

皆さんは周囲の身近な人といつも同じようなコミュニケーションのトラブルを起こし、嫌な気持ちを味わった経験はありませんか。交流分析（TA）といいますが、こうした一連の交流を「心理

## ナビゲーター

ゲーム」（以下「ゲーム」と呼んでいます。

私自身「ゲーム」について学んでから自分を振り返ってみると、実に多くの「ゲーム」を行っていることに驚きました。例えば小学生の頃父と話

◆ 25

## 産業カウンセリング理論と私の実践

をしていて何気ない一言を漏らしたとたん、父が突如怒り出し後でモヤモヤした嫌な感情を引きずるといふことがしばしばありました。子ども心に父と話すことに苦手意識を感じたことが思い起こされ

ます。また、勤め人時代にはこんな経験を時々しました。部下の一人が仕事のことと相談に来た時に、私は適切なアドバイスをしようと彼にいろいろ

## ゲームと傾聴

と提案をするのですが、必ず「よくわかりますが、……なので難しいです」と返答するのです。4～5回同じような問答が続くと私の方が怒り出し、その部下は逃げるように去っていくのがお決まりの図式でした。

ところが、しばらく経つとまた同じことが起こるので、その度に私自身は、怒ったことに対する後悔などのイヤな感情を味わってしまう破

目には陥ってしまいました。この場合は、私は加害者ですが、父とのケースの前の例では被害者として「ゲーム」に関わっているようです。

TAの理論では、「ゲーム」が行われる理由として、周囲にいる身近な人に認めてもらえないような時に、たとえ否

葉や態度を手にいれると考えています。

先ほど挙げた私の例もこれに当てはまるかもしれませ

え、親子、夫婦、上司と部下、先生と生徒といった親しい関係の中で「ゲーム」は起こりやすいように思います。同様にカウンセラーとクライアントの間でも「ゲーム」が行われる可能性が考えられます。

TAの理論書では、「ゲーム」を止める方策がいくつか挙げられています。どちらかと言えば一時しのぎといった印象がぬぐえません。私の個人的仮説ですが、長期的に「ゲーム」を起こさないため

には、「ゲーム」を仕掛ける相手に対して「傾聴」していただく必要ではないかと考えています。丁寧に相手の思いや気持ちを聴いていくことで、相手も本心を素直に話せるようになり、コミュニケーションのねじれが解消されていくのではないのでしょうか。

皆さんも一度ご自身の日常生活を点検して「ゲーム」を行っていないか振り返ってみてはいかがでしょうか。

【シニア産業カウンセラー  
・日本交流分析協会交流分析  
士インストラクター 河口則之】

（火曜日に掲載）

# 丁寧に相手の思いを聴くこと

