

2024 年度
冬号

法政大学 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、年4回ニュースレターを通じて発信をしています。

人間関係でストレスを抱えがちなあなたへ

「役割期待のずれ—対人関係療法より」

対人関係療法とは、1960年代末から米国の精神科医クラーマンたちによって開発された精神療法です。もともとはうつ病に対する治療法として開発されましたが、その後さまざまな心の病に対しても適用され、科学的に効果が示されてきました。今回は対人関係療法の中から、「役割期待のずれ」という考え方をご紹介したいと思います。

対人関係療法では、あらゆる対人関係上のストレスを「役割期待のずれ」と考えます。私たちが相手に対してストレスを感じる時は、「してほしいことをやってくれない」ときと、「してほしくないことをされてしまう」ときです。また、反対に相手が自分に期待することが自分にとって「やりたくないこと」や「できないこと」であったりするときもストレスを感じます。つまり「役割期待のずれ」とは、相手と「自分が相手にやってほしいと期待していること」、そして自分と「相手が自分にやってほしいと期待していること」がそれぞれずれている状態です。

ではどうやって「役割期待のずれ」を修正していけばいいのでしょうか。それには、①役割期待の検証②コミュニケーションの検証、の2つのステップがあります。

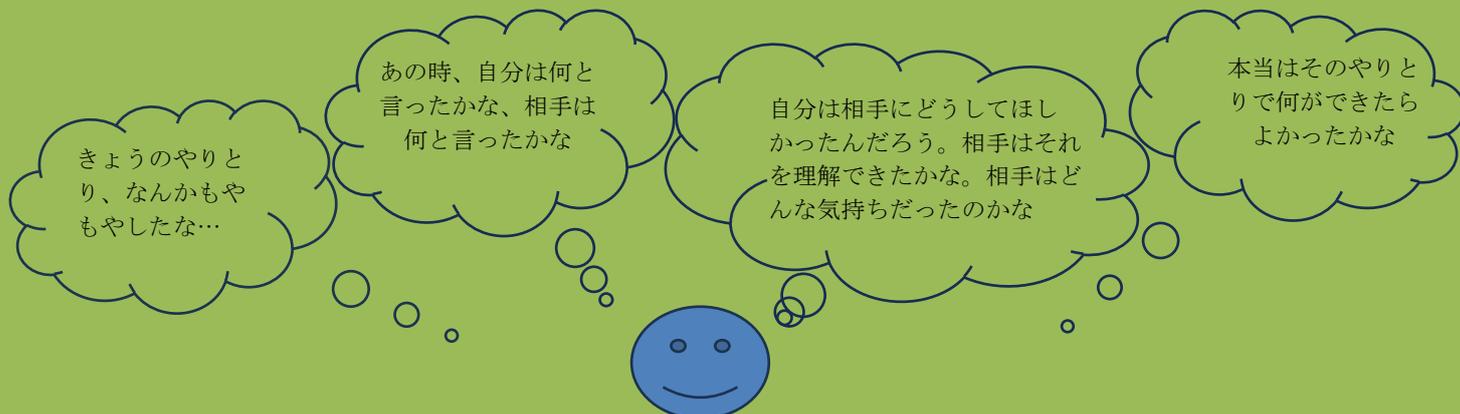
① 役割期待の検証

まずは自分が相手に何を期待しているのかに気づいていきましょう。そのポイントは、相手に感じたネガティブな気持ち（罪悪感、不安、イライラなど）に注目することです。そういうときは自分の期待が満たされていないときであり、相手がどうしてくれたら自分はもっと満足できたか、と考えてみると自分の相手への期待が見えてきます。それがわかったら、その期待が相手にとって実現可能かどうかを考えます。そして、相手に合わせて期待する内容を修正します。



② コミュニケーションの検証

次に「役割期待」を伝えるコミュニケーションが適切であったかを検証します。ネガティブな気持ちになったやりとりについて、自分は何を言ったか、それに対して相手は何を言ったかを思い出していきます。さらに自分はその時に本当は何を求めていたのか、自分の言い方で相手はそれを理解できたか、と考えます。最後に、そのやり取りで本当は何を実現したかったのかを考えます。



役割期待とコミュニケーションを検証した後は、実際にコミュニケーションをより適切なものに変えていきましょう。水島広子著（2009）より、ずれを広げるコミュニケーション、効果的なコミュニケーションをチェックしてみましょう。

ずれを広げるコミュニケーション

コミュニケーションをしても、以下のようなだと、ずれはどんどん大きくなります。

- ・言葉を使わないコミュニケーション
不満があるのに、自分の気持ちを言葉で伝えずに、ため息をつく、にらむ、暴力、自分を傷つける行為をする。
- ・間接的なコミュニケーション
言葉は使っていても直接的に言わずに、嫌みを言ったり遠回しな言い方をする。
- ・自分の言いたいことは伝わっていると思い込む
はっきり言わなくても、相手は自分の気持ちがわかっているはずだと思い込む。
- ・相手の言いたいことはわかっていると思い込む
相手のメッセージが不明確なのに確認しないで一方的に思い込む。
- ・沈黙
怒りや不快を表現せずに沈黙してしまふ。コミュニケーションを中断する。

効果的なコミュニケーション

- **よいタイミングを見つける**
内容だけでなく「いつ話すか」というタイミングも重要です。お互いに余裕があるときに話すようにしましょう。
- **現在の問題について話す**
話しているとヒートアップしてきて、過去の恨み、つらみが出てきます。でも取り組めるのは現在の問題だけ、そのことだけ話すようにしましょう。
- **火は小さいうちに消せ**
ずれは小さいうちに、こじれないうちにすぐ話すという習慣をつけましょう。
- **人とその行動を区別して考える**
問題にするのは相手の言動のみです。人格攻撃をせず、事実について話すことが大切です。
- **相手は何を期待しているのかを認識できるように話す**
話す中で、相手が本当に期待していることは何なのかを丁寧に調べていくことが必要です。
- **評論家にならない**
相手の気持ちを一方的に決めつけず、「私の気持ちは…」と自分を主語にして気持ちを話すことが大切です。
- **「いつも」「全然」のような断定的な言葉を使わない**
「いつも」とか「全然」というのは事実を話しているようでいて、実は感情をぶつけているだけなのです。「いつも」ではなく「〇〇の時」のように、問題となった言動を具体的に取り上げましょう。

いかがでしたか。人間関係がうまくいかない時、相手のせい、自分のせいと考えるのではなく、お互いの期待がずれただけだ、と考えることで対処が可能なものになります。お互いの期待のずれに気づき、より現実的なものに変えていくことでより良い関係が持てるようになります。これらを参考にしながら、お互いにずれの少ない効果的なコミュニケーションの練習をしていきましょう。

（参考文献）水島広子著『対人関係療法でなおすうつ病』創元社 2009、水島広子著『自分でできる対人関係療法』創元社 2004

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4階

※対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

