



2014年11月
報告書

発達障害者の ゆっくりつながる会

2014年11月7日（金）

@地域活動支援センター「いなほ」1階

ギャラリーこうなん

テーマ：人間関係の失敗談

◎ なぜかうまくいかない…何が起きているかブラックボックス？

- 人を不愉快にさせた時に、それが自分のせいなのか相手のせいなのか、自分の何がいけなかったのか、どうすればいいのかわからない。意識できるレベルなら SST で改善できるかもしれないが、意識できないと改善できないのでは。
- 相手のためと思ってやったら、嫌われたことも多い。仲間はずれにされている人を助けたら、助けた人からも嫌われる。その人は仲間はずれにした方に戻っていく。
- 相手の意図がわからず、どうしてそう言われるのですかと聞き返すこともある。周りにだんだん人がいなくなる。

◎ こういうことかも？割り切る？& 試行錯誤…

- いいことをしても心が通じない人が世の中にいるのかも。
- 仲間はずれにされている人が何を望んでいるか聞いてみないと難しいかも。
- 社会人になってからは、仕事を怠けているように見えるのか仲間が離れていくことが結構あった。能力が原因？
- 相手が怒った理由に後で気づくことがある。リアルタイムでは難しいが、相手の話を思い出して、自分が相手だったらとシミュレーションしたらわかることがある。
- バイトなら、まず仕事をきっちりやれば文句言ってくる人はいないだろうという気持ちで、輪の中に入らなくても別にいい、仕事しに行ってるんだからという考えに変わってきている。

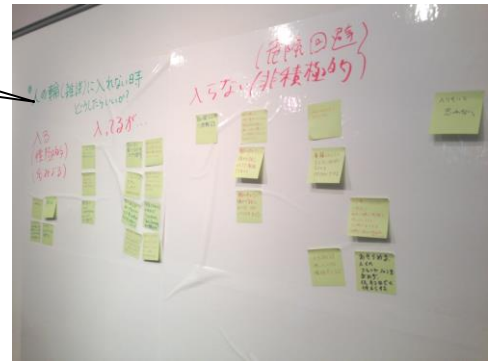
◎ 常にある、人間関係へのプレッシャー

- 学校の頃は、人と仲良くしなきゃいけないと思っていた。一人で静かにしていたかったが許されなかった。社会に出て合わない人というのはお互い耐えがたいと思う。
- 人と仲良くしなきゃいけないと思い込んでいて、でもそれができないという葛藤にすごい苦しんだ。中高時代は辛かった思い出が多い。その頃は、入りたくない話題なら無理に入らなきゃいいと思いつかなかった。
- 学生時代は、学校という中で一人になりたくない気持ちがあった。あいつ毎回一人でご飯食べてると思われたくないという理由で友達作らなきゃとなった。
- 友達といないと一人寂しいと言われたり、親と喧嘩した時に「人間関係もまともに築けないくせに」と言われたりする。「トイレで一人ランチ」の本のように、友達がいないほど人間的魅力に欠けると思われるのが嫌で頑張っていたかも。
- 学校では「仲良くしましょう」をスローガンの先生もいたのでやりづらかった。
- 努力したら普通になれるかもという可能性があるならやっぱりやらなきゃという思いで友達を作らなきゃと。
- 学校は勉強が好きで行っていた。どうして人と関わらないといけないかわからない。
- 人間関係が少ないと、情報量が全然違うから圧倒的に不利。学生で受験だったら、友達づてに有益な情報が入ってくる可能性がさえぎられる。職場だと、こういう仕事はこうやったらいいよという話も入ってこない。
- 社会に出てからの孤独は学生時代の孤独より何十倍も辛かった。仕事はチームでやるわけだから、人間関係がうまくいかない致命的。

◎ 輪の中に入れない

- 5人でドライブに行った時、長時間密室状態で、会話に全然ついていけず、なんで自分は他の人のようにしゃべれないんだろうと自分を責めた。
- 意図的に輪に入れさせてくれない感じ。話しかけても無視される。気が付くと外されているから、一度外された輪に再度入るにはどうしたらいい？
- 輪の中でずっと黙っていると他の人から話しかけてくることはまれ。でもどう話しかけていいかわからない。
- 3人くらいまでなら何となく会話できるが、大人数だと自分自身が話したらいいか。話していることが勢いよく変わっていくので、流れについていくのにやっと。
- 特に飲み会だと展開が早い。雑談はだいたいテーマが決まっていない。
- 3人のディスカッションになると、自分が考えていたことを、相手の発言を聞いて考え直してとやっているについていけなくなる。
- そもそも会話って1対1以外でも成立する？キャッチボールは一人が投げて、相手が受けて、でないと成立しないと思っていた。大人数での会話は、ボールを何個もいっぺんに投げるといふこと？誰が受け取るかわからないけど場に投げる感じ？

会の後半は POST IT でアイデアを出し合いました！



人の輪（雑談）に入っていけないときに どうしたらいい？

① 輪に入る（積極的・歩み寄る）

- 何かしらのモノで信頼を得る
- とにかく分からないことは質問する
- 話を聴いて時折質問したりすると相手は自分の話を聴いてくれて嬉しいという気持ちになることもあるのでは？
- 入りたかったら「今、何の話をしてるか聞いてもいいですか（入ってもいいですか？）」と言って話に入る

② 輪に入ってるが・・・

- 無理にしゃべらなくてもいい
- 自分の気持ちに嘘をつかずに把握しながらその場に対応する
- 開き直って一人でケイタイやスマホをいじってやり過ごす
- なんとなく聞いているふりをしてやり過ごす
- うなづくことだけに徹して時間が過ぎるのをまつ
- とりあえずあいづちだけうって参加意欲を示す（発言はしないで）
- 自分の真心こめて対応し、相手に失礼のないように気を付けていると、自分の心・気持ちが通じる人もいる
- 聴き役にまわり、あいづちをうっていると相手は嫌な気持ちにならないのでは？
- 他の皆さんがニコニコ話しているのを見てニコニコしていると話を振ってくれることもあるのでは？
- 同意できるところがあれば「そうですよね」「私も」「わかります」など肯定コメント
- 相手の表情や呼吸をよく見て同じようにしてみる。笑う→笑う
- 呼吸を受け取り合う

③ 輪に入らない（非積極的）

- 人の輪に入れなくても堂々としている
- 輪の中の一人に後から話しかけて解説してもらう・アドバイスをもらう
- 何か理由を言って途中で帰る
- その場にいたくないと思ったら、相手に嫌な感情を残さないようにその場を立ち去る（休憩をとるため洗面所に行くとかする）
- 輪に入らざるを得ない状況になるのをできるだけさける
- 入らなくてもやっていける場所を選ぶ
- あきらめる
- 人とのコミュニケーションを求めず、イヌ・ネコなどと仲よくする
- 入りたいと思わない

◎ 積極的に輪に入る方法だけでなく、とりあえずその場をやり過ごす方法や、そういう状況をあらかじめ避けるという意見も出ました！「人の輪」に対して、自分に合った距離感を見つめることが大事ということでしょうか？