

よりよい人間関係を求めて

日本での心療内科創設に寄与し、現在心理カウンセリングの分野で広く取り入れられております「交流分析」を日本に紹介し、その理論と実践の両分野におきまして指導的立場にあります、杉田峰康・福岡県立大大学・大学院教授にお教え頂いたことの一つをお話させていただきます。

杉田先生は、人間には誰にも、大人でも子どもでも、5つの心があるとお話しされました。それは、批判的な親の心と、保護的な親の心、そして、冷静に判断し、行動する大人の心に、感情的、本能的な子どもの心と、親をはじめ周りに順応する子どもの心のです。この5つの心の強弱は人により、また同じ人でも日によって異なるわけですが、それが人間関係をよくもし、悪くするわけです。エゴグラムチェックリストは、その5つの心の強弱を図る一つの検査です。

そこで、よりよい人間関係を築くには、まずは自分の心の姿を把握することと言われました。勿論、人間の心は複雑ですので、5つの心の境界がはっきりせず、子どもの心が大人の心に深く進入した高所恐怖症もあれば、逆に親の心が大人の心を侵略した過保護、過干渉もあります。自分の心の姿に気付いたら、そのバランスを考え、ちょっとギアチェンジをすることだそうです。先生は、人間関係のこじれの原因は、この5つの心のバランスの乱れと指摘しております。恋愛は子どもの心と子どもの心の交流で、仕事は大人の心と大人の心の交流です。ところが、子どもが学校のテストでまた悪い点を取ってきた時、「ったく、だから、言ったでしょう、毎日少しずつでも勉強しなさいって。」明らかに、批判的な親の心が肥大化して、子どもの子どもの心に訴えているんですね。子どもは子どもで「んなこと言ったってしょうないじゃない、分からないものは分からないんだから。」と、親の心で親の子どもの心に反発します。こんな時、ちょっとギアを大人の心に切り替えて、「今回もできなかったけど、今日は何が原因だったかよ〜く考えてごらん。」と、大人の心で、落ち着いた声で、子どもの大人の心に語り掛けてみて下さい。きっといい親子関係が始まりますよ、と言われました。かく言う私も、そう簡単にギアチェンジはできませんが、心がけてみたいと思います

参照 「ふれあいの心理学」 桂載作・杉田峰康著 チーム医療

2000年4月28日