

2020.9.12

紙つぶて

いつころからか、「NO!」と言えない」ことが欠点であるかのように語られることが多くなった。外交の場面で「NO!」と言えない日本」を「ひ弱」扱いして批判する人たちもいる。あるいは、個人のレベルでも、「NO!」と言えない自分」に劣等感を抱いている人もいる。

確かに、守るべきところは守り、主張すべきところは主張する、ということは必要だ。しかし、それが「NO!」と言う」ことで達成されるのかというと、私は逆だと考えている。

「fight or flight」(闘争か逃避か)「反応」という表現があるが、動物は、脅威を感じたときに、闘つか、逃げるか、のどちらか

NO!と云う危険

水島 広子



の反応をすることが知られている。人間であれば「freeze(固まる)」もある。いずれにしても、自然に備わった自己防御能力である。

「NO!」は、言われた側にとっては究極の攻撃である。とすると、事態を改善するためのベストな選択肢でないことは明白だろう。「ひ弱」などという価値判断で語られるべきでなく、方法としてよくないのだ。必要なのはむしろ粘り強い交渉。内容は譲らないが表現はできるだけ相手に受け入れられるものにする(メンツをつぶさない)ことが有効だろう。個人間だけでなく、外交でも同じだ。「毅然とした対応」がはらむ不要な危険性を、もっと気にかけるべきだ。

(精神科医)