

2020.8.29

紙つづて

私は車の運転が好きである。衆院議員時代には、万が事故でも起こしたら大勢の人に迷惑をかける、という理由で運転は許されていなかった。これは案外自分を無力化することで、今は運転しては「私は自分で運転できる」という充足感を味わっている。何歳まで運転できるかは別として。

さて、車の運転には、ものすごくたくさん的人生の知恵が詰まっているなど私は思う。例えば方向指示器。これをきちんと出さないと車線変更をしたら事故が起こるだろう。この「方向指示器」は、人間関係においてはコミュニケーションなのだと思ふ。「こっちに行きます」「これをやりたい」などと方向を示さないで突然衝動的に動いたら、



運転から考える人生

水島 広子

ら、周りを驚かさずだろうし迷惑もかけるだろう。自己肯定感が低くて、あるいはコミュニケーションに自信がなくて自己主張できない人は少なくないが、「方向指示器を出さずにあちこち行っている」と思えば、むしろ恐ろしくないだろうか。

また、車の運転をしていると、無理をしないこと、他人と競わないことなどが命に関わってくる。これも、人生全体にあてはめられる。(体面を気にして)無理をしない、他人と競わない、ということとは、豊かで安全な人生を送っていくためにはとても大切なポイントだと思ふ。

車の運転をしながら人生の教科書になることを次々見つけていくのは楽しい作業だ。(精神科医)

2020.9.5

紙つづて

雑談が苦手、という人は案外多い。何を話したらよいのかわからないのだ。そして劣等感を感じてしまう。雑談ができるのが、成熟した大人のエチケットだと思っている人が多いだろう。

雑談は、コミュニケーションの中で最も難易度の高いものだと思う。例えば自閉スペクトラムなどの非定型発達(数は増えていると思う)の人は、相手の心を読んで気の利いたことを言うことができない(自分の得意分野はいくらでも話せる人がいるけれど、だいたいの場合、話し過ぎて引かれてしまう)。社交不安の強い人にとっても雑談は難しい。そんな人には、役割の中での話をお勧めする。例えば、私の同級生の精神科医は、白



雑談苦手でも大丈夫

水島 広子

衣を着ているときはよくしゃべるけれど、白衣を脱ぐと、ほとんど話せない。それでもよいのだ。

私は先日、「これだけのトレーニングをすれば、誰でも雑談ができるようになる」という趣旨の本の執筆の打診を受けたが、断った。「頑張ればだれでもできるはず」というプレッシャーの中で、実際雑談ができない、ものすごく苦手という人は本当に苦しむ。

「雑談は先天的に苦手な人がいる」「役割(仕事とか)の中ではそれなりに穏やかな会話ができる人もいる」のは事実。雑談ができないことが白い目で見られるのはおかしい。相手の話を聴く、沈黙を楽しむのも立派な社交である。(精神科医)