

“私もOK、あなたもOK”

人の『こころの構え』には4とおりあって、その構えが対人コミュニケーションのベースになります。それぞれの4つの構えは、

- ① “私はOKだけど、あなたはOKでない”
- ② “私もOK、あなたもOK”
- ③ “私はOKでないけど、あなたはOK”
- ④ “私もOKでないし、あなたもOKでない”

この『こころの構え』は、その人の生育過程（環境）の様々な要素によって長年培われてできるもので、その人の性格の“クセ”をあらわすひとつの見方なんです。それぞれを分かりやすく表現すると、

- ①の構えの人は、自己中心的で、相手の意見や話は聞かず、自分の意見を一方的に通そうとするタイプ。（ドラえもんのジャイアンっぽいかな）
- ②の構えの人は、自分も相手も大事にし、お互いの考えや気持ちを認めようとするタイプ。（『みんなちがってみんないい〜♪』 by 金子みすゞ）
- ③の構えの人は、劣等感（自分はダメな奴だ・いいところがひとつもない）が強く、コミュニケーションの場でも自分のことは後回しにしてしまうタイプ。（ジャイアンに対し、こっちはのび太くん）
- ④の構えの人は、自分を低く評価するのと同じように周りの人のことも低く評価し、前向きなコミュニケーションを取ることができないタイプ。（本人はきっと苦しんでいることと思います。）

対人関係で悩みを多く抱える人、「コミュニケーションがうまくとれない」という人は、たいてい、①、③、④の構えのどれかをとっているものです。自分も相手も大切にしてい、お互いの違いもひっくるめて認め合えるコミュニケーションは、その場に嫌な感情や雰囲気を残しません。でも、どちらか一方でもOKでないという構えを持ってコミュニケーションすると、どこかに違和感や、嫌な感情を残してしまいやすくなります。

自分の『こころの構え』を見直して、“私もOK、あなたもOK”のコミュニケーションの輪が広がると素敵ですね。