

感性を磨く技法としての異和感の対自化

宮本眞巳

亀田医療大学看護学部

Focusing on a Sense of Incongruity as a Technique to Polish the Sensibility

Masami Miyamoto

Kameda College of Health Sciences

キーワード	
異和感	sense of incongruity
感情活用	emotional leveraging
トラウマ体験	trauma experience
精神科デイケア	psychiatric day care
感性	sensibility

I. はじめに

筆者は、第31回日本保健医療行動科学会学術大会で、「異和感の対自化-感性を磨く技法-」と題する体験ワークショップを主催した。当日は十数名の参加者を得て、筆者の考案した異和感の対自化について、その理論的背景を含め実施方法を解説した上で、希望者を募り、グループワークを通じてこの技法のデモンストレーションを行った。

異和感の対自化は、対人場面で生じた気になっている出来事を振り返り、その場面にまつわる感情に分析・検討を加える内省の技法である¹⁾。説明を補足すると、「しっくりこない」感じ、すなわち「異和感」を抱いた体験を思い起こし、きっかけとなった出来事によって生じた感覚と感情の軌跡をたどり、自分、相手、そして世界の間で何が起こったのかを見極める試みである。なお、感情は持続時間の短い情動と比較的長く持続する気分とに分けられるが、異和感にはどちらも含まれる。また、対自化という概念は元来、「他者と対立している自分を自覚すること」を意味するが、異和感の対自化では、「相手とのずれに注目すること」という拡大解釈を行っている。

この技法は元来、自分自身の心の動きを理解するために考案されたものだが、教育や臨床の場面における、小グループのメンバーによる体験の分かち合いによって、理解がより深まることがわかってきている。そのため、体験の語り手には、自己の内面について深く語って頂くことになる。こうした事情から、本稿では、学術大会当日のグループワークの内容についてはお伝えできないため、ワークショップの前半で行った解説に沿って異和感の対自化の紹介を行うこととした。

II. 異和感とは何か？

異和感は、上述の通り「しっくりこない」あるいは「すっきりしない」に該当する、輪郭の曖昧な不快感のことである。大半は一对一の対人関係場面で、相手の態度や言動に刺激されて生じるが、複数の相手と対している時に生じる場合もある。相手の何気ない一言にムツしたり、自分の発言に対して居合わせた人々の共感を得られず当惑したりという場合である。また、部屋のレイアウトに落ち着かなさを感じるなど、物や環境に対して異和感を覚える場合もある。いずれにしても、異和感とは、自分が暗黙の裡に抱いていた予想や期待

と、現実には生じたこととのずれによって生じた欲求不満の現れである。多くの場合、驚きや落胆などの情動から始まって、それに様々な情動が連なり、時には不機嫌や憂鬱などの気分を余韻として残す。

ここで、異和感という表記について触れておかなければならないだろう。国語的には違和感という表記が圧倒的に優勢であり、多くの国語辞典には異和感の誤記とあるが、新明解国語辞典のように異和感の表記を認める国語辞典もある。ただし、電子辞書では違和感に統一されているため、若い世代は異和感の表記を間違いと思う率が高いようである。また、医療関係者の中には、身体的な不調については異和感が正しいと考える人が少なくないのだが、国語的にはその場合も違和感が正しいとされている。

筆者自身は、違和感と表記すると、しっくりこないのは“相手が間違っている”せいであるという一方的な姿勢が滲み出るような気がする。それに比べると異和感という表記には、しっくりこないのは“自分と相手は異なっている”からに過ぎないという公平な姿勢が感じられる。相手の言動にしっくりこないという感じはそれ自体、自分の一方的な予想や期待が裏切られたことへの不快感なのだが、違和感には自己中心性への開き直りが伺われるのに対して、異和感からは自己中心性への自責と含羞を感じとれる。

異和感の感覚的な側面にもふれておくと、誰かの一言に刺激されてしっくりないと感じた時は、それに伴って不快な皮膚感覚や身体感覚が湧く。すなわち、異和感とは、輪郭が曖昧な感情と身体感覚の入り混じった流れなのである。例えば、不当に非難を浴びたと感じれば怒りと連動して頭に血が上るし、嫌悪感には胃のむかつき、恐怖感には寒気や皮膚のざわつきが伴うことが少なくない。このように、異和感を構成する否定的感情とそれに伴う否定的感覚とは対応し合っている。そこで筆者は、対人関係的な刺激によって生じる感情と身体感覚を併せて視野に収めるための用語として、誤記とされてきた異和感をあえて用いてきた²⁾。

Ⅲ. 異和感の対自化はなぜ必要か？

我々の体験する異和感の強度は様々だが、弱い異和感ならば誰もが頻繁に体験しているはずである。リスクマネジメントで用いる「ヒヤリハット」は、安全

性の保障にとって望ましい状態からずれているという感じに該当する言い回しである。ヒヤリハットも異和感に対応する表現の一例だが、看護場面では、リスクというほどではないが見過ごせないずれについて「あれ、おや、はっ」という言い回しが使われてきた。

このように、異和感は頻繁に体験されているはずなのだが、ほとんど察知されず言葉にならないか、心の中では「そう言われても困るんだよな」とつぶやきながら口には出さないままやり過ごされていく。異和感をやりすごすことによって、相手との人間関係は円滑に流れていくように見えるが、不快感が自然に消えるわけではない。相手とのずれを感じながら本当の気持ちや言葉を言えなければ後悔が残るし、相手からのからかいを笑顔でやり過ごしたつもりでも、相手と別れてから怒りが湧き上がり相手の顔も見たくないという場合もある。とりわけ、相手からの理不尽な攻撃を跳ね返せなかった場合、あるいは跳ね返そうとしなかった場合、異和感は尾を引きやすいようである。

筆者は精神科デイケア・プログラムの一環として、メンバーによる異和感の対自化をサポートするためのグループワークを二十年来行っているが、何年も前の一見何気ないやりとりをめぐる無念さを昨日のこのように語ってくれる人がいる。そして、その出来事にまつわる無念を思いっきり語り、メンバーが自分のこのように憤慨してくれたおかげですっきりしたと言う人が多い。

どのような異和感の体験も、広い意味でのトラウマ体験に通じるところがあるので、心の奥に抱えておかず、とにかく言葉にすることが重要なように思える。飲み込まれ抱え込まれた異和感とは、無力感から自信喪失や自尊心の低下へと変化し、さらには無気力や虚しさを経うつへと変質していく。異和感の体験を思い起こすことは、半ば忘れかけていた不快感を甦らせるが、あえて異和感に注目し言語化できると、聞く人の共感を支えにして、爽快感や解放感をもたらすことが確かめられつつある。

Ⅳ. 異和感の対自化を円滑に行うには？

異和感の対自化とは、上記のように、「対人関係場面で、相手の言動に刺激されて、異和感を抱いた場面を振り返ること」であるが、着実に行うためには以下の3段階を経る必要がある。

1. 異和感の察知、注目、識別

異和感を抱いたことを察知し、異和感に注目し、その内容を感情語によって識別するという段階である。

この段階のポイントは、異和感を構成する否定的感情を、正確に対応する感情語によって特定することである。筆者は当初、異和感体験の語り手に、異和感に含まれている否定的感情を思いつくままに挙げてもらうことにしていた。ところが、自分で思いつける感情語の数は精々数個に限られていて、本人の体験した異和感の特徴を言い尽くしているとは考え難かった。試行錯誤を重ねるうちに、異和感にはあらゆる否定的感情が混じり得ることに気づいたため、否定的感情のリストを示し、該当する感情語を選んでもらうことにした。この方式を取り入れることによって、異和感の識別の精度が飛躍的に高まり、デイケア・メンバーからも異和感の対自化がやりやすくなったとの声が聞かれるようになった。

筆者は以下に示す否定的な感情（情動・気分）および否定的な身体感覚のリスト(表1)を用いている。

2. 異和感の理解

識別できた感情が生じた原因を探ることを手がかりに、自分、相手、相手との関係性、両者を取り巻く状

表1 主な否定的感情(情動・気分)

驚き, 疑い, 当惑, 困惑, 混乱, 不信, 怒り, いらだち, 悔しさ, 恨めしさ, 羨ましさ, 嫉妬, 裏切られ感, 落胆, 幻滅, はがゆさ, もどかしさ, 無力感, 徒労感, むなしさ, 不全感, 自信低下, 屈辱感, 情けなさ, 寂しさ, 悲しさ, 焦り, 不安, 恐れ, 嫌悪, 憎悪, 軽蔑, 後悔, 羞恥心, 罪責感/落ち込み, 緊張, 不機嫌, 疲労感

表2 主な否定的身体感覚

むかつく, 胃が痛い, 息苦しい, 胸苦しい, 胸がドキドキする, 体が熱くなる, 体が冷える, 頭に血が上る, 顔が熱くなる, 傷つく, 血の気が引く, 力が抜ける, ぞっとする, 皮膚がざわざわする, 頬がひんやりする, 体が重くなる, 体が硬くなる, 肩に力が入る

況についての理解を深めるという段階である。これは、体験していた否定的感情がなぜ生じたのかを突き止める作業であるが、理詰め分析に入る前に、特定された感情を会話体で表現することによって、異和感の体験を味わい直すことから始める。

例えば、ある女性のメンバーは、同性で年上の友人に愚痴をこぼしたところ、「それはあなたが悪い」と決めつけられたという体験を語ってくれた。彼女は、相手の思いがけない言葉に「びっくり」しながらも「むかついた」とのことだったが、リストを眺めるうちに「悲しみ」も感じていたことに気づいた。その場面では、驚きのあまり反論もできないままに、怒りは消えず不貞腐れて相手の説教がましい忠告を聞き流したと言う。数週間を経て、そのやりとりをグループの場でゆっくり振り返ることによって、掘り起こすことのできた悲しみを会話調で、「あなたにそう言われると悲しいな」と口に出してもらった。すると彼女は、本当に悲しくなってくるにつれて、その友人が好きだったことを今更のように強く感じたという。彼女の心の動きから、友人からは予想に反し同意が得られなかった上に、期待していた慰めや同情が得られなかったことが、見捨てられたという思いにつながったと考えることができよう。

このように、異和感の体験は、多くの場合、察知、注目、識別する暇もなく一瞬で過ぎ去ってしまうため、どのような感情が何故生じたのかはわからないままになってしまう。しかし、時を経てゆっくり振り返ってみると、何年も前の出来事であっ

表3 主な否定的情動の分類—何が満たされないか—

自尊感情の喪失感 (自己との関係の躓き)	屈辱感, 傷つき, 悔しさ, 情なさ, 後悔, 羞恥心, 罪悪感, 自信喪失, 怒り (拒絶・無視・侵入・支配に対して)
親密性の喪失感 (相手との関係の躓き)	不信, 恨み, 裏切られ感, 幻滅, 見捨てられ感, 嫌悪, 憎悪, 寂しさ, 悲しさ
現実統制の喪失感 (現実との関係の躓き)	驚き, 恐れ, 疑い, 不安, 困惑, 混乱, 焦り, 無力感, 徒労感, 怒り (妨害・強奪に対して)

ても、掘り起こせる感情は決して少なくないのである。

なお、否定的な感情の意味についての理解を深めるための参考として、否定的感情の分類表（表3）を用いている。この分類は、それぞれの否定的感情が、どのような喪失感に根差しているのかに沿うものである。

3. 異和感の対自化がもたらした影響についての確認

異和感に焦点を当てるとする方法については、消えかけていた不快感を甦らせるリスクがあるのではないかという疑問を投げかけられることがある。それに対して、異和感の体験は放っておいても消えないという反論を対置することもできるが、臨床的な観点からは、異和感の対自化が有効であると同時に、危惧されたようなリスクは生じていないことを確かめる必要がある。

そこで、異和感の識別、理解を経て、異和感が軽減ないし解消されたかどうか、さらには肯定的な感情が湧いてきたかどうかを確認することによって、異和感の対自化を一段落させることにしている。以下に、筆者の用いている肯定的な感情（情動・気分）のリスト（表4）を示す。

なお、否定的な感情、身体感覚、並びに肯定的な感情について、より深い理解を共有するため、表1～3、表4に掲げた感情語・感覚語の語義の一覧表（表5～7）も配布することになっている。

表4 主な肯定的感情(情動・気分)

<p>情動：うれしい、楽しい、面白い、期待感、ウキウキする、感動する、満たされる、手応え、充実感、達成感、気持ちがいい、元気が出る、元気が出る、爽快感、吹っ切れる、開放感、解放感、触れ合える、親密感、一体感、調和感、幸福感／興奮、高揚感</p>
--

V. 異和感の対自化ガイドライン

上記の段階を経て、異和感の対自化を確実に遂行するために、筆者は以下の8つのステップからなる「異和感の対自化ガイドライン」を用いている（表8、表9）。このステップを用いると異和感の対自化は一人でもできるが、数名の小グループで行う方が効果的なようである。グループワークを行う場合、この方法に慣れた人がガイド役を担うとスムーズだが、ガイド役は援助職に限る必要はなく、見事にガイド役を担ってくれる当事者もいる。

これら8ステップの内、1～2ステップは、異和感の察知、注目、識別に該当する。一連の出来事の中で、何度も異和感を体験したという人もいるが、取り上げる異和感の一つに絞る方が問題が明確になる。相手の言った言葉をできるだけ正確に思い出すことも重要である。

表5 主な否定的感情の語義

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 疑い：相手の言動の指し示す意味や事実、背景にある意図がよくわからない状態 2. 驚き：予想外の事態に動揺しながらも非常事態に備え心身が活性化され身構えた状態 3. 当惑：何が起きているかがわからず、どう対応したらいいかもわからない状態 4. 困惑：不都合なことが起こっているがどう対応したらいいかわからない状態 5. 混乱：色んなことが同時に起きて何が何だかわけがわからない状態。頭が真っ白。 6. 不信：相手の態度・言動や、その背景にある意図を受け容れ難い感じ 7. 怒り：自分の権利や所有を侵害されたり進路を妨害されたりして反撃したい感じ 8. 苛立ち：怒りや焦りが入り混じり、じっとしてられない感じ 9. 悔しさ：敗北や躓きによって傷つけられた自尊感情を取り戻したい感じ 10. 恨めしさ：甘えたい相手に冷たい仕打ちを受けて傷つき見返してやりたい感じ |
|--|

10. 恨めしさ：甘えたい相手に冷たい仕打ちを受けて傷つき見返してやりたい感じ
11. 羨ましさ：自分が得られない収穫，賞賛，愛情を得ている人と張り合いたい感じ
12. 嫉妬：自分が親密感を抱く対象と自分よりも親密な関係にある相手を排除したい感じ
13. 裏切られ感：味方と信じていた相手による敵対的な行為により被害を受けた感じ
14. 落胆：期待していた通りの成果を得られず意欲や活気が失われてしまった感じ
15. 幻滅：相手の態度や言動によってそれまで寄せていた大きな信頼が覆された感じ
16. はがゆさ：望ましい水準にあと少しの所で届かず何とかならないかと気がもめる感じ
17. もどかしさ：望ましい状態に，なかなか到達しないため苛立たしい感じ
18. 無力感：直面している問題が難し過ぎて解決策が見当たらずどうしようもない感じ
19. 徒労感：望ましい結果が得られず費やした労力や重ねた努力が無駄に終わった感じ
20. むなしさ：心が満たされず，何もかもが無駄で無意味な感じ
21. 不全感：問題解決の不十分さなどから，どことなくうまくいっていない感じ
22. 自信喪失：望ましい成果が出せず自分の能力を信じられなくなっている感じ
23. 屈辱感：敗北や失敗，あるいは否定的な評価を受けて自尊感情が傷ついた感じ
24. 情けなさ：否定的な評価を受けている自分や他人の姿を受容れられない感じ
25. 寂しさ：特定の相手や一群の人々との間に埋められない距離があり通じあえない感じ
26. 悲しさ：親密感を抱いていた相手を失ったり，相手からの親密感を失ったりした感じ
27. 焦り：何とかしなくてはならないのにどうしたらいいかわからず落ち着かない感じ
28. 不安：正体不明の恐ろしいことがすでに起こっているかこれから起こりそうな感じ
29. 恐れ：立ち向かう術のない強力な相手に遭遇し逃げないと身を滅ぼされそうな感じ
30. 嫌悪：好ましくない相手が居座ったり侵入してきたりするため遠ざけたい感じ
31. 憎悪：自分や身近な人に害を与える邪魔な相手を滅ぼしてしまいたい感じ
32. 軽蔑：明らかに不適切な態度や言動を示す相手を否定的に評価し上から見下す感じ
33. 後悔：自分のとった行動を結果から省みて失敗だったと感じやり直したいと思うこと
34. 羞恥心：失敗や掟破りを他人に咎められているように思えて辛い感じ
35. 罪責感：何があっても守らなければならない規範を犯してしまい許されない感じ
36. 落ち込み：望ましくない結果や厳しい現実に出会い意欲や気力が衰えた感じ
37. 緊張感：望ましくない事態が生じないように精神を集中した状態が続く感じ
38. 不機嫌：怒り・嫌悪・苛立ちなどの入り混じった他責的な不快感が持続している感じ
39. 疲労感：身体を激しく動かしたわけではないのに，なんとなく疲れている感じ

表6 主な否定的感情の語義

1. むかつく：相手とできるだけ距離をとっていたい感じ
2. 胃が痛い：解決困難な問題を突きつけられ強い緊張を強いられている感じ
3. 胸に痞（つか）える：何かのどをふさいで通っていかない感じ
4. 息苦しい：自分の存在を否定され身の置き所がない感じ
5. 胸苦しい：心の中で何か戦っていて決着がつかないと自滅しそうな感じ
6. 胸がドキドキする：放っておくと大変なことになりそうな感じ
7. 体が熱くなる：強い刺激を受けて行動に駆り立てられる感じ
8. 体が冷える：悲観的な現実と直面し活力や能力を奪われていく感じ
9. 頭に血が上る：不当と思える出来事に遭遇して頭に血が逆流する感じ
10. 顔が熱くなる：恥ずかしさが湧き上がる感じ
11. 傷つく：皮膚や心臓の辺りに本当に傷を付けられたような感じ
12. 血の気が引く：予想外の出来事に強い衝撃を受けて活力を奪われた感じ
13. 力が抜ける：意図していた対処行動の無効を知り方針を見失った感じ
14. ぞっとする：打ち勝ち難い存在に身を滅ぼされそうな感じ
15. 皮膚がざわざわする：得体の知れない存在を身近に感じて脅かされる感じ
16. 頬がひんやりする：もしかしたらとんでもないことが起こりそうな感じ
17. 体が重くなる：解決が極めて困難な問題を背負い込んで前に進めない感じ
18. 体が硬くなる：うかつに行動できない厄介な出来事に遭遇した感じ
19. 体が固まる：厄介な出来事に遭遇し手も足も出ない感じ
20. 肩に力が入る：背伸びや気負いがあるために無理をしている感じ

表7 主な肯定的感情の語義

1. 安心感：安全で危険のない快適な状態にいられて心が安らかな感じ
2. 安堵感：危険な状態や不安の原因が解消されてホッとしている感じ
3. うれしい：よい結果が出て不満が解消され満足な感じ
4. 楽しい：心の奥から充足感，満足感が湧いてくる感じ
5. 面白い：未体験で楽しさを予感させる刺激にふれて心が惹かれている感じ
6. 期待感：楽しいことやうれしいことが起こりそうでワクワクして落ち着かない感じ
7. ウキウキする：うれしいことや楽しいことがあって身も心も弾んで浮き上がる感じ
8. 感動する：素晴らしい行動や作品にふれて心が洗われて純粹になれた感じ

9. 満たされる：これまで欠けていた要素を与えられて満足できた感じ
10. 気持ちがいい：五感を通じた刺激により快感を味わえている感じ
11. 爽快感：気がかりが解消して気分が一新されスッキリした感じ
12. 手応え：物や人に働きかけたら反応が返ってきたという感じ
13. 充実感：必要な能力を有していて、望ましい結果が得られているという感じ
14. 達成感：課題となっていた物事を完全に仕上げる事が出来たという満足感
15. 自信：自分には抱えている課題を十分に成し遂げる力があるという実感
16. 有能感：特定あるいは多くの分野で自分は優れた能力を発揮できという実感
17. 吹っ切れる：こだわりやわだかまりが解消して、すっきりした感じ
18. 解放感：それまでは被っていた束縛や制限がなくなって自由が得られた感じ
19. 開放感：どこまでも開け放たれていて遮るものがない感じ
20. 元気が出る：自分から進んで何かしようという意欲や活力が湧いてきた感じ
21. 触れ合える：お互いに接近することによって理解や共感がし合えた感じ
22. 親密感：いつも身近なことについてごく親しい感じ
23. 一体感：考えていることや感じていることが一緒に、違いが感じられない状態
24. 調和感：異質の存在と共にいながら衝突し合わずに高次のまとまりを感じる状態
25. 幸福感：このままずっと持続して欲しいと思える安らぎや充足を感じている状態
26. 興奮：強い刺激により神経系が活性化され身体が活発化し情動があふれる感じ
27. 高揚感：何らかの刺激がきっかけとなり思い切ったことをしてみたい感じ

小グループで行う場合、まずは語り手に事実経過を簡単に説明してもらってから、場面のイメージを共有する上で必要な範囲で質疑を行う。その上で、語り手には否定的感情と身体感覚リストの中から、該当しそうな項目をできるだけ網羅的に選んでもらう。その後、選ばれなかった項目についても、まったくなかったかどうかを確認する。選んだ情動と身体感覚の対応についても検討してみる。

ステップの3「相手への不満や批判の徹底した言語化」は、異和感の意味を理解するための出発点となるので、ていねいに行う必要がある。異和感を体験した最中には自覚できなかった情動を改めて味わい直すには、自分には全く非はなく相手が全面的に悪いと言う前提で、相手をとことんこき下ろしてみる

のがいい。多くの場合、一つの異和感には15～20項目の否定的な情動や気分が重なっているので、それぞれの情動語を用いて会話調の言い回しを口にしてみるよう勧める。ここにいない相手を一方的に非難することを後ろめたく感じる人もいるが、何を言っても相手が受け入れるという前提で試してみるよう励ます。他のメンバーが、自分ならこんな風に感じ、こんなことを言いたいと、言ってくれたおかげでその気になる人もいる。ため込んでいた否定的な感情を思い切って吐き出せると、何が気に入らなかったのかがわかってくると共に、わだかまりが溶けてきてカタルシス効果も得られる。

否定的な感情が吐き出されると入れ違いに、今度は相手を一方的に非難してしまったのではないか

表8 異和感の対自化ガイドライン(作業内容)

- | |
|----------------------|
| 1. 異和感を覚えた相手の言動の確認 |
| 2. 異和感の構成要素についての吟味 |
| 3. 相手への不満や批判の徹底した言語化 |
| 4. 相手の事情や思いについての理解 |
| 5. 予想や期待が外れた理由の吟味 |
| 6. 異和感を覚えた自分自身の受容 |
| 7. 自分と相手の差異と共通点の確認 |
| 8. 異和感の推移と新たな関心の確認 |

表9 異和感の対自化ガイドライン(質問形式)

- | |
|---------------------------|
| 1. どんな場面で誰にどう言われたか? |
| 2. 言われてどんな不快感を覚えたか? |
| 3. 相手の言葉でどこが不快だったか? |
| 4. 相手はどういうつもりで言ったと思うか? |
| 5. 自分にも思い込みや期待し過ぎはなかったか? |
| 6. 自分が不快な思いをしたのはどうしてか? |
| 7. 相手と自分の違う所, 似ている所はどこか? |
| 8. 振り返ってみて, 何を感じ, どうしたいか? |

という、やや後ろめたい気持ちが湧いてくる。この気持ちを反動として、「相手の事情や思いについての理解」に努めるとするのがステップ4である。相手への異和感が残る間は、相手の事情を本気で思いやる気持ちにはなれない。しかし、多少は異和感が収まり、自分も言い過ぎたかも知れないという思いが重なることによって、相手の視点や立場についても理解してみようと思える余裕が生まれる。

その延長線上で、どのような認識不足に根差す驚きや、どのような過剰期待に根差す落胆を覚えていたのかを確認するのが、「予想や期待が外れた理由の吟味」というステップ5である。

ここまでくると、異和感の背景がかなり明確になるのだが、その半面、せっかく解消しつつあった異和感が再び呼び起こされる可能性もある。そこで今度は、「異和感を覚えた自分自身の受容」というステップ6が必要になってくる。確かに異和感とは相手への認識不足と過剰期待に拠るところが大きいですが、それにしてもあの状況であのように言われれば落胆や怒りが湧

いたのも無理はないと思えば、自分自身を受容することができる。

ステップ3～6のプロセスは、ステップ3で極端に走った反動がステップ4, 5につながり、さらにその反動を使ってステップ6に進むという振り子運動にたとえることもできる。

次のステップ7では、「自分と相手の差異と共通点の確認」を行う。ステップ3～7を経て感情のバランスが取れてきたところで、相手と自分を公平に見比べ整理してみる。

そして最後に、異和感の対自化がもたらした影響について確認を行うのが、ステップ8に当たる「異和感の推移と新たな関心の確認」である。ここでは、表4の主な肯定的感情(情動・気分)のリストが役に立つ。肯定的な感情には、爽快感や解放感など、不快感が解消されることによる快感と、楽しさや期待感のように、それ自体が満足という快感があるが、そのうちのどれかが感じとれば、異和感の対自化は順調に行われたと考えてよいであろう。

異和感の対自化が順調に行われても、異和感を体験した事実は消えないし、また同じような異和感を体験するという可能性は消えない。そこで、残された課題は、異和感を味わったその場で異和感を解消する方法を明らかにすることである。

VI. 異和感の投げ返し

相手への不快感を本音のままに言い返せば、相手が反撃してきたり、逆に黙り込んでしまったりなどのトラブルが発生するかもしれないという不安から、多くの人は異和感を飲み込んでいる。そこで、ステップ3では、何を言っても相手が受け入れるとすれば、どのように言いたいかという仮定を立てることによって、本音を引き出しやすくしている。引き出された本音のすべてを相手に投げ返すことはできないまでも、ステップ3によって相手に伝えたかったかことの全貌が見えやすくなる。さらに、ステップ4で相手が何を言いたかったかについての理解が深まり、ステップ5, 6では自己理解が深まる。その結果、今度相手と顔を会わせた時には、相手にも伝わるような対話を繰り広げられる可能性が高まったと考えられる。ただし、異和感の対自化を確実に行うためには時間がかかる。

そこで、異和感を覚えたその場面で、相手とトラブルにならないように自分の味わっている否定的感情を表現し、相手に自分の真意を伝える力が高まれば、人間関係をめぐる悩みは解消するはずである。

異和感の対自化を起点に考えると、相手の言動によって異和感を覚えたなら短時間で素早く異和感の対自化を行い相手とのずれの意味についての理解を深め、適切な言葉を返す“異和感の投げ返し”という方法が思い当たる。この方法は実際には実行困難だが、異和感の構成要素の中から、トラブルを引き起こすリスクの少ない否定的感情を選び取って表現に工夫を加えることならば、短時間でもできそうである。

具体的には、以下に掲げる3つの方法が有効と考えられる。

①驚き、困惑の投げ返し

驚きと困惑は、ほとんどの異和感に含まれており、しかも相手に対する攻撃的な要素が希薄で相手を脅かすことも少ないため、比較的言いやすく、しかも相手の反発を買いにくい。大阪では「びっくりするわ!」、東京では「困っちゃったな…」などの言い回しが適切な驚きや困惑の投げ返しに当たる。

②素朴な疑問の投げ返し

疑いもほとんどの異和感に含まれているので、不信や怒りに発展しないうちに投げ返せると、相手とのずれは埋まりやすいのだが、詰問にならない配慮が必要である。「よくわからないんで、教えて欲しいんだけど」などの言い回しに当たる。

③自分の受けた衝撃についての表現

相手への攻撃が含まれた情動は相手からの反撃を招きやすいが、自分が受けた衝撃を表現すると、相手に伝わりやすい。例えば、「そう言われると傷ついちゃうな…」、「悲しくなってきた」などの言い回しに当たる。

とりあえず、表現しやすい感情や言い回しを試した上で、状況に相応しく、自分の個性にも見合った表現を徐々に身に付けてレパートリーを増やすと共に、臨機応変に対応できる柔軟性を身につけていく必要があるだろう。

だれもが人間関係に困難を覚えることの多い現代社会では、精神健康の維持に苦勞している人の支援のためばかりではなく、自分自身の精神健康を守るためにも、相手のとのずれを克服する努力が求められている。克服はできなくても「この話は平行線だね」と宣言して相手との間にずれがあることを確認するだけでも、ずい分楽になる。そのためには、“異和感の対自化”に“異和感の投げ返し”を上乗せし、率直な感情表現と前向きな姿勢によってコミュニケーションを成立させていく能力、すなわち感情活用が不可欠と言える。

感情活用のプロセスについては、以下の4段階に整理することができる。

- ①感情の察知-感情が湧いてきたことへの気づき
- ②感情の識別-感情のきめ細かい 区別と確認
- ③感情の意味理解-自分、相手、関係性、状況
- ④状況に相応しい表現-率直かつ前向きな姿勢

異和感の対自化は感情活用の①～③、異和感の投げ返しは感情活用の④に該当するが、異和感の対自化が板につけば異和感の投げ返しの厚みが増すし、その逆の効果も起きて①～④の流れが円滑になるはずである。

引用・参考文献

- 1) 宮本真巳：「異和感」と援助者アイデンティティ，日本看護協会出版会，東京，1995
- 2) 宮本真巳：臨床社会学の体験と方法，臨床社会学の实践（野口裕二，大村英昭），25-51，有斐閣，東京，2001

VII. 終わりに

—異和感の対自化から感情活用へ—