

子育て Q&A No.8 ～対人関係編～

『苦手さや強い特性』のある友だちにどう接したらよいのでしょうか



共感できなくても理解する 違いを理解しあう

『苦手さや強い特性のある人』に、どう対応してよいかわからず、次第に距離をおいてしまいがちです。でも、本当にそれでよいのでしょうか。

これまで『苦手さや強い特性のある人は、個人の問題として、個人が努力して生活する』という考え方でしたが、今では『社会の環境づくりをしていこう』という考え方に改まりました。『共感できなくても理解する。違いを理解しあうことで、共存して生きていく方法を模索し続けていく』と本田秀夫先生（信大医学部教授）はおっしゃっています。

例えば、発達障がいのある人は生まれながらに脳の働きに偏りがあり、それが様々な特性として現れます。事実を知らないがために、“こわい”と誤解されたり、“からかい・差別”を受けたりすることはとても悲しいことです。コミュニケーションをとることは、障がいを理解し、多様性を認めていく第一歩。知ることで【見方が変わり、その人の味方になる】のです。

苦手なことに対して“できる・できない”にとらえるのではなく

“どうできるか話し合う”環境を創っていきましょう。

このことは、障がいのある人にもない人にも有効なことです。



ママ友や家族との関係にストレスを感じています…



アサーション（自分も相手も大切にするコミュニケーションスキル）で解決へ

性格が異なる人間同士は当然好き嫌いがあります。でも、その人自身の良し悪しには関係ありません。とはいえ、よりよい人間関係でいたいのは誰も同じ。『思っていると言わずにいたので分かりあえないまま』ということがストレスの原因のひとつになっています。では、どんな伝え方をしたらよいのでしょうか。

アサーション（自分も相手も大切にするコミュニケーションスキル）の一部を紹介します。

まず、前提となる考えは『相手との関係は対等（年齢や専門性に関係なく）』です。

- ・感情抜きで、客観的に事実や状況を伝え共有する
- ・「私はね…」と自分の気持ちを表現する
- ・「こんな風にしてほしい」と冷静に具体的な提案する
- ・反応がNOの場合の次の提案を考える
- ・「そんな風に思ってたんだ」と相手の話や気持ちを受け止める



できそうなものをひとつずつ繰り返し実践してみましょう。まずは練習です。

会話のコツは、上から目線ではなく『自分の畑の話をする』こと。

自分の主張も相手の主張も大切です。そして、自分の心も大切にしましょう