

『ベスト・パートナーになるために』

ジョン・グレイ 著 大島渚 訳 三笠書房 869円(税込)

我が家のパートナー取扱説明書

会員 浅石 裕一郎 (68期)



1 全然〇〇してくれない!

「最近、全然、出かけていないよね」

「いや、2週間前に出かけたから、全然じゃないよね」

こんなやり取りをパートナーと交わした経験ありませんか？

この場合、「全然」という言葉を、一方は自分の感情(フラストレーションの度合)を表現する意味で使っているのに、相手は文字どおりの意味と捉えて反応してしまい、すれ違いが生じています。

このようなすれ違いの原因と解決方法について、具体的な事例をベースに分かりやすく紹介してくれているのが、今回私がおすすめする本です。

本書によると、この場合、相手の「寂しい」とか「一緒にいたい」といった感情を汲み取って、「じゃあ、今度の休み、どこかいこうか」というのが良い対応のようです。

実は、本書との出会いは、妻が「今のやり取り、この本に書いてあったわ」と持ってきたのがきっかけでした。それ以来、本書は、我が家でのパートナー取扱説明書になっています。

2 30年前の本ですが…

この本は、アメリカの心理学者であるジョン・グレイ氏が、カウンセリングの結果をまとめたものです。この本を一言で言うと、「普通はこうだよ」などと考えず、男と女では考え方が違うことを理解し、その違いを尊重する方法を心得て行動すれば、より良い関係を築くことができるというものです。

この違いを尊重する方法として、「男性は火星、女性は金星という全く異なる天体で生まれ育って、地球にやってきた」と考えて、互いの違いを許容して学びあうことを提案しています。

1992年に出版された作品ですが、現在でも世界的

に増版され続けており、参考になる具体例が多く含まれていますので、一読の価値ありと考えます。

ただし、ジェンダーという言葉も浸透していない30年前に書かれた本ですので、男は〇〇、女は〇〇という表現をしており、現代においては違和感を覚える方もいると思います。

そこで、現代的に本書を変換するなら、自分とコミュニケーションをとる相手は全て自分とは違う星からやってきたと考えて、「男は」「女は」という部分を、「自分は」とか「相手は」と置き換えてみてはいかがでしょうか。

3 相手の話を聞くということ

本書によると、パートナーに対する不満として多いのは、「話を聞いてくれない」ということのようにです。

パートナーに悩みを相談すると、そのパートナー(特に男性に多い)は、相談者の感情を汲み取るのではなく、その悩みを分析して「その場合、××した方がよいよ」などと解決策を提示して、相談に乗った気になっていることが多いようです。悪気はないのですが、共感してもらいたい相談者としては、「話を聞いてくれない」と感じるようです。

相手の話を聞くときには、他の星から来た相手に対して、ちゃんと話を聞いていることを示すために、まずは、「そっか、〇〇なんだ」と相手が話した言葉を繰り返した上で、「それは大変だったね」などと相手の気持ちに寄り添う言葉をかけて、「それでそれで？」などより話ができる状況を作ってあげることが、すれ違いを生じさせないための重要なポイントのようです。

他にも多くの事例がありますので、パートナーと本書を一緒に読みながら、お互いの「あるある」と思う事例を探してみたり、「今の時代これは無いよね」という事例を見て笑ってみるのも、面白いと思います。