

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2020.2月号

教職員の皆さま、こんにちは。新年度に向けてお忙しい毎日だと思います。まだまだ寒いですが、お身体をご自愛くださいませ。

今回は、人間の会話の中で誤解やズレはなぜ起こるのかということについて、少し考えてみたいと思います。



人によって「準拠枠」が異なる

人間の会話では、それぞれの内面で起こっている作用がお互いに見えないので、自分を伝えるには、自分の気持ちや考えをなるべく正確にとらえて正直に伝える努力をすることが必要です。同時にそれぞれの枠組みによって受け取られ方も違って来る可能性があることを認識しておく必要があります。

私たち一人ひとりの理解の枠組み、言葉への意味づけは必ずしも同じではありません。その枠組みを「準拠枠」と言いますが、準拠枠の違いは、同じ言葉を使ってもその言葉で個々人が表そうとすること、意味すること、理解することが違うという結果をもたらします。

コミュニケーションをはかるときには、言葉は同じでも準拠枠が違う可能性があることを覚えていて、相手の心のなかで何が起こるかは相手の自由であることを前提とすることが大切です。別の言い方をすれば、コミュニケーションとは、準拠枠の違いを照合し合ってより正確な理解に導く限りない相互交流のプロセスなのです。そういうものだと理解していれば、簡単に「わかった」、「わかってもらえなかった」と落ち込んでしまうこともありません。また、人は自分の中に起こっていること、伝えたいことを決して全部は表現できないのです。また、ぴったりの言葉が見つからないこともあったり、言葉にできない程込み入っている現象もあります。

「準拠枠」

私たち一人一人の枠組み
言葉にはその人独自の意味づけがある

同じ言葉を使っても、その言葉で個々人があらわそうとすること、意味すること、理解することが違う



POINT 相手の心の中で何が起こるかは、相手の自由であることを前提とする

引用: 図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ

PHP研究所 平木典子



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121) IP (86601)

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

