

## 第6話

# あなたは第一の感情派、 それとも第二の感情派？

### ●プロローグ

桃子は上司に「何でもかんでもひとりで抱えこまないで、洋子にも仕事を任せてくれな  
いか」と注意されました。桃子はとっさに洋子が上司に告げ口をしたのだと思い、洋子の  
勝ち誇った表情を思い浮かべました。洋子が勝ち誇っているかどうかは分からないのです  
が、勝ち負けを争う桃子にはそうとしか考えられません。桃子は上司に、  
「洋子さんが言ったんですか」

そう聞いた後ですぐに、自分の投げかけた問いに「そんなこと答える訳ないか」と自分  
で打ち消していました。すると上司は、「ああ、そうだよ。相談を受けたよ」と素直に認  
めたのでした。これは桃子にとって意外でした。自分が上司だったら、告げ口した本人の  
名前を打ち明けたりはしないでしょう。桃子は自分に直接言えないから、上司に相談した  
んじゃないか。だったら洋子は、自分の名前など出してほしくなかったはずじゃないか。  
洋子からみれば、それは裏切り行為ではないのだろうか。桃子はそう考えました。

しかしその割りには、上司の率直な答え方は、桃子にとって少しも不快ではありません  
でした。いや、むしろ、さわやかさすら感じたのが不思議です。

上司にそう言われてみれば、確かに自分ひとりで仕事を抱え込んでいます。洋子に自分の地位を脅かされそうな脅威を感じていたのは事実でした。だから尚更桃子は、テリトリーを守ろうとするあまりに、洋子の仕事まで離そうとしなかったのですが、上司に、「あなたと洋子さんの役割は違うでしょう。あなたにはあなたしかできないことがあるじゃないですか。洋子さんにできる仕事まで任せようとしなくて、あなたしかできない仕事がおろそかになってしまったら、本末転倒だよ。その点は僕はちゃんとあなたを評価しているし、あなたもそれを知ってくれていると思っただけだけれどもね」

桃子は眼からウロコが落ちる思いでした。洋子へのライバル意識から、「他者中心」の勝ち負けにエネルギーを注ぐあまり、本業がおろそかになって上司の信頼をなくすところでした。このまま洋子に意識を向けて、心で争っていけば、ほんとうに自分が恐れる通りに、自分の居場所をなくしてしまっていたら。もしそうなったとしても、それは洋子のせいではなくで、自分自身の「思い」がそれを現実にしていったに過ぎないといえるだろう。それは、自分で自分を苛立たせ、勝手に自分の首を絞めているようなものだ、そう考えると桃子は冷や汗をかく思いがしました。

それでもまだ桃子は、洋子に「自分の恥を上司に暴露された」という悔しさが残っていて、最後に、つぶやくように、「私に直接言えばよかったのに」

と口走ったのです。すると上司が、言葉に力をこめて、「あなたに直接言えば、あなたは彼女の話聞いたと思うかい」

その言葉を聞いたとき、一瞬、桃子の脳裏に「感情的になって洋子や机や椅子やゴミ箱に八つ当たりしている」自分の姿がよぎりました。そして「そうよね、言えるわけないわよね」と心の中で相槌を打っていました。

## ●自分の生き方を素直に表現する洋子の強さ

表面的には何の変化もない職場だが、桃子の心の中は、このところ、思いもよらない展開でショックの連続です。

この前、洋子が自分に「悪いところを直したいので言ってほしい」と素直に言ってきたときも、正直いって桃子はショックでした。自分はあるふうにならぬ正直に自分の気持ちを相手に正面から言うなんてとてもできない。言うとしたら責めるか怒鳴るかしています。しかし、そんな主張の仕方では心の中で少しもスッキリしていないと分かっている、できない。いや、やりたくありません。

桃子は、相手に頭を下げて頼むということは、「下手に出る」ような卑屈な態度をイメージしていました。下手に出れば、相手にいいように扱われてしまう、馬鹿にされるに決まっています。

しかし、実際にはどうだったのでしょうか。洋子が桃子に話を求めてきたとき、自分は洋子を見下したりしたのだろうか。馬鹿にする気になっただろうか。

桃子は、「いや、とんでもない」という気持ちでした。洋子の態度には、みじんも卑屈さは感じられませんでした。それどころか、何の構えもなしに話を求めてきた洋子に「すごい！」と驚嘆してしまいました。桃子にとって、洋子の態度は、武器もヨロイも捨てて、無防備で敵の本拠地に向かうようなものだったからです。

洋子にそんな強さを感じました。我を張っている人間にはとても真似のできないことです。

桃子はあのとき、自分こそ、自分の卑屈さに対面させられたのです。虚勢を張ってしまう自分が恥ずかしくさえもありました。もっと自分の心を深く探れば、それは自分自身に対する自己信頼の低さや相手に対する恐れだと知ることになります。

けれども洋子の率直な態度を前にしては、虚勢なんて何の役にも立ちません。逆に虚勢を張れば張るほど自分の惨めさが如実にあらわれて、自ら崩折れるしかないのだと、からだで実感しました。その体感、自分の人生観が根底から覆されてしまうような強烈さで桃子の心を揺さぶったのでした。

それでも桃子は、その後も、必死で「以前の自分を保とう」とし続けました。が、一度でも心理的にあんな強烈な体験をすると、洋子の前では、自分を隠して虚勢を張っても「ヌカに釘」のような手ごたえのなさを覚えるばかりで、やがて、自分の行為そのものが恐ろしく無駄で虚しいことのように感じてきたのでした。あのとき桃子は、自分と洋子の立場が逆転してしまったと感じたし、洋子と一緒に仕事をするのも苦しくなっています。

しかもこのままでは自分の立場はどんどん悪くなっていく。一生感情的になって生きるのもつらい。いつかどこかで自分と直面しなければ、耐え切れなくなっていくのだけは事実でした。仮に職場をやめたとしても、この問題は自分についてまわる。これは洋子と自分の問題だけではない。桃子そのものの生き方の問題なのでした。

### ★ちょっと考えてみましょう

感情的になって怒りを相手にぶつけるのにも疲れたし、怒りの感情を抱き続けるのも苦しいと、桃子は思いました。これは単に洋子と自分の人間関係の問題というより、桃子自身の一生のテーマだといえるものでした。

この洋子と桃子の関係のように、一見して職場での人間関係の小さな問題のようにみえるものでも、実は、その小さな問題の中にこそ、「自分自身の生き方そのもの」の大きな問題が隠れています。

だからこそ「人間関係が大切」なのです。

自分自身に本質的な問題があるとしたら、それは「相手との関係」の中に現れます。それを自分に教えてくれるのは、まさに“自分の相手”という意味で、「人間関係が大切」なのです。

それに気づきつつある桃子は、「いつか行き詰まるときがくるのなら、今が

行動すべきときなのだろう」と、徐々に覚悟を決めていきました。

その前に桃子は、仕事上での自分のスタンスをはっきりさせておく必要があると感じていました。というのは、「感情的なしこりを解消したい」という気持ちはあるが、洋子と情緒を頼りに和解したとしても、それだけではいざれまた感情的になって、洋子と問題が起きそうな気がしたからでした。

だから桃子は、「洋子と快適な距離をとって仕事をする」というところに目標を絞って、二人の仕事の「責任の領域」を改めて「具体的」に書き出して、それを明確にしようと考えました。

- 1 自分にしかできないもの。あるいは絶対に譲れないもの。
- 2 洋子の上司としての自分の役割。
- 3 自分の仕事と洋子の仕事と重なる部分。(これは話し合っ、確認や合意を得る必要があるものと言い換えることができる)
- 4 洋子に任せられるもの。

このように書き出してみると、桃子はいかに自分が洋子の領域を奪い、洋子に任せきれずに自分のやり方を強制していたかに気づきました。しかも自分は感情的になって、いわば脅して洋子にやらせようとしていたのです。

こうやって、まずは仕事上での「役割の領域」は具体的に設定することができました。しかしこれらの「具体的なこと」をはっきりとさせるためには、洋子と話し合わなければなりません。これは桃子にとってはかなり困難なハードルでした。感情的になって相手を責めたり怒りをぶついたりするのは、桃子にとっては慣れた主張の仕方ですが、感情的にならずに、このように具体的な話を自分のほうから提案して働きかけていくという方法はやったことがありません。そのやり取りを想像しても、まだ「感情的になって文句を言ったり小言を言っているほうが楽だ」。それほど桃子にとっては「相手を認めて話し合う」というコミュニケーションのとり方は、やった経験のない居心地の悪さや戸惑いがあるのです。

それでも桃子は、勇気をふるって洋子に「二人の仕事の範囲を明確にするために話し合いたい」と提案してみました。桃子は洋子がどういう反応をするか、言ってみるまで不安が頭から離れませんでした。

「ああ、よかったわ、桃子さんから言っていたら。私もちょうど、自分のことで誤解が生じてはいけなから、話しておいたほうがいだろうなって思ってたんですよ」

という返事がもどってきました。

洋子のいう「話したい」というのは、洋子が桃子のことで上司に相談したことでした。

洋子は正直に自分が上司に相談したことを打ち明けました。けれどもそれは決して、桃

子をおとしめるためではなく、「どうすればうまくやっていけるか」真剣に悩んでいたからだと言いました。そのとき上司は、「桃子さんと話してみるが、あなたから相談を受けたことも隠さないで伝えるつもりだ。それでよかったら」と、洋子に了解を求めたというのでした。

桃子はこのとき、「洋子から相談を受けた」と上司が率直に答えたわけが分かったのです。

洋子にちゃんと同意をとって、桃子に喋る。これだと告げ口にはなりようがありません。

もし上司が「洋子の了解なし」に洋子の問題を桃子に教えれば、上司が桃子に告げ口をしたようで、洋子がそれを知ればいい気持ちはしないでしょう。洋子は上司を恨むかもしれないし、桃子にも、よけい、どう接していいか分からなくなってしまうでしょう。

桃子にしても、上司に自分のことを告げ口した洋子に反発を覚えるでしょう。

このように特に第三者が介入してくるとき、いくなれば「三角関係」になるときは、上司がとった態度のように、はっきりと「相手の同意や意志の確認」をすることが必要です。このステップを無視すると無用の誤解が生じて、善意の気持ちで人間関係を取りもとうとしても、逆にこじらせてしまいやすいのです。

洋子も桃子も自分たちの関係で、共に、相手とコミュニケーションをとるには、自分の勝手な思い込みで関係が悪くなるのを恐れて口を閉ざすより、相手の意志を確認することが大切なのだ痛感したのでした。

もっとも洋子は最終的には、その職場を辞めることにしました。

上司とも率直に話ができて、理解してもらえました。状況も当初の心配をよそに、急速に問題が解決していきました。桃子とも距離が近くなりました。これらのことを実践し体験してみて、洋子は、「自分ができた」プロセスを「よくやっている」と心から認めることができるのでした。

相手を心の中で責めて苦しい思いをするより、行動してみると恐れていたほどのことは起こらず、その行動の結果として「うまくいった体験」も実感できました。このまま仕事を続けながら、自分のやり方を変えていけば、桃子と好ましい関係を築くこともできそうだし、その自信も少しだが感じられるようになっていきます。

けれども洋子は、自分がこの場所で意志をもって表現できたことのほうに価値を見いだしていました。そしてこの職場は、自分が精神的自立に向けて意志をもてるかどうかの、試しの場所にして終わりにしようと思ったのでした。

このように結局、人間関係は人間関係で終わるわけではなく、その人間関係を通して、自分が学べるものがたくさんあります。

実際に洋子もそうでした。

離婚に向けて自立をめざしはじめると、自分の意志を大事にできるから、かえって夫との関係も、それなりにいい方向へと向かいはじめました。もちろんそれで離婚しないとい

う気持ちにはまだなっていないませんが、少なくとも夫や桃子とのことに関しても、人間関係で苦しまないためには、自分が「意志をもって、自己表現していく」ことが重要なのだと気づいたのでした。

### ●結果を求めすぎて相手を責めて後悔する明美

いかに自分たちが「意志をもって、自己表現していなかったか」。静子も明美もまた、自分たちの人間関係を通してそれを痛感していました。

明美がそれをはっきりと認識できたのは、新しく赴任してきた主任のお陰だと、いまの明美は主任に感謝の気持ちが湧いてきます。以前の明美には、この「感謝の気持ち」すら実感できなかったことかも知れません。人に対して「ありがとう」という言葉を使うことはあっても、それは無機質で実感のない「ありがとう」でした。けれども、主任に心から「ありがとう」とつぶやきながら自分の心確かめてみると、その言葉は単に主任に向けて言う一方的な言葉で終わるのではなく、自分自身の心にあたたかく響くのを実感できるのでした。

「ありがとう」とつぶやいて心から感謝するとき、自分自身が満たされた気分になりました。肩の力が抜けて、からだがほっとリラックスするのです。自分の心もからだも喜んでいるのが分かります。そのとき明美は、『「ありがとう」って言葉は、誰のためでもない。自分のために言っているんだと思ったのでした。

主任には、ほんとうに仕事以上のことを教わったと思いました。

いつも感じていることですが、主任と接しているとなぜか心の防御の壁が薄くなるのです。明美が主任に好意を抱いているからだけではなく、静子もほかの同僚たちも同様に感じています。

主任とはどうしてあんなふうに、親しみやすい会話になるのだろう。明美は自分の母親を振り返って、「こんな場合主任はどういう言い方をするだろうか」と考えてみるのでした。

この前明美は、母親があまりにも自分の世話を焼きたがるので、ついうるさく感じて、「そんなに私に構わないで。お母さんこそ、自分の楽しみを見つけたらいいじゃないの。楽しみがないから、子供に口を出したくなるのよ。私だっていつまでも一緒にいるわけじゃないんだから、子供ばかりを生きがいにしたら、老後はさびしいわよ」

と口走ってしまってから後悔したのでした。

母親を責めるつもりはありませんでした。ただ、母親も子供にかまけているより、趣味かなにか見つけて、もっと自分のために生きてほしいと言いたかっただけなのです。けれども母親が、まさに「第二の感情」で、「どうしてもっと進路を真剣に考えないの。何をやりたいの。そんないい加減な気持ちで、アルバイトなんかしていいの」

とたびたび同じ話を蒸し返すので、明美のほうもつい感情的になって答えてしまったのでした。

前章でも述べましたが、この明美の母親のように、「進路をどうするか」という「結論を重視」して、その答えを相手に要求していくと、その会話は最初から相手に意識を向けた「第二の感情」になってしまいます。これでは明美のほうも、感情的に反応したくなります。別の言い方をすれば、「娘に明確な答えを要求する」という「結果を重視」した会話では、子供と話し合うそのプロセスを大事にしないために、子供と心を通わせることができないということです。

### ★ちょっと考えてみましょう

ではこういった場合、明美の立場でいえば、そんな母親に対してどんな自己表現をしたらいいのでしょうか。

まず「自分を中心に」して明美の気持ちを探してみると、母親が心配する気持ちは分かる。

進路については自分もいろいろ考えて悩んでいるので、そんなときにあれこれ言われると、自分のほうも腹が立ってくる。

母親とはこんなふうに感情的になって争い合うのはもう嫌だ。

母親は、明美のことでたびたび同じ話を蒸し返しているが、「選択の責任」を考えるなら、これは「私自身の問題」だから、母親がどんな心配していても、母親を安心させるために親の意見に従う必要はない。第一、母親がたびたび口だしをしてくるのは、明美がはっきり「これは私の問題だから私の選択に任せてほしい」と言えないせいでもある。しかも明美自身の問題で二人が感情的になってしまうとしたら、母親を安心させようとしたり、傷つけまいとすることのほうがよほど、お互いを傷つけ合うことになる。

だから、仮に母親が傷ついたとしても、心配していたとしても、「これは私の問題だから、母親の望みを叶えるために生きる必要はない」という考え方をする。

結論をいえば、明美は親の干渉をきっぱりと断りたい。

この「断る」ということは、母親だけでなく、すべての人間関係において明美ができないことでした。過去に明美が電話に出るのが怖い時期があったのも、「電話を掛けてほしくない」と意志をもって断ることができなかったためです。そのために、電話を避けようとして、そうするうちに電話に出ることそのものが怖くなっていったのでした。

「自分を中心に」して考えると、自分のこんな気持ちが見えてきます。それを相手に伝えるとしたら、

「お母さんが心配なのは分かるけど、進路については、私もいろいろ考えてどうしたらいい

いか迷ってるのね。そんなときにお母さんにどうしたのよって言われると、すごく責められてるようで、腹が立ってくる。でも、こんなことでお母さんとケンカしたくないのね。だから、お願い、進路についてあれこれ口出ししないでほしい。相談したいときは、私のほうから話すから」

といったふうに、自分の「矛盾する気持ち」も面倒臭がらずに伝えることです。

明美の母親のように、「他者の選択を認めようとしなさい」相手であればなおさら、自分の気持ちを「はしょらないで、面倒臭がらずに説明する」ことが肝要です。

それはまた、自分自身のためなのです。

というのは、もし明美自身が自分の気持ちを母親に伝えるのに「面倒臭い」と感じて説明をはしょってしまいたくなっているとしたら、明美の意識そのものも、母親のように、「どうせ分かってくれるはずがない」という「結果」のほうに自分の意識を置いていて、「プロセスを大事にしていない」といえるからです。

例えば母親が子供と出掛けたとき、目的地に着くことばかりにとらわれて道を急いでいると、途中で食事をしても、料理を味わうどころか、  
「ほら、急ぐんだから、さっさと食べなさいよ」

とイライラしながら子供を急ぎ立てたくなるでしょう。

子供が道々の風景に眼を輝かせても、  
「何もたまたしてるのよ。そんなことして道草食ってたら、日が暮れてしまうわよ」  
と子供の手を引っ張って先を急ぎたくなるでしょう。

このように、「結果を重視して」会話を交わすと、  
「どうしたのよ。何をもたまたしてるの。言いたいことがあったら、さっさと答えたらどうなのよ」

とせっついてしまいたくなるのです。

だから、「面倒臭いと感じてはしょってしまわない」ためには、自分が相手と会話をするとき、プロセス、つまり相手と会話するその「会話そのものに焦点を置く」ことです。

明美は母親に趣味を見つけてもらいたいという気持ちをもっていました、  
「お母さんこそ、自分の楽しみを見つけたらいいじゃないの」

と「第二の感情」で母親を責めてしまいました。しかしこれでは、母親は「趣味を見つけようか」という気持ちになるどころか、自分を責めてくる娘の言動に対してどう対抗しようとかと構えてしまうのがせいぜいでしょう。

このようなとき、プロセスを大事にできるなら、「母親と一緒にいて、母親と会話をする、その時間そのものを楽しみたい」という気持ちになるでしょう。

そうすれば明美も、母親に「趣味をもて」と押し付けるより、  
「お母さんは、庭いじりが好きだよ。この前、庭に咲いてた花を押し花にしてたよね」

と、母親が何を楽しんでいるかに気づくこともできるだろうし、  
「いまはね、押し花も昔のように色あせたりしないんだよ。すごく芸術的なんだから。こ



んど給料日になったら、どんなものか買ってきて、お母さんにあげるからね」

などと、趣味を見つける情報を提供することもできるのです。

このように、プロセスを大事にすることができれば、相手に説明するのが面倒と感じるより、一緒にいて喋ることが楽しいと感じるはずです。アルバイト先でも、主任と一緒にいて、主任と一緒にいる時間そのものを嬉しいと感じ、その会話を楽しむ。客の相手をしていても、客と一緒にいる時間そのものを大事にして、会話を楽しむ。

そして、そんな会話を楽しむことができれば、自然に「自分を中心にして、第一の感情を使った会話が上達します。説明上手になります。その会話そのものを気持ちがいい、楽しいと感じることができます。相手と話すことが楽しくなります。といった具合に結果を求めずとも、その結果として「相手と親しくなれる」のではないのでしょうか。

## ●意志を持って付き合うことが人間関係を改善する

静子が恋人との関係がギクシャクしてきたのも、ひとつには、こういったプロセスを大事にしていなかったからでした。いやそれ以前の問題として、静子は、「恋人が自分を好きでいてくれるかどうか」ばかりを気にするために「自分が愛されているかどうか」が気になって、さらにそれに確信がもてないために、それを確かめるために相手を試す言動をとったり責めたりしていました。静子は、恋人と会話をするときも、「最近、(あなたは) どうして逢ってくれないのお」と責める言い方をしていました。これもプロセスを大事にせずに「結果」だけを求めてしまう結果でした。

これを第一の感情であらわすと「(私は)あなたに逢いたいわ」という言い方になるでしょう。

しかし静子は自分の気持ちを素直に言えない上に、「恋人が自分をどう思っているか」を気にするあまりに、逆の方向へと流れていきました。それは恋人だけでなく明美との関係においても同様だったのです。

静子はこのように、「相手とうまくいっているかどうか」にこだわり過ぎる傾向があって、「相手とうまくやらなければならない」が高じて「うまくやれるだろうか」あるいは「仲間外れになるんじゃないだろうか」などと自分で自分の不安をあおり、恋人の顔をうかがって「嫌われないように」と行動するために、却って恋人と気持ちがかみ合わなくなっていました。明美とも「立場が逆転してしまった」と感じたときから、「嫌われるのが怖い」となっていったのです。

静子の気持ちがこうなっていったとき、恋人と一緒にいるときも、嫌われるんじゃないだろうかという不安のほうに意識が集中していて、恋人と一緒にいて楽しむことを忘れてしまっていたのです。

そんな気持ちから「どうして逢ってくれないの」と責めてしまえば、ますます関係が悪くなるのは目に見えていることでした。

そのような「否定的な結果」を恐れるあまりに、静子は恋人との距離の取り方が分かっ

ていなかったと言えるのです。

例えば明美が恋人の部屋に泊まった翌朝、ふたりはそれぞれ違う予定で行動することになっていました。明美は、「急いで行かなければ」と焦りつつも、明美は恋人と一緒に部屋を出たいと思いました。

しかし明美の焦りをよそに、恋人はまだ時間があるので、のんびりとしています。

明美は玄関でイライラしながら待っていましたが、とうとう待ち切れずにひとりで部屋を出てしまいました。

その後、明美は一日中、恋人を心の中で責めて過ごしたのです。

恋人と一緒にいる時間そのものを楽しんでいることが少しできるようになって、確かに以前ほど、恋人が「自分を愛しているかどうか」を気にして落ち込んだりはしなくなりました。

けれども「どんなカップルにも負けないほど親密なんだ」と満足していると、決まってその気持ちが裏切られるようなことが起こってしまうのです。そしていつの間にか、恋人に腹を立てているのですが、なぜそうなるかが静子には分かりませんでした。そして気がつくと、静子は恋人に気を遣って気疲れしたり不安に駆られてしまっは「やっぱり別れたほうがいいのかもわからない」などと考えてしまうのでした。

その日の夜、静子は、明美に「無理をされると、こっちは苦しい」と言われたことを思い出しました。

今日の朝、恋人を待ち切れずに腹を立てて恋人を心で責めていましたが、あの状況をもう一度よく考えてみました。あのとき恋人は、

「そんなに急ぐんだったら、気にしなくていいから、先に行ってくれよ」

と言ったのです。けれども静子は、「早くしてよ」とイライラしながら待っていました。

その表情をみて、「先に行けばいいじゃないか」と、言葉は乱暴ではありませんが、あきらかに不機嫌な顔をしていました。その表情をみて腹を立て、「わかったわ、もう、いい、先に行くわよ」

とドアの外へ飛び出したのですが、よく考えてみると、恋人は最初から、「僕はゆっくり行くから先に出掛けていい」と言ったのを、静子のほうが「待つ」という選択をしたのです。

恋人にしてみれば、静子が勝手に待って、勝手に急かせて、勝手に怒って出て行ったというふうに映ります。恋人が途中で不機嫌になったのは、決して恋人が一方的に静子を怒らせたわけではないのです。けれども静子は、自分の言動よりも、恋人の不機嫌になったその瞬間しかとらえずに、「恋人がふいに不機嫌になった」と感じて、自分もさらに腹を立てていったのでした。

しかも静子がなぜ待っていたのかというと、恋人と一緒にいたいという気持ちがあったのはもちろんですが、恋人と一緒に出掛ければ、途中まで車で送ってもらえると期待したからでした。

静子は自分が無理をしているつもりはありませんでしたが、やっぱり無理をしていたのだと思いました。

自分が恋人と「親密である」と感じているときは、その楽しさから、自分のスケジュールを変更してまで恋人の都合に合わせていました。恋人の時間が空いていると分かると、ほかの約束をキャンセルしても恋人に付き合おうとするなど、自分のペースを崩して恋人のペースに合わせてしまっていました。

静子にとってはそれでも恋人といられたほうが楽しいのですが、心の中ではやはり、自分が恋人のために自分のスケジュールをキャンセルしたりしているのを「もっとありがたいと思ってほしい」と彼に無意識に要求していました。

つまり「私があなたに逢うためにこんなに無理をしてるんだから、あなただって、私のために多少無理をしてくれてもいいんじゃないの」というような要求です。

けれども静子は恋人のために自分のペースを壊しても、恋人は静子のために自分のペースを変更するということはありません。

今朝のことも「私はあなたのためにスケジュールを変更するのだから、あなたが私の出掛ける時間に合わせて、車に乗せて行ってくてもいいんじゃないの」と心で要求していたのだと気がつきました。

このように「他者中心」の生き方をしていると、相手の顔色をみて、相手が機嫌がいいとつい我を忘れて相手のペースに合わせてしまいます。そんなとき無理をしているという自覚は自分になくても、心のどこかでその代償を相手に求めている、それに答えてくれないと相手を責めてしまうのです。恋人がいきなり不機嫌になってしまうのは、それが原因だったのです。

つまり静子の「意志の曖昧さ」が、知らず知らずのうちに恋人に期待したり要求して、彼を不機嫌にさせていたのだといえます。にもかかわらず、その不機嫌な彼をみて、不安に駆られたり「別れてしまったほうがいい」などと考えてしまい、その不安からさらに相手のペースに合わせようとしてうまくいかないと、いっそう相手を責めたくなるという悪循環に陥っていたのでした。

こんなパターンに気がついた静子は、恋人の機嫌が良くても悪くても、相手のそんな気分によって、自分のペースを変更してしまうような「意志をもたない優柔不断さ」はやめようと決心しました。

恋人との付き合い方のスタンスをちゃんと決める。相手の機嫌が良くても悪くても、自分のペースを守る。相手との距離を、相手の気分によって設定しない。

このように静子は恋人とも「ちゃんと意志をもってつき合う」ことが、自分を大事にすることであり、そのほうが恋人に無理な要求をせずにいられるために、恋人との争いに発展せず、「親しい関係でいられる」のだとようやく気がついたのでした。

(終)