

11月のコラム ～人の心をドラマで学ぶ～

ドラマを見ているとき、次のセリフを想像してることがあります。私ならこの状況でどう返すだろうか？どんな言葉をかけるだろう？と。多くは、相手が困っていたり、傷ついていた、悩んでいたという場面なのですが「なるほど、私には思いつかないなあ、この言葉」「う～ん、こんな発想はないな」と。そして、そう感じるの概して、共感性が高いと思われる登場人物のセリフや対応。

私の脳は、どちらかといえば解決思考のようで、相手の気持ちに寄り添う前にアドバイスしたり、元気になるよう励ましたりする言葉が出てきてしまいます。カウンセリングやコーチングで「先ず、そのままの相手を受け入れる」ということを何年も学んできましたが、意識的に共感モードに切り替えて対峙している場合を除いては、矢印が常に自分方向に向き、自分の感じ方、価値観の枠の中で相手を捕らえます。自分の気持ちや考えを言葉にして伝えることは得意だけれど、相手がそれをどう感じるかまでを考える前に言葉になって出てしまう感じ。例えば健康なときでも病気になったときの辛さを内包し続けることができたらいいのかな等と思いますが、なかなか難しいです。

ですので、常に相手の気持ちを推し量って接することができる人、他人の痛みがわかる人に出会うとすごいなと思います。

日が暮れるのが早くなってきました。秋の夜長、最近は見たいと思うドラマが減って寂しいのですが、それでも自分と違う思考や発想を登場人物を通して知ることができるのは、とても興味深いです。ドラマに限らず映画、小説、漫画などでは自分と違う様々な個性の人に出会います。人を理解するのは難しいけれど、こんな風を感じる人がいるんだと思える幅を広げたいなと思います。

2023.11月 水田かほる