



TODAY'S TOPIC

人間関係の悪化の様相

人は他人との関わりの中で成長していきます。また、豊かな人間関係は生活の満足感や充実感をもたらす一因となります。しかし、時には、親しい友人とでも些細な言い争いから喧嘩別れすること等もあるでしょう。他人と良い関係を作るためには、真逆である「人間関係の悪化の様相」に関する知識も必要と考えます。理由は、そのような知識が人付き合いで気をつけるべきことを教えてくれるからです。今回は主に心理学の観点から「悪化している関係でみられるコミュニケーションの特徴」と「関係悪化のプロセス」について紹介します。

悪化している関係でみられるコミュニケーションの特徴

悪意のマインド・リーディング

相手の発言の奥にある心理を推測することを「マインド・リーディング」といいます。好意を持ってない相手の発言・行動に対してはネガティブな推測をしやすく、抵抗感や反発感を生み、さらに関係が悪化していきます。

自己完結的コミュニケーション

友好的な2人はお互いが話したいことを話し、話題に応じてどちらも会話の主役になります。しかし、仲が悪い2人は互いに“自分だけが会話の主役になりたい”と思い、一方的な会話を行おうとします。

勝負のコミュニケーション

2人の意見が違ったとき、“勝つか負けるか”という戦う姿勢で会話が進みやすくなります。意見の違いを解決する唯一の方法は“自分が勝つこと”と考え、究極的には相手を脅したり騙したりして勝ちを得るような方法が用いられることもあります。

相互非難のコミュニケーション

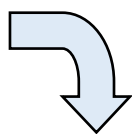
相手を批判するような会話が増えます。そのような内容ばかりの会話を続けると、相手の思いや考えに同意できる点があっても認めることが難しくなります。これが会議の場で起こると、良い意見は排除され粗探しに終始してしまいます。



関係悪化のプロセス

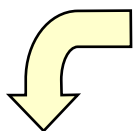
①不満を持つ段階

相手に対して小さな不満を持つが、それを口には出さないでいる。自分が我慢する、もしくは相手が変わってくれることを待つ。



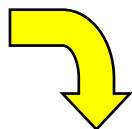
②愚痴をこぼす段階

相手に対する不満は基本的には黙っているが、時に第三者に愚痴る。ここでは、関係を終わらせようと心から思っているわけではなく、自分の怒りや悲しみを誰かにわかって欲しい。



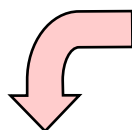
③対立段階

積み積もった不満を相手に伝えて話し合う。事態がすぐに解決することもある。対立して悪化することもある。解決までの時間が経てば経つほど、関係修復は難しくなり、次第に関係を終わらせることについて考え始める。



④周囲を巻き込む段階

関係の改善もしくは終わらせるために、自分達を知る人物にSOSを出すことがある。関係が険悪なままだと、自分が正しいことを強く主張したり、相手の立場を悪くさせるような情報を発信したりする。



⑤終了段階

関係の改善が見込めず、互いに別れることを結論づける。「別れは2人にとって良いこと」と考え、自分の中で関係の終わりを正当化しようとする。

★ポイント★

長い間一緒にいれば、お互いに不満を持つものです。関係改善を望む場合や結果的に別れに至ってしまう場合でも、③と④の段階を問題解決的・建設的・冷静に踏むことが、結果的に人としての成長につながります。おもて面にあるようなネガティブなコミュニケーションばかりしていないかどうかというチェックも必要ですね。

参考文献:

スティーヴ・ダック／仁平義明監訳(1995)フレンズ:スキル社会の人間関係学. 福村出版.

学生支援センター<HOME>

月～金 10:00-11:30/12:30-17:00

厚木キャンパス 13号館1階

046-242-9939(直通)

<http://www.hm.t-kougei.ac.jp/>

サポートルーム

男性・女性カウンセラーに学修、人間関係、進路、性格など、どのようなことでも相談可。

コートヤード

食事、休憩、雑談、読書、自習など、相談がなくても利用できるフリースペース。