

# 自己理解・他者理解と対人ストレスマネジメント

筑波大学 体育系 准教授 橋本佐由理

## 概要

私たちの抱えるストレスは、私たちを取りまく環境の一部である人間関係や人間関係がらみのストレスが多いことが知られている。本講義では、SAT気質コーチング法を用いて、自己理解を深め生まれ持った自分の良さを活かし、弱点にセルフケアをしながら生きること、さらに、他者理解も深めることにより、お互いの良さを認め、弱点をカバーし合いながら人間関係を調整し、環境認知の改善を図るという、対人関係ストレスマネジメントに関する考え方について講義を行う。

## 1. 目的

私たちは、遺伝子レベルで規定され性格のコアと言われている気質を持ち合わせている。自分の持って生まれた気質は、遺伝子レベルで規定されているとすれば、その性格自体は一生変わらないものである。私たちは、自分が持って生まれた気質の良さを活かし、弱点にはセルフケアをすることで、あるがままの自分を生きることができる。自分の性格を変えようとするから、ストレスとなるのである。そこで、まずは、自分の気質の良さを理解し、その弱点をカバーするためのセルフケア法を学ぶ。

さらに、人々が集まる地域や職場、家庭、学校などのあらゆる生活の場においては、人間関係の悩みやストレスを抱えることは日常茶飯事であろう。それを解決したり、集団を構成している人々の、それぞれの能力や良さが活かされ、凝集性の高い活力のある集団を形成するにはどうすればいいかについて、気質概念を通して理解する。そして、自分とは異なる気質を持つ他者を理解し、人間関係の改善や対人ストレスの軽減の方法を知ることが目的とする。

## 2. 効果

持って生まれた気質を理解することは、自分自身の良さを理解することである。社交力が武器である人や面倒見の良さが武器である人、マイペースで自己世界を大切に出来る人……などそれぞれの良さがあるので、それをより活かした生き方をすればいいのである。さらに弱点には、セルフケアをすることで、あるがままの自分を生きることができる。何か、生きづらさを感じている人は、その解消につながるかもしれない。

さらに、この気質概念を活用することで、人間関係の改善や対人ストレスの軽減にもつなげることができる。人間関係とは互いの心の欲求を充足する関係であり、互いに認め愛し合えると愉しく幸せな感情反応が生まれるが、その反対になると不満や憎しみが生まれるという原則にもとづいて人間関係を尺度化したものが人間関係尺度である（図1）。この尺度では、互いの期待が充足したとき、図1に示すように「顔を合わせられる（+1）」「話していて楽しい（+2）」「一緒にいたい（+3）」と関係が良くなる。他方、互いの期待が充足し合えないと「会うと顔を背けたくなる（-1）」「話すと不快になる（-2）」「いなくなっしてほしい（-3）」と、

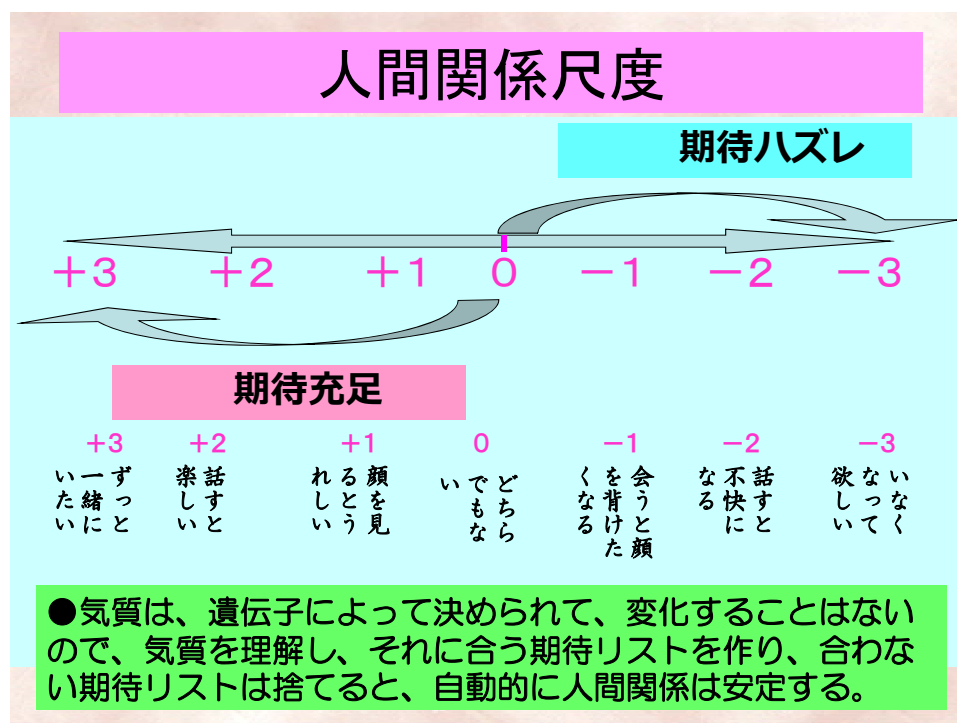
人間関係が不良になる。

そこで、気質チェックリスト（資料）で相手のDNA気質を調べ、気質別期待リスト（資料）を活用し、相手のDNA気質に合った合理的な期待ができるようになることで、無理のないつきあい方を知ることができる。さらに、自分のDNA気質を理解し、とくに人間関係を維持する上で必要なセルフケア行動（巻末資料）を実施することによって、ストレスを軽減する効果がある。

私たちの性格のコアとなっている気質は、遺伝子に規定されているので、持って生まれた気質は生涯変わることはない。そのため、性格を変えようとするストレスフルな生き方になってしまうのである。

相手の性格も自分の性格も変えようがない。しかし、変えようがないのでストレスを感じるのは仕方がないというわけではない。たとえ現実の相手の行動が変わらなくても、その行動への認知が変わることで、相手との人間関係の改善を図ることができる。例えば、粘着気質（ゴリラタイプ）の「おしつけがましい」「お節介」等のネガティブに見られがちな面を、「愛情深さの顕れ」や「面倒見の良さ」というポジティブな意味でも見るできるようになれば、相手に優しくなれたり、大目に見たり、赦せたりするということである。これらによって、人間関係における異質性を受け入れる基盤をつくることにもつながると考えられる。

図1 人間関係尺度



### 3. 活用法

自分の気質を理解し、物事への反応の仕方のくせを知り、それを前向きに活かすことができれば、持って生まれた気質は最高の武器となる。

例えば、不安の感じやすさを持つ不安気質の人は、予知能力を備えた人と言える。不安の予知ができるからこそ、予めスケジュールを立てたり、準備をすることができるため、安心で安全な穏やかな生き方ができるのである。しかしながら、不安気質の人は、ネガティブな感じ方や考え方をしやすいため、思い込みや妄想が生じやすく、セルフケアができないとパニックになったり、人間関係トラブルが起りやすかったり、さらには、緊張しやすさを持っているため、肩こりや腰痛、冷え性などの身体サインやメンタルヘルスの悪化にもつながりやすい。自分の持つてうまれた予知能力を活かした生き方ができれば、不安気質を持ち合わせていることが、最大の武器になるのである。

人間関係について考えてみると、気質の異なる他者とは、物事に対しての考え方や感じ方がこととなるため、宇宙人が異星人かのように感じてしまうこともある。この気質の違いによるものの考え方や感じ方の違いは、職場や家庭において、様々な関係性のトラブルをつくっていることがある。

例えば、循環気質のあなたが粘着気質の上司に相談をしたとする。粘着気質の上司は面倒見の良さがあるので、部下であるあなたを守るために、良かれと思って親身になってアドバイスをくれたり、周りに働きかけてくれることもあるかもしれない。しかしながら、循環気質のあなたにとっては、訴えを聞いてほしかっただけで、勝手に周りに働きかけている上司に不満を感じたり、アドバイスをされることが押し付けと感じてしまうことが起こったりする。これでは、関係性は悪化してしまう。では、どうすればいいかというと、粘着気質の上司は、部下の本当の要求を聞く力を持つことが必要であり、自分だけの思いや判断で行動を起こしたり、アドバイスがおせっかいになってしまうことがあるということを念頭に置いて行動することが必要である。また、循環気質のあなたは、愚痴をこぼすことでストレス発散をすることは良いのだが、相手にどうしてほしいのかを伝えることが必要なのである。

あるいは、循環気質のあなたが、自閉気質の同僚に一生懸命説明しているけれども、相手がわかっているのかわかっていないのかの反応がなくて、わからないということがあるかもしれない。それは、自閉気質の同僚としては、あなたのスピードについていけなかったり、エネルギーに圧倒されてしまっているのかもしれないのだ。もともと自閉気質の人は、自分の意見や気持ちを相手に上手にはっきりと伝えるというのは苦手である。主張ができる循環気質のあなたとは、正反対なのだ。あなたが、相手の考えや気持ちを引き出すように関わることが必要で、きちんと間をとったり、相手が意見を言いやすい雰囲気を作り、相手から引き出すようにしないとうまくいかないのである。もちろん、自閉気質の人が、自分の意見や考えを周りに伝える努力も必要となる。自閉気質の人が、きちんと自己表現をしないために、周りの人たちが、自閉気質の人の考えや気持ちがわからずに、困っていることも多いのである。

あなた自身の気質や周りの人の気質を理解して、お互いの良さを認めあう関係性が持てると対人ストレスマネジメントができるので、日常生活の中で是非活用してほしい。

#### キーワード

セルフケア、人間関係、気質コーチング、人間関係尺度、気質別期待リスト

#### 参考文献

宗像恒次・小森まり子・鈴木浄美・橋本佐由理・鈴木克則：「SAT法を学ぶ」金子書房，2007

宗像恒次：「感情と行動の大法則」日総研出版，2008