

あかるさかおるの スケッチブック

No.25

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“心の体力”

「言いたいことが言えない」「つい言い過ぎてしまう」。そんなコミュニケーションの難しさを感じることはありませんか。自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちや意見を伝え、相手の声にも耳を傾ける「アサーティブコミュニケーション」。コミュニケーション講座第2回で、このテーマを学びました。

私自身、思春期の娘に「つい言い過ぎて、言い争いになってしまった」と後悔したり、仕事では「伝えたいことが、その場で言えなかった」とモヤモヤしたりする毎日です。そんな自分の経験と重なって、「心の体力」という言葉が印象に残りました。

体に体力があるように、心にも体力のようなものがあります。その心の状態を「温かい」「冷たい」と表現していたのですが、その捉え方がとてもしっくりきました。

心の体力がある「温かい」状態なら、自分の力を発揮しやすい。反対に「冷たい」状態になると、自

分らしく生きることを手放したくなることもある。毎日のごはんと同じように、バランスの取れたコミュニケーションは心の体力を養いますが、自分を抑えすぎたり、相手を傷つけたりすることが続けば、心の体力を奪ってしまうのです。そうなる
とまた、攻撃的になったり、投げやりになったり…ますますうまくコミュニケーションできない。悪循環ですよね。

また、人は誰でも、主観や感情を通して物事を見ています。だからこそ、「何が事実なのか」を見極めることも大切なのだと感じました。

心の体力も、筋トレと同じように、日々の小さなやりとりの中で少しずつ鍛えていきたいと思います。



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香（あかるさかおる）

アリイアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。

