

「神のかたち」 で生きる 霊性入門

連載
4

池田モース優美

いけだ・モース・ゆみ（二〇一九年、米ハイオラ大学タルボット神学校
パストラルケア&カウンセリング修士課程修了。セカンドレベルミニ
ストリー、ソウルケア部門ディレクター。クリスチャンの霊性、精神的支
援のほか、霊的虐待、カルト化教会被害者の回復支援を行っている。

「察して」をやめるー伝えることに責任をもつ

前回は、「神のかたち」を自分の生活の中にかたちづくるため、あなた自身がどうありたいのか、あなたの今の「かたち」について考えてみました。今回は、それを表現することの大切さについて、一緒に考えてみましょう。

◇

長年、家族や夫婦の問題を扱ってきたミニストリー「プリペアー・エンリッチ」(Japan)の西岡まり子先生が、コミュニケーションについて次のように仰っていました。

「コミュニケーションはキャッチボールです。相手が受け取ることができる球を投げましょう。ドッジボールではいけません」

なるほど、と思いました。夫婦関係に限らず、私たちのコミュニケーションは時に、相手とのやり取りを通して結論に至ろうとする「対話」ではなく、どちらが正しいか、優位

かを示そうとする「対決」になっています。あなたの意思、願いはあなたの「かたち」であり、自分自身の人格と霊性を確認する大切な要素です。その意思を周囲に伝えることの価値と責任、そして伝える方法について、二つのことを紹介します。

意思表示の大切さについて

ー「露呈（開示）の法則」

「境界線」という本に、「境界線の十の法則」という章があります（五章）。

法則10：「露呈（開示）の法則」

「露呈の法則とは、あなたの境界線は他者から見え、関係の中で彼らに言葉で伝えられるべきであるということです。私たちは、恐れのために境界線の問題を、

暗闇の中に隠してしまうことがあります。それは、サタンに攻撃の機会を与えます。…本当の愛への道は、境界線をオープンに伝えることです」

私たちの願いには、「私が誰で、何者であるか」ということがよく現れています。日本文化では、察してもらおう、酌み取ってもらおうことが多くの場面で期待されますが、それは問題解決への道筋を混乱させます。何を伝えたいのが曖昧で誤解が起きたり、本人の問題が見過ごされたりするからです。

例えば、夫婦関係の問題で相談に来た人がいるとします。

Q. 「パートナーにどのようなことを期待していますか？」

A. 「私を不安にせず、私の思いを察して

くれ、大切にしてくれることです」

Q. 「大切にしてくれるとは、具体的にどういうことでしょうか？」

A. 「私が必要とする時にメッセージをくれて、私の願う答え方をしてくれて…」

A. 「…いいえ」

自分の願いどおりにならないので相談に来ていることは確かですが、あえてこのやり取りをすることは大切です。なぜなら、自分の願いをことばにすることで、自分自身が見えてくるからです。自分の願いが現実的か、そこに謙遜さはあるか、相手への配慮があるか、独りよがりになっていないか、自分が求められてもできないことを一方的に願っていないか——。察してくれない誰かや環境に対して不満をもっているとしたら、それをきちんと相手に伝えるまでは、その責任の「ボール」は自分の側にあるのです。

伝えることによって状況が悪化する、または悪化する可能性のある方は、ご自分が置かれている環境や関係性について考える機会になるでしょう。自分自身の願いと状況が相容れないとき、自分はどういう人たちに囲まれ、どのように生きたいのか、考えてみてください。

アサーティブネス

ー健全な意思表示の方法

「伝え方がわからない」という声をよく耳にします。わからないので「ボール」を持ったままにしたり、投げたかと思えばドッジボール。わかりにくい伝え方、つまり「変化球」ばかり投げている人もいます。「アサーティブネス」とは、自分と相手の意見を尊重しながらコミュニケーションを取る方法です。適切なことばや言い方で、自分の意見を表現するので、「愛は礼儀に反せず」(1コリント13:5)と聖書にあります。これはまさに礼儀を実践するためのコミュニケーション方法です。

次のようなことを心がけてみてください。

・アイ（私）メッセージを使う

「私」を主語にして話してみましょう。「あなたは〜してくれない」「みんながこう言っている」という言い方は、伝え方が曲がっています。伝えたいことがあるのは「私」です。「私」の願いとして、何をしてほしいのか、明確に意見を伝える必要があります。例えば次のとおりです。「私は〜してもらえるとうれしいです」「私は〜されると悲しく感じます。違う方法、言い方をお願いできますか」

・建設的、肯定的なことばを用いる

アサーティブな会話では、自分の意見を相手を受け取りやすいように伝え、相手の意見も丁寧に取り扱います。理解できない、意見が違うからといって相手を攻撃したり、否定的

な態度をとったりしないように気をつけましょう。

・相手に敬意を払い、丁寧をお願いする

協力や信頼関係が必要な関係では、相手の意見やペースを尊重することが、より深く強い関係を長期的に生み出します。意見が異なる場合、相手に同意するかしないかは、それぞれに選択の自由があります。自分が納得できれば同意し、できなければ同意する必要はありません。しかし敬意を払う必要はありません。敬意を払うとは、相手の意見を尊重し、理解しようとする姿勢です。「良いか悪いか」「正しいか正しくないか」と仕分けされる世界観から離れ、異なる考え方や感じ方があることを理解する余地、それぞれの考えと生き方に息をつく余地を残すこと、それが互いの意見を尊重するということです。

アサーティブネスについては、行動療法やビジネス界に多くの情報やトレーニングがありますので、興味がある方はぜひ調べてみてください。あなたの願い、選択、意思は、あなたに与えられた神のかたちの一部です。神の光の中で自分の意思と願いの中身を点検すること、そして周囲がキリストを感じるように表現すること。簡単ではありませんが、取り組む価値があります。あなたの意思が神のかたちとなって示されるとき、それは世の光、周りの方々への祝福となるでしょう。

※ 2…高齢者や幼児、また精神的・身体的にハンディキャップがあるなど、意思表示の能力が十分でない場合は該当しない

※ 1…ヘンリー・クラウド/ジョン・タウンゼント共著。「境界線」とは、自分の責任（領域）と他人の責任を明確に分け、他人の責任まで負わないようにする、または踏み込まないようにする、そのための線引きのこと。20年ほど前に書かれた本だが、信仰の面でも非常に良い指針が記されている名著として知られる