



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。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

❖ 32 ❖



ギスギスした人間関係を
避けたければ

「あれ、髪型変えた？」と口にしよう

よい友人は、人生を豊かにしてくれます。子ども時代や思春期はもちろん、歳を重ねてからも、友人づきあいは重要なファクターに。

ただ、仕事や家庭での責任が重くなると、つきあいの幅は狭くなりがちですし、大勢で群れることもほとんどなくなりますよね。だからこそ、大切なのは「量」ではなく「質」なわけ。



フロイト学派を継ぐ近年の学者のひとり、ハインツ・コフォート博士は、次の2つの「クオリティ」を満たしてくれる友人たちと一生の間に出逢うことができれば、あなたの人生は幸福で、安らぎ、リラックス感に満ち、生きている実感を強くもてるようになり、大成功ではないか、と述べています。

コフォート博士は、そういう幸福な人間関係づくりのために必須なものとして、「鏡としての関係性」と「双子としての関係性」という言葉を提唱しました。単に仲がよいばかりでなく、そのような2方向のベクトルによって、友人関係は高まっていくのだと。

まず「鏡」。あなたが元気がなくて体重が激減したときや、その反対に元気いっぱい、髪型を思い切って変えたとき、「あれ、痩せた?」「あれ、髪型変えた?」などと、「鏡」のように言及してくれる人は周りに何人いますか? あなたの变化に気づき、きちんと言語化してくれる人です。

次に「双子」。「仕事仲間からこんなヒドイこと言われた!」「先方の態度が悪くて話にならない!」などと感情を吐露したとき、まるで自らの出来事のように「ああ、私にも昔そんなことあったよ。若い頃はそういうのって本当に辛いよねえ……、なんか自分のことみたいに突き刺さるよ」なんて、一緒に落ち込んでくれる双子的な人は、家族や友人を含めて、あなたの周りに何人くらいいるでしょうか。

コフォート博士のその後の研究では、鏡的友人を多くもつ人は、自らも他人に対して鏡的な接し方をする人であることがわかりました。つまり、自らが率先して「こんなことができるようになったね、仕事の仕方変えたの?」など、小さな変化を、どんどんポジティブに言語化・指摘するタイプ。そういうタイプの人は、自分も他人から大切にされやすく、気に留めてもらうことが多いのです。

双子的意識も同じ。ふだんから、人が困っているときに双子的に接する人は、自分が落ち込んでいるときも、周囲から双子的に接してもらいやすいわけです。共同体感覚を与えてくれる相手には、共同体感覚を返報したい……。これは、誰もが思う心理原則です。

鏡と双子を意識して接することで、職場だけでなく、友人や家族とも、上っ面だけでなく、心理的に理想的な友人関係へとバージョンアップすることができますよ。▲