

葛藤解決

野田俊作



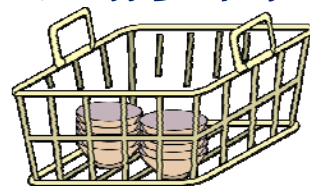
夫：まだ洗い物をしていないんだ。

妻：そんな言い方はないでしょう。働いて帰ってきてから食事の仕度までしているのよ。あなたは、帰ったらゴロゴロしているだけじゃないの。

夫：ゴロゴロってのは何だ。おれの方がずっと重要な仕事をしていて、ずっと疲れているんだ。

妻：重要な仕事が聞いて呆れるわ。ただの中小企業のへボ管理職の癖に。

夫：なんだと。お前のスーパーのレジ打ちの仕事が、どれだけ立派なんだ。



アドラー心理学では

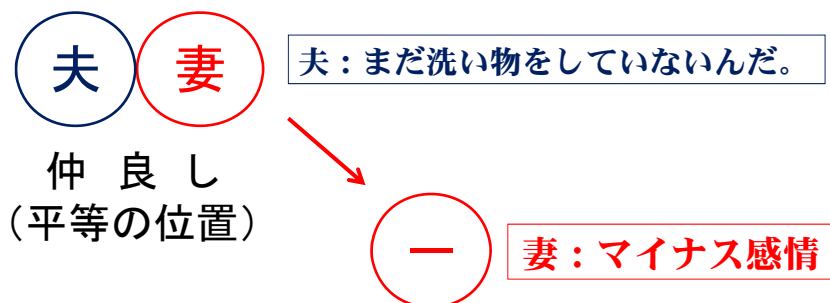
葛藤というのは、人と人との対立のことです。
心の内側の対立ではありません。

このお話では、主に「権力争い」という名前の
葛藤をとりあげますが、

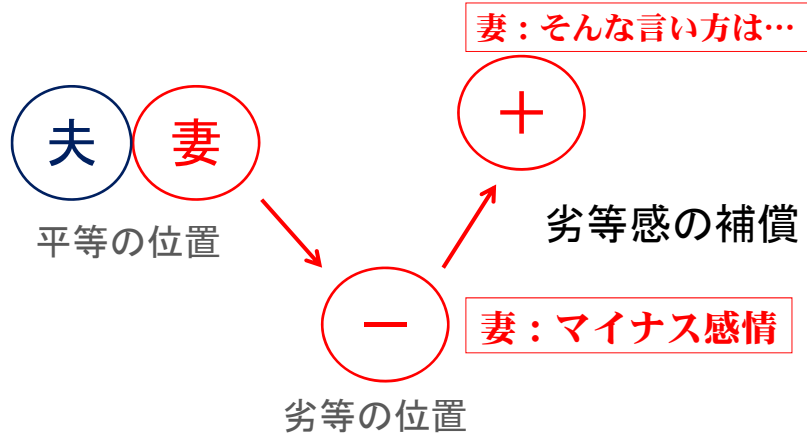
他に「賞賛を求める」「注目関心を引く」「復讐する」「無能力を誇示する」というような葛藤もあります。…そのお話はまたいつか。

夫：まだ洗い物をしていないんだ。

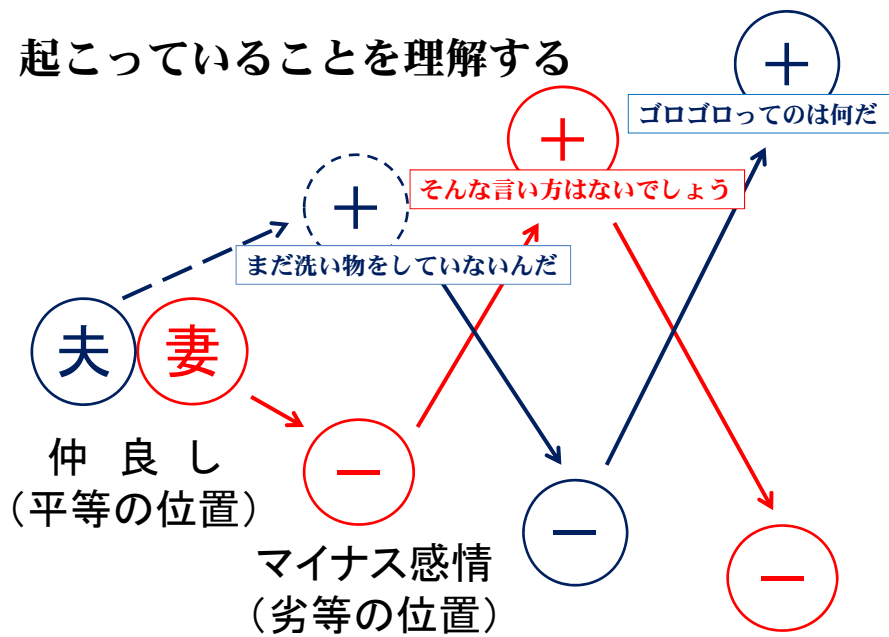
ストップして観察する
私の感情はプラスかマイナスか？
マイナス感情＝怒り・不安・後悔など



夫：まだ洗い物をしていないんだ。
 妻：そんな言い方はないでしょう。働いて帰って
 きてから食事の仕度までしているのよ。あなた
 は、帰ったらゴロゴロしているだけじゃないの。



起こっていることを理解する



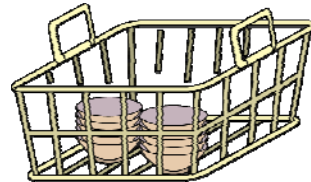
夫：まだ洗い物をしていないんだ。

妻：そんな言い方はないでしょう。働いて帰ってきてから食事の仕度までしているのよ。あなたは、帰ったらゴロゴロしているだけじゃないの。

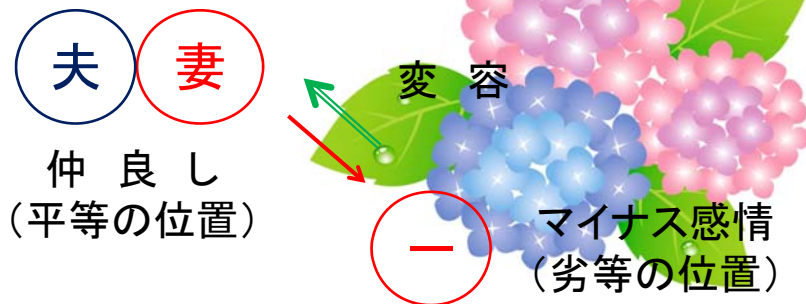
夫：ゴロゴロってのは何だ。おれの方がずっと重要な仕事をしていて、ずっと疲れているんだ。

妻：重要な仕事が聞いて呆れるわ。ただの中小企業のへボ管理職の癖に。

夫：なんだと。お前のスーパーのレジ打ちの仕事が、どれだけ立派なんだ。



マイナス感情があるときは
話し合いのチャンスではない
→「仲良し」であることを思い出す



夫：まだ洗い物をしていないんだ。

妻：そんな言い方はないでしょう。働いて帰ってきてから食事の仕度までしているのよ。あなたは、帰ったらゴロゴロしているだけじゃないの。

夫：ゴロゴロするのは何だ。おれの方がずっと重要な仕事をしていて、ずっと疲れているんだ。

☆☆☆☆変容☆☆☆☆

妻：二人とも疲れているのね。

夫：そういうことだな。ちょっと休んだら、手伝おうか？



<http://jalsha.cside8.com>

妻：テレビはいい加減にして、お風呂に入っているだけない？

夫：ぼくのごことはかまわないで、先に入ってよ。

妻：私はまだ用事があるから言っているのよ。あなたが先にはいってくださらないと、色んなことがかたづかないわ。

夫：人に指図するのはやめてくれよ。

妻：まあ、まるでご自分は人に指図をなさらないみたいなおっしゃり方ね。

夫：いったい何さまだと思っているのかね。「私は人に指図はしますが、人の指図は受けません」ってわけだね。

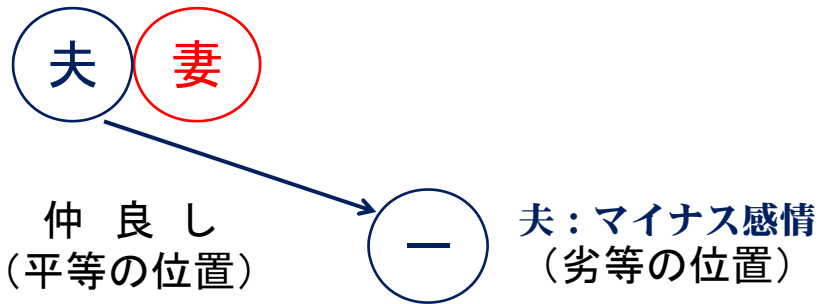


ストップして観察する

妻：テレビはいい加減にして、お風呂に入っていたかい？

夫：ぼくのかまわないで、先に入ってよ。

妻：私はまだ用事があるから言っているのよ。あなたが先にはいってくださらないと、色んなことがかたづかないわ。

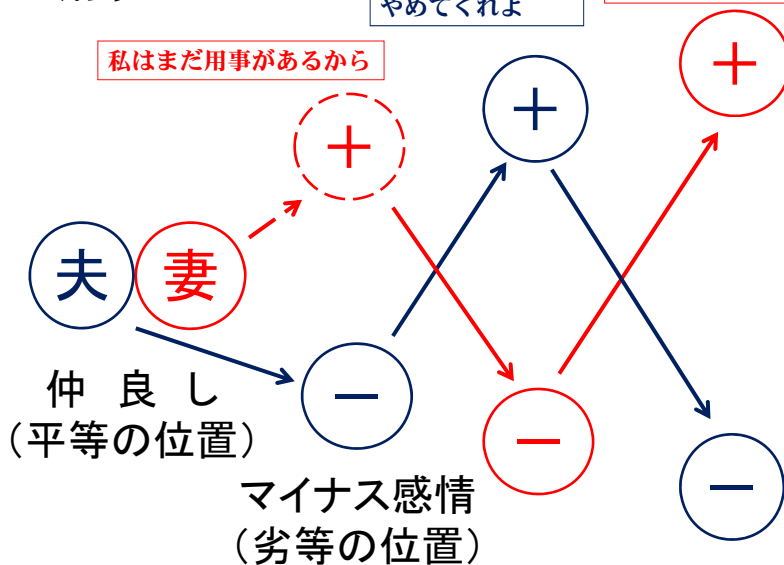


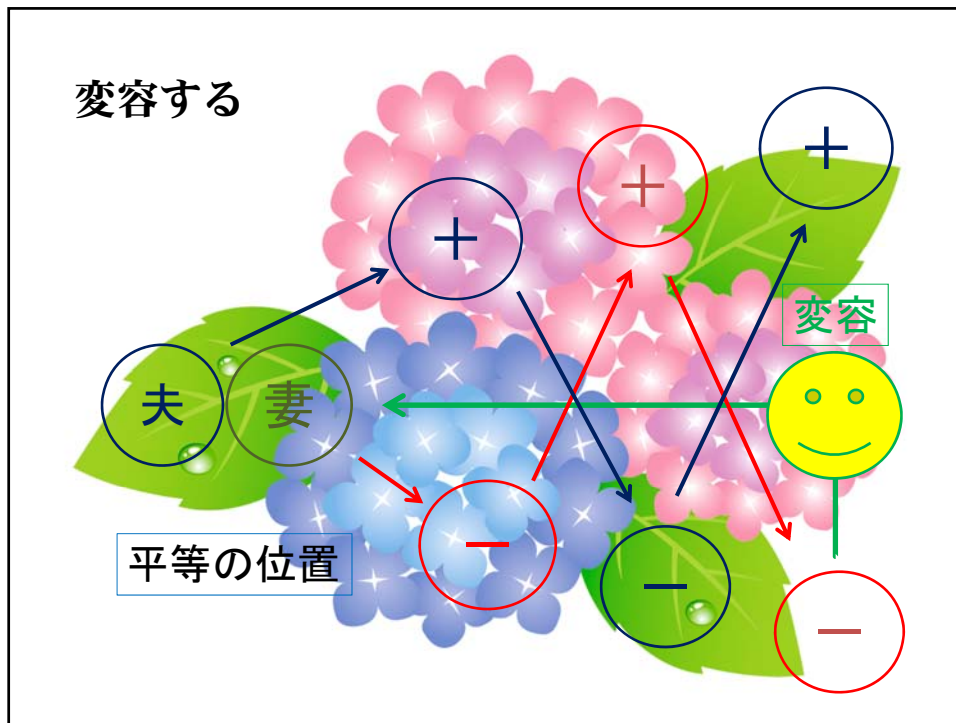
理解する

人に指図するのはやめてくれよ

まるで人に指図をなさらないみたいなの...

私はまだ用事があるから





妻：テレビはいい加減にして、お風呂に入っていただけない？

夫：ぼくのかまわなくて、先に入ってよ。

妻：私はまだ用事があるから言っているのよ。あなたが先にはいってくださらないと、色んなことがかたづかないわ。

夫：人に指図するのはやめてくれよ。

☆☆☆☆変容☆☆☆☆

妻：ごめんね、イライラしていて。

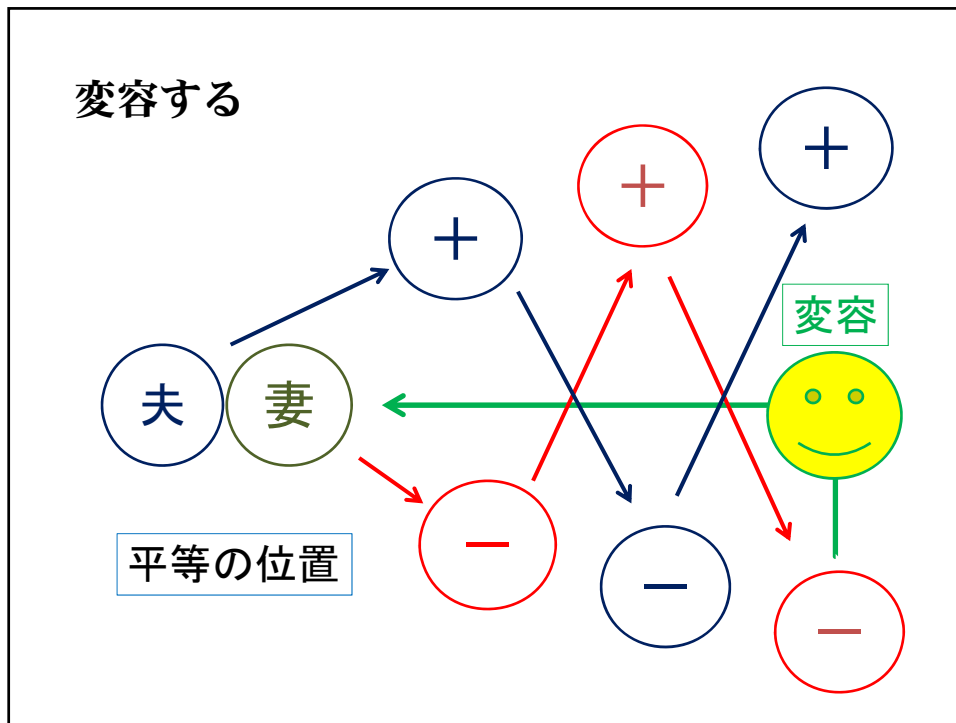
夫：ああ、ぼくも言いすぎた。風呂に入ってくるよ。





葛藤解決の5段階

0. ストップ：なにはともあれ止まる
1. 観察する：自分の感情を観察する
2. 理解する：仕組みを理解する
3. 変容する：基本的な構え方を変える
4. 行動する：新しい構えで行動する

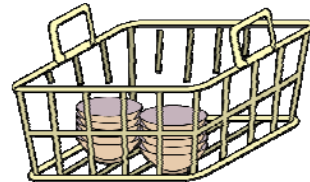


変容するための具体的な考え方

1. 本来の目的を思い出す
2. 違いを認める
3. 長い時間を考える
4. 相手の立場から見る



夫：まだ洗い物をしていないんだ。
 妻：そんな言い方はないでしょう。働いて帰って
 きてから食事の仕度までしているのよ。あなた
 は、帰ったらゴロゴロしているだけじゃないの。
 夫：ゴロゴロってのは何だ。おれの方がずっと重
 要な仕事をしていて、ずっと疲れているんだ。
 妻：重要な仕事が聞いて呆れるわ。ただの中小企
 業のへボ管理職の癖に。
 夫：なんだと。お前のスーパーのレジ打ちの仕事
 が、どれだけ立派なんだ。



本来の目的を思い出す

夫：まだ洗い物をしていないんだ。
 妻：そんな言い方はないでしょう。働いて帰って
 きてから食事の仕度までしているのよ。あなた
 は、帰ったらゴロゴロしているだけじゃないの。
 ☆☆☆☆変容☆☆☆☆
 夫：（気がつく）そうだな。ぼくに休憩が必要な
 ように、君にも休憩が必要だな。
 妻：手伝っていただけ？
 夫：後でいいから、自分でしてくれないかな。
 妻：わかった。

本来の目的を思い出す

- 葛藤が始まると、言い争いのきっかけになった事件はどうでもよくなってしまいます。
- 先の例だと、「洗い物をする」というのは消えてしまって、相手をけなして貶（おとし）めることに夢中になっています。
- まず、本来の目的は何だったのかを思い出すことです。
- どちらが勝ちでどちらが負けかを決める必要は、まったくないのです。

妻：あなた。

夫：（テレビを見ている）ちょっと待って、いまいいところなんだから。

妻：ちょっと、野球と私とどっちが大事なの？

夫：そういう問題じゃないだろう！

妻：いつも自分のしたいことばかり。私のことなんか、どうでもいいのよ。

夫：そんなにうるさく言うなら、ほんとうにどうでもよくなるかもしれない。

妻：まあ、ひどい（泣く）。



違いを認める

妻：あなた。

夫：（テレビを見ている）ちょっと待って、いまいいところなんだから。

妻：ちょっと、野球と私とどっちが大事なの？

☆☆☆☆変容☆☆☆☆

夫：今は野球。

妻：まあ、なんて人でしょう。

夫：もうちょっと待ってよ。

妻：どれくらい待てばいいの？

夫：はい、お待ち遠さま。いいところは終わった。

違いを認める

- 人は一人ひとりみな違います。葛藤は、しばしば「相手と自分とが同じでなければならない」と思うところから生じます。
- 性格や好みや社会的役割などが違っていても、人の価値は変わりません。
- 相手に、自分と同じように考え、自分の好きなものを好きになり、自分と同じようにふるまうように期待するのは、葛藤を作りだすもとになります。
- 違いを認めると、「平等の位置」に抜け出せて、葛藤が解決できます。

夫：ごちそうさま。今日のご飯もおいしかったよ。

妻：嬉しいわ、そう言っていただくと。

夫：ただ、もうすこし早く用意ができるといいんだけどね。

妻：あら、悪かったわね。どうせ私はグズよ。

夫：なにも、そんなことは言っていない。

妻：そうかしら、いつもあなたは私の足りないところばかりおっしゃるように思うわ。



長い時間を考える

夫：ごちそうさま。今日のご飯もおいしかったよ。

妻：嬉しいわ、そう言っていただくと。

夫：ただ、もうすこし早く用意ができるといいんだけどね。

☆☆☆☆変容☆☆☆☆

妻：あなたに食べてもらおうと思うと、つい念入りに作っちゃうの。

夫：ああ、そうなんだ、ありがとうね。

長い時間を考える

- 「私たちはこれまでも仲間だったし、これからもずっと仲間にいるんだ」と思い出すことで、「劣等の位置」から抜け出すことができます。
- 葛藤は一時的な「誤解」であるにすぎません。本当は、2人の関係は平等であり所属しあっているのです。

夫：ごちそうさま。今日のご飯もおいしかったよ。

妻：嬉しいわ、そう言っていただくよ。

夫：ただ、もうすこし早く用意ができるといいんだけどね。

妻：あら、悪かったわね。どうせ私はグズよ。

夫：なにも、そんなことは言っていない。

妻：そうかしら、いつもあなたは私の足りないところばかりおっしゃるように思うわ。



相手の立場から見る

夫：ごちそうさま。今日のご飯もおいしかったよ。

妻：嬉しいわ、そう言っていただくと。

夫：ただ、もうすこし早く用意ができるとい
いんだけどね。

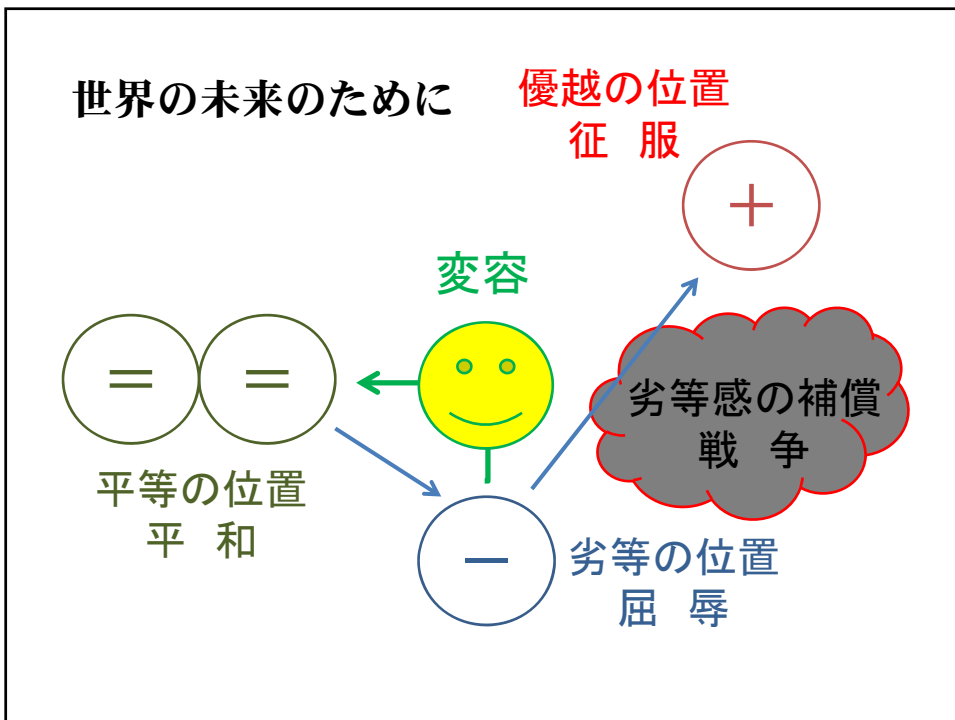
☆☆☆☆変容☆☆☆☆

妻：ああ、お腹が減っていたのね。

夫：そうなんだよ。

相手の立場から見る

- 自分が「善い意図」でふるまっているように、相手も「善い意図」でふるまっています。それはいったい何なのかを考えると、「劣等の位置」から抜け出して「平等の位置」に戻ることができます。



私たちの目標

共同体に所属できるようになること
家族・友人・学校・社会・国・人類

そのために、みんなが

人々は仲間だ
私は能力がある

と思えるように成長すること



そうして

よりよい世界を作ること

ありがとうございました



<http://jalsha.cside8.com>