為す』の本来の意味です。多様な人材を活かして、変化に柔軟で強靱に対応できるチームや組織、パートナーシップが出来上がるはずです。