

人間関係は「疲れる」けれど「面白い」

理屈じゃなくて、“あ、この人苦手だな…”と思うこと、ありませんか？私なんて結構あります。心理学を学ぶ前は、そう思うことに疑問も感じなかったし、“苦手”と感じる人との交流を避けることで対処してきました。でも、心理学を学び、自分自身を知る作業を重ねてきた今では、“なんでこの人が苦手？”“この人のどんなところが苦手？”っていうふうに、自分に聞いてみるようになりました。

「自分に聞いてみる」この作業、実は皆さんにもおすすめなんです。

ごくごく一般的な見方だと、＜苦手な人＞との間で起きるトラブル（や、嫌な感情を伴った交流）に対して、私たちは「相手が悪い」ような感情を持ちがちです。そうすると、自分の中のもっと深い部分での感情は無視されてしまうし、相手にしてみれば“とばっちり”的な感じを受けることになると思うんです。

「自分に聞いてみる」作業をすることで、苦手と感じる自分の側に何か（問題）があるということに気づくことができます。以前コラムにも書きましたが、「自分の感情は自分自身に責任がある」ということ、相手にそう感じさせられているんじゃないくて、自分がそう感じているんだということ。これに気づくことが大事です。

だから、自分に聞いてみると、その相手が、実は小さいときに自分をいじめていた子に性格や顔が似ていたり（嫌悪とか恐怖）、自分が“こんな人間になりたい”と強く思っている人間像そのものだったり（羨望とか嫉妬）、自分の内面のありようが見えてくるんです。そして同時に、自分の心の中の（感情の源となる）＜その人＞と、目の前にいる＜この人＞は別人だということも、冷静に見られるんです。するととっても気が楽になって、「こういう人苦手だけど、ちょっと話でもしてみようかな」みたいな心の余裕ができちゃったりします。そうすることで、自分の中の未消化の問題がクリアできちゃうことだってあるんです。

私の主観だけど、多分、「人間関係に疲れた」というのは、「自分の心と向き合わずに避け続け（自分を理解せず）、無理をし過ぎた（心に正直になれなかった）」っていうことじゃないかなあと、思います。

『他人を知ることは自分を知ること』

人間関係は確かに疲れるものでもあるけれど、面白いものでもあると思います。