

思いやりを養うトレーニング（その1）

Give and take

他人との関係は、Give and take です。仕事を欲しがるだけ、情報を欲しがるだけ、友達を欲しがるだけでは、良い関係はできません。あなたが相手に何かを期待するように相手もあなたから何かを得たいと期待しているのです。それは安らぎや楽しさなど目に見えないものかもしれませんが、人は他人との交流に何か自分を満足させてくれるものを無意識に期待しているものです。

Give and take と言うと何か取引みたで、「思いやり」とは違うように思われるかもしれませんが、Give が最初にあるのがミソです。これは心理学で言う返報性の原理に当たります。人は誰かに何かをしてもらおうと何かお礼をしなくては、という気持ちになるというものです。自然に Give できる人、すなわち思いやりのある人は、関わった人達から何かのときには力になりたいと思われる人になるということです。ここから分かるように、Give は具体的なものである必要はありませんし、支援事業などの仰々しいプランなどでもありません。その場でのちょっとした手伝い、会話の中での励ましや慰めなど相手を慮る態度や行動でも良いのです。

<トレーニングの狙い>

このトレーニングは、普段の生活の中で周囲の人達との共同スペースで行う作業（準備、片付け、整理整頓、清掃、メンテナンス、買い物、車の運転など）を率先して行ったり、誰かとお話をするときに元気づけるように心掛けたり、ミーティングがポジティブに進行できるような発言や振る舞いを心掛けることで、自然な思いやり行動を身に着けることを狙いとします。

1. 共同スペースでの作業の率先

あなたの日常にはどんな作業がありますか、これから率先してやろうと思うことを3つ挙げましょう（関わる人は？ 家族、友達、同僚、趣味の仲間、地域の住人・・・）

① ()

② ()

③ ()

2. 会話での励まし、慰めなど

次は汎用的な例ですが、その場その場にあった対応を自分で考えましょう

- ・ 相手がうまく行っていることをお話ししてくれているときは、今後の想定等を訊いて良い展開の期待を共有
- ・ 悲しかったこと、残念だったことのお話を聴くときは、頷きや相手の言葉の繰り返しなど親身な態度で傾聴し、相手の感情を共感的に理解
- ・ 悔しかったこと、頭にきたことなどのお話を聴くときは、まずは相手の感情に寄り添って共感的に理解

3. ミーティングなど多人数での会話での注意点

- ・ 他人の発言を邪魔したり批判したりしない
- ・ 独りで時間を占有しない
- ・ 自分の意見は率直に言う

思いやりを養うトレーニング (その2)

アプリケーション

アプリケーションは、尊敬の念を含んだ感謝の意味ですが、ここでは尊敬の中に賞賛、労い、好意といった感覚も加味した用語として使います。

人間性心理学者のアブラハム・マズローは人間の欲求には次の5段階があるとし、下位の欲求が満足されると上位の欲求が現れるとしています。その欲求は下位から順に「生理的欲求」「安全の欲求」「所属の欲求」「承認欲求」「自己実現の欲求」となっています。「自己実現の欲求」が最上位の欲求ですが、これは際限なく満たされることは無いということです。

下層の「生理的欲求」は生きていくために最低限必要な衣食住、「安全の欲求」はそれらが安全であることです。これらは物についての欲求ですので「物質的欲求」と言います。

次の「所属の欲求」と「承認欲求」は「欠乏欲求」と名付けられていて、これらが満たされていないと人は精神的に追い詰められてしまいます。

「所属の欲求」は誰かと繋がっていたい、みんなと一緒に居たいということです。パワハラやいじめで、特定の人を無視したことが話題になることがあります。この「所属の欲求」を逆手に取った残虐な行為と言えます。「承認欲求」は誰かに自分を認めてもらいたいということです。人は認めてもらえていないという実感が無いと、自分の存在意義が不安になって焦りを感じるようになります。無理に目立とうとしたり、自分の努力が認められないことを他人に責任転嫁するなど異常な行動をとり易くなってしまいます。

<トレーニングの狙い>

このトレーニングは日常生活の中で、お互いが仲間意識と有用感を分かち合えるように声を掛け合う習慣を身に着けることを狙いとします。

◇ 学校、職場、家庭、お店など外出先で、場面、場面で次のような声掛けを心掛けましょう

① 挨拶

「おはようございます」、「こんにちは」「ただいま」「お帰りなさい」等

② 感謝

「ありがとう (ございます)」「あなたのお陰で助かりました」等

③ 労い

「お疲れ様でした」「ご苦労様でした」「疲れたでしょう」「暑かった (寒かった) でしょう」等

④ 好意

笑顔で相手を見て話す、腕組みをしない、後ろ手で話さない等の態度、適切な距離感等

⑤ 関心

「最近はどう?」「(相手の様子で)・・・そうですね」「何かお手伝い出来ますか?」等