

# 人間関係は相互作用

ある町に 移り住もうと 若者が やってきた。  
 その町の 公園で 老人に出会い  
 若者は 「この町は 住み良い町ですか」 と尋ねた。  
 老人は 「お前さんの町は どうだった」 と問い返した。  
 若者は 「気に入らない人ばかりで、 だから移りたいんです」 と答えた。  
 老人は言った。  
 「この町も 同じだよ」  
 若者は 落胆して去って行った。



しばらくして 別の若者がやってきて 同じことを尋ねた。  
 老人は 同じように 問い返した。  
 若者は 「親切な人ばかりで暮らしやすいんですが、  
 訳あって 引っ越したいんです」 と答えた。  
 老人は言った。  
 「この町も 同じだ。  
 いい人が多くて 住み良い町だよ」

## 環境は自分次第

若者自身が変わらなければ、どこに行っても誰と接しても同じ、つまり周りの人が良いも悪いも結局は自分次第、肝心なのは自分のあり方だとこの老人は言っています。

自分のことは棚に上げて周囲への不平不満を言いがちですが、人間関係は相互作用です。

自分の言葉や態度が相手のそれらを引き出し、また相手の言葉や態度が自分のそれらを引き出す。相手を「気に入らない人」にするのも、「いい人」にするのも自分次第なのです。つまり自分を変えることで、「気に入らない人」を「いい人」にすることができるので

す。しかし、うまくいかないことを誰かのせいにするのは簡単でも、自分自身と向き合い、改革することはなかなか難しいことです。

言葉、態度、行動・・・どこから変えていけばよいのでしょうか。

### 自分を変える

「魚心あれば水心あり」ということわざがあります。魚に親しむ心があれば、水もそれに応ずる心をもつという意です。つまり、自分が相手に好意をもてば、相手も同じく好意的に応ずる用意があるというたとえです。ここで

も、相手の反応は自分次第であると教えられます。

内にある気持ちや思いは、自然と言葉や態度に表れて外へ出ます。嫌いだと思っている相手への気持ちが好意的に変わると、口からついてでる言葉も変わり、態度も変わるものです。

しかし、嫌いだと思っている相手を急に好意的に思い直すことは難しいものです。相手のいいところを探してみたり、相手を違う角度から見たりして、少しずつでも認識を改めてみる努力をしてみませんか。

また、気持ちから変えるのが難しい場合、言葉や態度から変えていくのも一つの方法です。批判的な言い方や否定的な言い方、冷たい態度や攻撃的な態度を変えてみてはどうでしょう。

### 見直してみよう

周りの人を「気に入らない人」にしてしまっている自分はいませんか？

『相手の反応は自分が作り出している』

『自分が変われば相手も変わり、良い相互作用が生まれる』

周りが悪いとグチが出るとき、誰かとの関係が良くないと思うとき、これらのことを頭のどこかに置いて、自分自身を見直してみることの大切さを忘れずにいたいです。