

人と気楽に付き合うために

・相手の悪い部分を認めた上で付き合う

だれにでも「気に入らない」と思ってしまう側面はあります。時間に細かくてすぐ文句を言ってくる、あるいは平気で待ち合わせに遅れてくる。

すぐに失敗談を話のネタにしてくる人がいたり、自慢ばかりしてきたり、自分の話しかしない人だったり、まったく自分のことを話さない人でよくわからなかったり…。

なにか自分の気に入らないところを見つけては「ん？」とずっと記憶に残ってしまい、そのことばかり頭から離れずに相手のイメージが作られてしまうものです。

ひとつ気に入らないなにかが引っかかっては心にずっと残ってしまい、関わりたくないな…と覚えてしまい、話したくない、話しかけにくいといったことの原因になってしまいます。

これは仕方ありません。貴方が相手に対して持ったイメージが悪いものなら、その悪いイメージを変えることはできないものです。

一度頭に残ってしまった考えは容易く変えられるものではありません。

職場で貴方が一生懸命に仕事をしているとき、ふざけてばかりいてあまり手を動かさず、口ばかり動かしている人がいたらイラッとしないでしょうか？

「自分は頑張っているのに、頑張っていない人」という印象が後々まで残って、話しかけるのも、話しかけられるのも嫌になってしまうのではないのでしょうか。

でも、それは部分的なものであり、その人のすべてというわけはありません。

イメージは変えにくいとはお伝えしましたが、じっくり話をしてみると意外と性格が良かったり、ただ自分の目の届くところでは一生懸命に見えていなくても、実はすごく頑張っている側面も垣間見えたり、知らなかった部分を知ってしまうとあっさりと考えが変わってしまうことはあります。

よく話し合うまでその人となりはわからないものです。実はものすごく気が合う相手だった、という可能性もあります。話してみると「いい人だな」と簡単にイメージが変わってしまうことはよくあることです。

ですがそのように変えられるのも「ちゃんと話をする機会」を作らないといけません。

相手の嫌な部分だけ見てしまい、それが理由で話したくない、話しかけられたくない、と思い込んでしまうと一生関係が良くならないですし、関わり合うたびにストレスを感じてしまいます。

相手の気に入らないところがあってもそれがその人のすべてではないことを理解しておかなくてははいけません。人間は最初に芽生えた印象で物事を決めてしまいがちですが、それが絶対に正しいということはありません。

むしろ間違っていることも多々あります。本のタイトルに惹かれて「面白そう」と思って読んでみるとつまらなかったり、暇だからと読んでみた本が時間を忘れてしまうほど面白かったり。

周りの評判が良く、美味しそうと思って食べたものの、中に自分の苦手な食材が入っていたり、単純に不味かったり。逆にだれにも注目されていないものが美味しくてマイブームになっていたり。

試してみないとわからないことが世の中にはたくさんあります。それは人間関係もまったく同じです。

「あの人には話しかけづらいんだよな・・・」と思い込んでしまうとずっと話しかけづらい対象となってしまう、軽々しく声をかけることさえできません。

相手の顔を見るたびにその人の気に入らないところが頭の中に想起されているのは、その人についての新しい情報がアップデートできなくなります。

気に入らないなら気に入らないでもいいのです。悪い面はだれにだってある上に目に止まるとそのことが頭の中に残ってしまいます。そしてそれはお互い様です。相手も同じようにこちらのマイナス面を見れば、同じように気に入らないと思われれます。

気に入らないから話しかけたくない、関わりたくない。とするより、それでも相手の良いところを探して、悪いところは認める努力をする、積極的に自分から関わりあう、その方が交友関係が広がりますし、相手がだれであろうと同じように振る舞えるようになります。

相手を理解しようとするか、わかったつもりでいるか、は全然違う結果になります。

気に食わないけど認める、この矛盾した思考法が大事です。

知ろうとすれば新しい発見があるはず。「いつも偉そうにしている気に入らないけど・・・意外と周囲の人たちのことを考えている」と。部分的には気に入らなくても、別の部分で好感を持てるなにかがあればちゃんと認めてあげる。

「他人を認める」というのは難しいものです。自分より優れている、ということ認めなくてはいけない場合があるからです。親近感がわく事柄には気にも止めずにいるかもしれませんが、他人の良いところ探しは自分には無いなにかを見つけてしまう可能性もあります。

隣の芝生は青く見えてしまいます。それでも、悪いところも認めて、良いところも認めてしまうと意外と気楽に話しかけられるようになります。

気が合わなくても極力気にしないようにすることで、関係を良くするきっかけ作りをする機会もあるはずですし、その機会に戸惑うことも無くなります。

そうして打ち解けて合っていき、気を張らずに気楽に過ごせる間柄になることができます。相手の悪い部分があっても、認めてあげてください。それが相手のすべてではありません。

良い部分をちゃんと見てあげて、悪い部分があっても許してあげる。

悪いところだけにしか目が入らない状態では、相手に対してずっと苦手意識を持ち続けることになってしまいます。話しかけることも、話しかけられることも、気が張ってしまい思うように受け答えができないのは、もったいないことです。

コミュニケーションが苦しいだけ、ストレスになってしまうだけに、それでは楽しくもなく、人と関わること自体が億劫になって毎日がつまらなくなってしまう。

・自分は受け入れられていないと感じたら・・・

話しかけてもつまらなそうにされたり、真面目に耳を傾けてくれない、上の空、「僕と会話していても退屈のようだな・・・」と感じることはきっとだれもが経験したことがあると思います。

一度そのように感じてしまうと、同じ相手には声をかけづらくなるものです。「きっと、もう話しかけてくるなというサインなのだろう」とも受け取れてしまいます。

しかしその判断が正しいとは限りません。

最初はだれでも警戒心はあるものです。少しだけ会話をして、いきなり良い関係を築けることを期待しすぎていると、思い通りに会話が盛り上がらなかった場合はすべて「歓迎されてない・・・」と誤ってしまいがちです。

そして、そうした雰囲気は相手に伝わってしまっているものです。なんとなく近づき難いと感じてしまうと、相手も同じように感じていることがあります。

本当に「なんとなく」で察知してしまうのです。

こちらが「受け入れられていない」と感じているとき、相手も「受け入れられていない」と同じように思っているのです。

それから見えない壁がお互いの間にできてしまい、顔を合わせても話しかけずに日々過ぎていってしまう。そして疎遠関係になってしまいます。

一度気になってしまうと、なにも悪い出来事が起きていないのに自然と「避けられている」「嫌われている」と思い込んでしまいます。

そんな思い込みを持った状態で本当に避けたりする仕草を見せてしまうと、ただの思い込みが確信に変わってしまいます。

避けるつもりでもなく、たまたま相手の目にはそう見えた。という場合も「受け入れられていない・・・」という考えを強くしてしまいます。知らないうちに関係が悪化していってしまい、二度と口を聞かない関係へと進んでしまうのです。

こちらが「嫌われているかも」と思っているとき、相手も同じことを考えている可能性が高いということです。

しかもそれは「なんとなく」で。

避けられている、と間違っただ判断してしまうと話しかけるための自信を失ってしまいます。相手がなにを考えているのかもわからないと不安だけが大きくなってしまい、会話をすることができなくなってしまいます。

そのまま深く考えすぎると、どんどん悪いイメージしか浮かんでこなくなります。考えれば考えるほど話しかけられなくなってしまふ。

それでは気楽に付き合える関係にはなれません。

話しかけない時間が長ければ長いほど、「避けられている」といった考えがお互いに強くなってしまうので、挨拶でも、何気ない言葉でもいいので、コミュニケーションは続けなくてははいけません。

話しかけづらくて憂鬱になってしまうところを、頑張って声をかけるのです。

簡単な一言だけ。

ちょっとした言葉を相手にかけるだけでも、相手に対して嫌いではないことを態度で示すことができます。そこで相手が大きな反応を返してくれなくてもいいのです。

変に期待するとまた「やっぱり嫌われている・・・」としか考えられなくなってしまいます。まずはちょっとした言葉のやり取りができるようになるところから、です。

相手の反応に、こちらが毎度一喜一憂しては疲れてしまいます。あまり気負わず接することが、相手にもプレッシャーを与えずに済みます。

こちらが悪いイメージを抱いているとき、それは相手にも伝わってしまう。

深く考えすぎず、淡々としたコミュニケーションから始めてみることで、次第に関係が好転することもあります。いきなり相手の懐に飛び込むことが良い方法とは限りません。

相手が勘違いしてしまいそうな態度は見せず、そして嫌われているとは考えず、です。ただ頭の中で考えても当たっているとは限らず、その否定的な考えが普段の仕草や「なんとなく」の雰囲気から相手にも伝わってしまいます。

誤解を生んでしまいます。

相手の行動も簡単に疑ってはいけません。露骨に態度で示してくるなら別ですが、「いまのはどんな意味が・・・」と勘ぐってしては不信感しか持てなくなります。

人と気楽に付き合うには、心の持ちようも気楽にすることが大事です。

そして常に話しかけてコミュニケーションすることを忘れないでください。無理に自分から接点を求める必要もありませんが、会話するための機会を多くする努力をした方が効果的です。

・相手の話に頷いてばかりで、なにも話さないと・・・

人の話に耳を傾けることは重要なことです。無視したり、聞いているふりで済ませてしまっただけでは、当然相手の反感を買うだけのコミュニケーションです。しかし、ただ黙ってじっと話を聞いているだけだったり、頷いているだけ、というのも話し手からしてみれば不安な気持ちになってしまいます。

「手応えを感じられないな・・・」

「本当にわかっているのかな？」

と自分の話が伝わっているのか、楽しんでくれているのか、感覚的にわからなくなります。そして自分ばかりがしゃべっていることに気まずい思いをしてしまったりバツが悪かったりします。

あるいは会話が広がっていかなくて話し手自身が楽しくなくなっていくこともあります。

最初のうちは「ちゃんと話を聞いてくれている」と好感を持ってくれるかもしれませんが、一方的に話していることにだんだん気持ちが冷めていってしまうかもしれません。

ですので、ただ話を聞いているのではなく、こちらからも自分の話、意見を会話の中に織り交ぜていかなくては盛り上がっていきません。

難しいことをしなくてはいけないわけではありません。相手の話を聞いて相づちを入れていくだけです。「なにそれ？」と疑問に思ったことを口にしたり、「なるほど」と共感を示すだけでも相手に対して話を聞いている、理解している、ということ伝える態度にできます。

人間、自分の話を聞いてくれる人が好きだといっても、聞いている人の反応が薄いと感じてしまうと、物足りなさを覚えてしまうものです。次も話をしたい相手、とはなりません。

話を聞くことは大事なのですが、こちらからなにも返さないのも失礼になる場合があります、相手が不満に思ってしまうこともあるのです。

ひとりでずっと話していると「なに俺はひとりでしゃべっているんだ？」と不自然さを感じてしまいます。

一生懸命に話しているのに、相づちひとつ返してくれない聞き手だと、だれにも話していないのと同じであり、ただの独り言と違いがありません。

そんな感覚を相手が覚えてしまう前に、こちらからも言葉を重ねていくことで会話が成立していきます。

傍観者ではなく、積極的に相手の会話の中に参加していかななくてはコミュニケーションになりません。

一方だけが自分をさらけ出しているのに、もう一方が口を閉ざしては打ち解けあう関係にはなれず、いつまでたっても心の距離を縮めることができなくなります。

口を挟むのに決まったタイミングもありません。

貴方が話しやすいタイミングで相づちを入れたり、自分の話に展開していけばいいのです。

相手ばかりが話をしている状況にはならないようにすることで会話として盛り上がりやすし、気楽に付き合える間柄へと関係が進展させることができます。

・ 正論ばかりでは会話が続きません

正論を口にする则会話が続きにくいです。

「自分の言っていることこそが正しい」と説くことは、相手を黙らせてしまう以外に使い道がありません。それが目的なのであればかまわないのですが…。

たとえば遊んでばかりいる人が「テストで結果が悪かった…」と嘆いているときに、「それは君が勉強しなかったから」ともっともなことを言ったって「そうだけど…」となります。

仮に相手が二の句を繋げることができたとしても、「でも…」と言いつの弁を促してしまうだけです。

有意義な会話にはならないです。あまり堅いことばかり話していても、相手は楽しいとは感じません。なんとなく話しぶり相手だと認知されていって、関係が疎遠になってしまいます。

場合によっては「無神経な人」と思われかねない可能性もあります。正しいことではあるけれど、それが口にしていいこととは限りません。相手のために言わないでおいた方が良くのことだってあります。

嘘が良い、というわけではありません。

「これを言ったらまずいかな…」と思うことであるなら、そのまま胸に閉まって閉じ込めておく必要もあります。それが相手を傷つけないための選択肢として正解だった、ということもあります。

正論は相手を沈黙させてしまうだけなので、黙ったままの方が良いこともあります。沈黙は金なり、とも言います。話すときか、話さないときなのか、貴方の直感を信じて判断してください。