

### ■ 3. 人と人とのふれあい ■

#### 1) 相手の3つの心の状態に話しかける

こちらの思いを伝えたいときに、相手が身がまえていたり、こちらを非難するような態度をとったりして、やりとりがなかなかうまくいかず、困る場合があります。

そんなときにとても効果があるのが、相手の3つの心の状態に話しかけるやりとりです。これを「3つの的を射るやりとり」といいます。

「3つの的を射るやりとり」とは、相手の3つの心の状態すべてに向かって矢を放つように語りかけをすることです。

まず第1の矢。これは、ほめたり労をねぎらうなどして優しく語りかけ、相手の「子どもの自我状態」に対して「あなたの存在を認めていますよ」というメッセージを送ることです。

相手は「子ども」の気持ちと和らげられるため、防衛的になるのをやめてくれるはずです。

そして、第2の矢で、相手の「保護的な親」を誘い出すように働きかけます。すなわち、私は一生懸命なのであなたの力を貸してください、と相手の「保護的な親」を誘い出すように働きかけます。そうすると、相手が攻撃的になるのをやめるようになります。

最後が第3の矢で、第1、第2の矢によってエネルギーが集まった相手の「成人」に働きかけ、自分の欲していることを相手に伝えます。

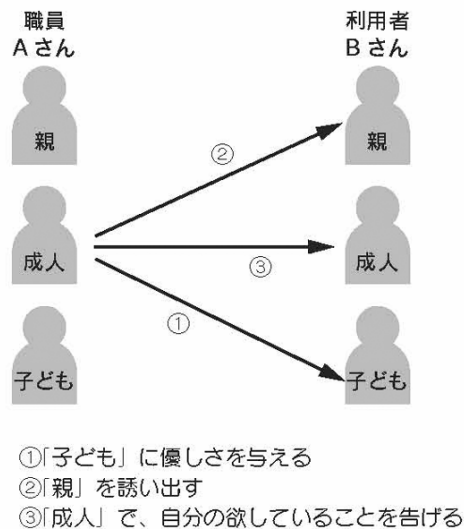
たとえば、次のような話しかけのしかたです。

Aさん：①「施設長、毎日遅くまで大変ですね。お疲れのところ、たいへん恐縮なんですけど……」

Aさん：②「ぜひ施設長のお力をお貸しいただきたいんです」

Aさん：③「今度お世話することになったAさんについて、相談にのっていただきたいのですが……」

このように話しかけ、最終的には「成人」どうしでやりとりができるような会話を前もって考えておき、誠意をもって接すれば、きっと思いを通じさせることができるはずです。



#### 2) 心の栄養がないと生きていけない

今までの人生を振り返ってみると、私たちは、赤ん坊のころから今日に至るまで、ずっと親や周りの人々の温かい愛情を受けて育ってきたことと思います。私たちが受けた愛情は、

「そこにいていいんだよ」

「あなたがいてくれてうれしい」

そんな自分の「存在」を認めてくれるメッセージだったのでないでしょうか。

だれしも自分の存在を認めてほしいと願っています。そして日々それが確認できるよう、人からほ