

奈良高専

カウンセラーだより

塚崎 悦子

伝えるということ。

以前ある面接官に、<今のあなたに足りないところがあるとすればどういった所ですか？>と聞かれて、たくさん思い浮かびつつも「自分の考えや気持ちを表現してちゃんと人に伝えることです。」と答えた覚えがある。未だにこれは私にとって難しいことであるし、また人にとってコミュニケーションをはかる上での大切なプロセスのひとつであると感じている。

伝えるためには、まず自分がどんなことを考え、感じているかをとらえていることが重要になってくるが、ここではすでに表現したい・伝えたい内容がはっきりしている場合について述べてみようと思う。

目で訴えたり、態度で気持ちを表してもうまく伝わらなかった経験はないだろうか？考えや気持ちをわざわざ言わなくてもわかって欲しいと思うのは人情、確かに伝わる場合もあると思う。けれども確実にどうしても伝えたいことは、はっきりと言葉にしないとちゃんと伝わらない。言葉でも伝わりきらないこともあるだろうが、まず素直に言うことでそれを取っ掛かりにして相手に通じる可能性が広がる。

「伝わる」ということには自分の伝える行為と相手の受け取る行為の両方がかかわっている。どんなに的確に表現したとしても、相手の心の中でどう受け取って理解されるかは相手の自由

であり、伝えていることをそのまま受け取るかどうかは不明である。人の心の中は見えないのである。だからこそ、正確に伝わったかどうかを相手の反応で確認する必要がある。うまく伝わっていないなと感じたら、そのままやりとりを続けたいし、伝えたいことが複雑だったり抽象的な話をする場合はかなりのやりとりをしないと正確に分かり合えないだろうと思われる。むしろ、コミュニケーションにおいて、誤解やズレは当たり前と思っていた方が現実的かもしれない。それを調整したりわかり合おうとしたりするのが、労力があることではあるがコミュニケーションの醍醐味でもあるし、わかり合えるチャンスが増え、より豊かな人間関係がつけられるのではないかと思う。

