



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

❖ 26 ❖



人間関係が続かず
モヤモヤするときは？

「今日がはじめて！」をメモしよう

仕事の取引先、同僚、友人や恋人…、どんな相手であっても、「関係が長続きする人」と「すぐに揉めたりして疎遠になってしまう人」の2通りがありますよね。長い目で見て、得をするのはもちろん「長続きタイプ」でしょう。

今日から、初対面の人と出会ったことを手帳にメモしておく習慣をつけてください。それだけで、長続きタイプになることができます。



これは、恋愛の研究から派生して考えられます。恋愛大国のイメージのあるフランスやイタリアのデータでは、恋人や夫婦関係はもちろん、友人関係やビジネスの関係も、日本人と比べると何倍も長く続くことがわかっています。

実際、ヨーロッパでは年齢にかかわらず、人前でキスやハグをしている光景が珍しくなく、子どもたちもそれを幸せそうに眺めていますよね。長く人間関係を続ける彼らの国民性。それは「相手を素敵だと思う、尊敬する」といった感情を強くもち続ける、表現しあうことがカギになりそうです。

一方で、日本人の人間関係は、結構したたかな「打算」をもっていることがわかってきました。高校生・大学生といった若い世代を対象とした研究によると、「恋愛の意味」として若者が挙げるのは、「相手を愛しているから」「相手を幸せにしたいから」が第1位になります。しかし、恋愛に求める要件として、「人から賞賛

されたい」「自分は好かれるに値すると確認したい」「パートナーがいると周囲に言いたい」ということも重視していることが浮き彫りになっています。こうなると、本質的なものとは目的がずいぶん違ってきますね。

心理学では、この日本人の対人関係の傾向を「アイデンティティのための人間関係」と呼んで注目しています。「他者を利用して自分探しをしたい」という欲求です。そして、こうした人間関係は、はじめは盛り上がるものの、おおよね短命に終わることもわかっています。

「できるだけ長期間、この人間関係を続けたい！」と思うのなら、手帳やカレンダーに「今日は〇〇さんと初対面」といったことをメモすることをおすすめします。

人は「この日がはじめて！」というスタートラインを記すと、そこからできるだけ長いラインを引きたいというモチベーションがわきます。子どもを対象とした実験でも、勉強の「目的・ゴール」を書かせること以上に「出発点」を意識させるほうが、粘り強く課題に取り組むことがわかってきました。

なんとなく出会って、なんとなく気が合わなくて離れてしまう…。漫然と人脈を失うことを繰り返すのは大損だと思います。「今日がはじめて！」ということを中心に刻むことで、そのご縁をどうやって大事にしようかという気持ちで、無理なく高まっていきますよ。▲