

2020.9.5

紙つぶて

雑談が苦手、という人は案外多い。何を話したらよいかかわからないのだ。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のだろう。

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つめば、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)