誌上セミナー

男が"今"を イキヌクための コミュニケーション

~生きぬく・息ぬく・活きぬく~



濱田智崇さん

京都橘大学健康科学部心理学科准教授 カウンセリングオフィス天満橋代表 臨床心理士

自治体主催の男性相談事業を受託、相談員養成や一般市民向けの講座で講師を務める。2012年、内閣府「地方自治体等における男性に対する相談体制の整備支援のための調査検討会」委員。『男性は何をどう悩むのか一男性専用相談窓口から見る心理と支援』(ミネルヴァ書房2018年)。

悩める男性にかかるプレッシャー

男性専用の相談窓口で悩みをお聴きするようになって20年以上経ちました。悩みの語り方は人それぞれですし、男性のみに見られる特徴というわけでもないのですが、やはり「簡単に短時間で解決できる方法を、すぐ相談員に教えてもらおうとする」といった姿勢が顕著に見られるのは、女性



よりも男性の方ではないかと思います。「悩む」のは自分が弱い(=男らしくない)からであり、問題はすぐに解決できるのが「強く優れた男」だというプレッシャーが、そうした姿勢を生んでいるのかもしれません。われわれが男性相談を始めたときより、格段に世の中は便利になっていますが、便利になればなるほど人間は、できるだけ簡単に物事が解決することを望み、あらゆることが自分の思い通りにできるかのような錯覚を起こしてしまいがちです。

コントロール幻想からの脱却を

仕事から人間関係に至るまで、自分の思い通りにコントロールできるのが優秀な人間という感覚が、今の社会にはあるように思います。すべてをそつなくコントロールするのが、現代的な「カッコいい男」のイメージかもしれません。しかし考えてみれば、人生において自分の思い通りにコントロールできることなど、ごく限られています。人生において何らかの課題に直面せざるを得なくなったときに、コントロールを前提にしていると、「こんなことでつまずいているようだからダメなんだ」と自分を責めたり、あるいは周りのせいにしたりしてしまい、解決はむしろ遠ざ

かってしまうかもしれません。自分の課題をコントロールしようとするのではなく、まずは、ありのまま抱えてみると、また違ったものが見えてくることもあるのです。

コミュニケーションは 「共有」することそのものに意味がある

すぐに解決することができない課題を抱え続けるのは、大変なことです。課題解決という「結果」を出すことがすべてと思い込みがちな男性には、特につらいことだと思います。しかし「結果が出なければ話しても意味がない」のではなく、他者と「共有」すること自体に大きな意味があります。他者に話してスッキリする「浄化」や「自分のことをわかってもらえた」という感覚は、想像以上に人間の精神的な支えになり、解決の糸口にもつながりうるものですが、こうした効果は、多くの男性にとって気づきにくいところかもしれません。「コミュニケーション」の本来的な意味は、「伝達」ではなく「共有」です。その意味を意識するだけでも、ご自身の課題との向き合い方や、人間関係のあり方が、少し変わってくるのではないでしょうか。

クレオ大阪東

3月10日(日) 14:00~16:00



オトコの生き方セミナー ~心の柔軟性を鍛えよう~

職場ではすぐに成果を求められ、家庭では妻や子どもとの関係に悩む。今まで通用していたスキルや常識はすぐに通用しなくなる。そんなしんどい時代を生きぬくために、心の柔軟性を鍛える方法について一緒に学びませんか。

対象 テーマに関心のある男性

講 師 濱田 智崇 (「男」悩みのホットライン代表・臨床心理士)

考 受講動機をお書きください

定員 2

20名 (申込先着順)

締切目

一時保育 2月28日