

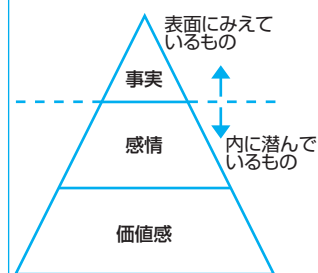
扱っているかをふりかえることができます。また、ほかの人と話し合うことで、おたがいの感じ方のちがいを知ることができます。これは当たり前のようで重要なことです。気持ちの中でも「怒り」の感情は、「あの人が〇〇したから」と、相手のせいにしてしまいがちです。しかし、他者の行為はきっかけであって、それによってどのような感情を持つかは自分自身なのです。同じできごとであっても、誰もが同じように感じるわけではありません。自分にとって許せないくらい腹立たしいことでも、相手はなんでもないことと感じているかもしれません。それを、「誰だって怒るはず(のひどいこと)なのに、それをなんでもないように言うなんてひどい」と受け取ってしまうと、さらに対立がこじれてしまいます。

自分の感情を引き受け、責任を持つことは、感情を扱ううえで大切なことです。「あの人のせいで怒っている」と「あの人が〇〇したことに、わたしは腹が立つ」というのは、ちがうのです。自分の感情を引き受け、責任を持ったうえで、相手と向き合うことが、対立に肯定的に向き合う際の感情の扱い方に求められます。

●「事実」「感情」「価値観」を整理する

「感情」を適切に扱うためには、「事実」と「感情」を分けて考えることが大切です。そこで起こっている客観的な「事実」は何なのか、それに対してそれぞれの当事者がどう「感じて」いるのか、を整理してみるのです。また、どのように感じるかの背景には、「価値観」があります。価値観は多様ですから、なにを大切だと思うか、なにが譲れない点だと思うかは人によって違うのです。

対立の場面でのできごとを、一方からのみ見るのではなく、それぞれの「感情」「価値観」までさかのぼって整理することで、なにをめぐる対立かの焦点も変化してくるでしょうし、なにより、お互いの理解が深まります。それこそが、対立をよりよい変化につなげるためのエネルギーとし、多様性を尊重する社会づくりの第一歩なのです。



〈家庭編〉

〈地域編〉

〈職場編〉

○子どもが門限を破った (初めての場合／5回目の場合)	○ゴミの収集日を守らない近所の人に対して	○必ず会議に遅れてくる人(同僚／部下／上司)がいる
○置いてあった携帯電話を勝手に見られた(夫婦間で／親子間で)	○地域の共同清掃に出たこない人に対して	○仕事があるのに「ノー残業デー」だから帰れと言われる
○自分が掃除機をかけた後に、「ホコリが残っている」と言われた	○町内会の議事を古くから住んでいる人だけで決めてしまうことに対して	○湯飲みは各自で片付けるが、給湯室の掃除は女性がしている

雨降って地固まる	無理が通れば道理が引っ込む
長いものにはまかれる	柳に雪折れなし
和して同ぜず	こぼつ 虎穴に入らずんばこじ 虎子を得ず
負けるが勝ち	言わぬが花
出るくいは打たれる	終わりよければすべてよし

(拡大して切りとって使ってください)

※切りとって使ってください