



傷つけない、傷つかない「そのひと言」とは？

「そのひと言」で傷ついた、という相談はとても多くみられます。なかには「そのひと言」が何年も、いや何十年も心に残ってしまい、立ち直れないということがあります。一方、自分のひと言が人を傷つけてしまわないかと気になって、家族や部下に注意ができなくなるという人もいます。今回は「そのひと言」について、何が人を傷つけるのか、なぜ自分がそのひと言で傷つき悩むのかについて考えてみたいと思います。

まず最初に知っておいてほしいのが、人は「そのひと言」の言葉だけに傷つくのではない、という点です。人と人とのコミュニケーションは、言葉のほかに表情、話す声のトーン、スピード、アイコンタクトなど、すべての要素が大きな印象の差になります。その言葉が丁寧な口調で、目を見て、相手を尊重しながら発言されているのか、あるいは、そっぽを向きながら、投げ捨てるような口調で発せられているのかによって大きく異なることは、想像がつくと思います。もし、自分が「そのひと言」で傷ついたと感じたのなら、そのひと言が発せられた状況を振り返ってみてください。後者のような状況で、あなたへの尊厳が感じられないような場合は、その発言は、単に相手の感情のうつつん晴らしか八つ当たりの可能性が高いと思います。問題

は、あなたのことというより、相手が抱えている何らかのストレスであり、それをあなたへのひと言で解消しようとしているのだと、とらえてください。相手の感情に巻き込まれて落ち込んだり傷ついたりしてはいけなく、と自分に言い聞かせることです。

逆に考えると、あなた自身が人を傷つけているとすれば、それは単に感情のはけ口として発言してしまっているということです。とくに立場の弱い人に向けて発する言葉には、注意が必要といえます。たとえば、仕事で相手に間違いを注意するときは、感情と事実をはっきり区別して感情的にならず、事実を伝えて修正を促す方法で言葉がけをしてほしいと思います。多くの場合、家族や部下へ注意を伝える際には感情と事実を混同してしまい、これが相手を動揺させたり、傷つけたりする要因になります。「何度注意したら直るんだ」「注意するのが嫌になった」「イライラさせるな」「私を困らせるつもりか」などの感情的な表現とともに発せられる言葉は、相手を傷つけるだけで、よい方向には進まないものです。相手を自分の感情のはけ口にしない、相手を尊重して内容を整理した発言をする——「そのひと言」を発する前に、このことを確認する習慣を付けたいものです。



うみはらじゅんこ／心療内科医・産業医。
『男はなぜこんなに苦しいのか』『まごころの深呼吸』など、豊富な臨床経験に基づいた言葉をとおして心を癒やす著書多数。ジャズ歌手としてステージにも立つ。
<http://www.umiharajunko.com/>