

モヤモヤするコミュニケーション

みなさんの職場や家庭内に、こんなコミュニケーションはありませんか？

- ・明らかに不機嫌そうなので、「どうしたの？」と聞くと、「なんでもない」「大丈夫」と答えられたが、気まずさは続いていて、態度と答えが一致していない。
- ・「言わなくてもわかるでしょう」と言って、察することを求められる。
- ・「好きにすれば」「したいならすれば」と、同意しているようで実は否定している。
- ・皮肉を言った後に、「冗談だよ。」と笑顔で言われるが、モヤモヤや傷つきが残る。
- ・あなたのせいで気分が悪くなると言われたり、病気をアピールされる。
- ・やるべきことをやらない。大事な情報を教えてくれない。無視をする。

このようなコミュニケーションがあると、なんとなくモヤモヤした気持ちになりませんか？

怒りや不満を直接出さずに、消極的、否定的態度や行動で相手を攻撃することを、受動的攻撃と言います。怒りの爆発による攻撃は誰にもわかりやすいのですが、受動的攻撃はわかりづらく長く続いてしまうことがあります。この状況が続くと、心理的にも身体的にもダメージを受けてしまうこともあるので、早めに気づいて対処することが大切です。

対処としては、まず、これらが受動的攻撃であると気づくこと、そして、これは相手の心の問題と考えると、自分のせいと考えずに距離を置き自分を守ることが大切です。そして、できそうなら、きっぱりした態度で接することや本音を言える率直なコミュニケーションをすることも役に立ちます。けれどもそれは、相手が自分のコミュニケーションの歪みに気づいて治したいと思っていないと難しいかもしれません。

受動的攻撃をしてしまう人は、もともと優しく自己肯定感の低い傾向があり、衝突を避けるために歪んだコミュニケーションをしてしまいます。自分が受動的攻撃をしてしまうと気づいたら、怒りやイライラを素直に表現できるように心がけてください。そうすれば受動的攻撃も必要なくなってくることでしょう。

受動的攻撃をしてしまう時もされている時も、ひとりで抱えず、カウンセラーなどの専門家を訪ねてみてください。職場や家庭が居心地良く、人間関係がよくなるようなコミュニケーションを考えてみましょう。

心と体のケアスペース オアーゼ
臨床心理士・公認心理師 山本 みどり