

経済的支援を受けざるを得ないような青少年の性交開始年齢が早くなっていることを憂慮しているのだ。②性交するのであれば、確実な避妊や性感染症を考慮した責任ある行動をとることができる、の2点を推進することを意味している。

前述した「男女の生活と意識に関する調査」結果が、この包括的性教育に答えるヒントを提供することとなった。

性交開始年齢を遅らせるだけでなく、責任ある行動をとることができる要因としては次のようなことが挙げられる。

- 親に対する評価が高い。
- 親が性的なことに厳しい。
- （中学生の頃までに）普段、親とよく話した。
- 友人と性に関する話をほとんど、あるいは、まったくしない。
- 親と（セックス、避妊、性感染症）など性的なことをほとんど、あるいは、まったく話さない。

セックスについてざくばらんに話せるような親子関係は、わが国では10%にも満たないわけで、性を語ることが不得手な90%を超える親御さんに、「子どもに性教育を」と求めるのは酷なことだ。この調査結果からは、親子の日常的な会話は大切であるが、その会話がセックス・避妊・性感染症など性的なものである必要はないという意味だ

と理解されたい。

さらに、この調査結果からは以下のことも明らかとなっている。

母親に対する評価が低いと初交開始年齢が早い

	件数	平均	標準偏差
全体	1074	19.4	3.2
産んでくれて、育ててくれて、感謝	616	19.6	3.1
自分を守ってくれる	109	19.9	3.3
嫌い、うっとうしい	8	17.4	1.6
支えなくてはいけない存在である	101	19.0	2.4
好き、嫌い両方の気持ちがあり複雑	155	18.9	3.7
この中にはない	53	18.5	2.7
何とも思っていない	26	17.6	2.9

（中学生の頃までに）親と話をしないと初交開始年齢が早い

	件数	平均	標準偏差
全体	1074	19.4	3.2
よく話をした	539	19.5	3.1
時々、話をした	415	19.4	3.2
ほとんど話をしなかった	104	18.5	2.9
まったく話をしなかった	11	18.2	3.0

（中学生の頃までに、親と性に関する事柄（人を好きになること、セックス、避妊、性感染症などを含め）について話をする）と初交平均年齢が早い

	件数	平均	標準偏差
全体	1074	19.4	3.2
よく話をした	13	16.9	1.9
時々、話をした	77	18.9	3.2
ほとんど話をしなかった	414	19.5	3.3
まったく話をしなかった	557	19.3	3.0

- 性に関する情報は学校で得る
- 「近隣の人々」から、行動や考え方に影

響を受けたと回答した者の性交開始年齢が遅くなる。

行動は態度と知識に影響される

私たちの行動は、親の態度と、学校や地域から得る知識に大きく影響を受けると言

と子のコミュニケーションスキル向上検討会」(武川行男委員長)を立ち上げ、合計7回にわたる議論を繰り返した。その成果物として、できあがったのが「親と子の子コミュニケーション・ブック」(日本家族計画協会発行)である。家庭で、学校で、公民館活動や、地域のサークル活動などの場で、

「親と子のコミュニケーションスキル」の向上を目指す活動をされておられる大勢の方々にご活用いただくことで、わが国の若者達が抱えている「性」の課題の解決の一助となるならば幸いである。

あなたが行動や考えで影響を受けたのは？

	件数	平均	標準偏差
全体	1074	19.4	3.2
親	770	19.6	3.3
祖父母	58	19.2	2.5
きょうだい	125	19.6	3.7
それ以外の親族	35	18.6	2.1
近隣の人々	24	20.1	3.2
学 校	75	19.5	3.6
友 人	483	19.0	3.1
マスコミ	132	19.3	3.1
インターネット	7	17.4	2.5
宗 教	40	19.8	3.2

われている。本研究班としては、今後の取り組みとして以下の3つの課題を設定し取り組んでいる。

- (1) 家庭機能の強化：親がある程度の知識をもって厳しさとともに、愛情のある家庭をつくり、子どもとのいいコミュニケーションを保つ。
- (2) 学校や地域の役割：性教育バッシングにひるむことなく、発達段階に応じた科学的・具体的な教育を行う。
- (3) 本人の生きる力の強化：行動だけでなく自律的に、人生に前向きに取り組む姿勢に導く

これらの結果を受けて、03年7月には「親

まとめ

十代の人工妊娠中絶実施率の急増や性感染症の拡大を抑止するという性教育の課題に答えるために、筆者としては、以下に挙げる2つの戦略の推進を提案したい。これを紹介することで、本稿のまとめにかえたい。

1. 中・長期的(間接的)戦略
 - (1) (中学生の頃までに)親と子のコミュニケーションが円滑に図られるように努める。
 - (2) 地域と学校は、彼らに対して科学的・具体的な性情報を提供する。親から子へ(セックス・避妊・性感染症)をテーマにした性教育を積極的には行わない。
 - (3) 地域にあっては、中学生の頃までの子ども

も達と大人達との積極的な交流をはかる。大人は「子育ては地域のみんなで」を合い言葉に、子ども達には「信頼できる大人達に学ぼう、聞こう、甘えよう」を合い言葉に、これを推進する。

(4)以上の課題に答えるために、小冊子「親と子のコミュニケーション・ブック」を活用した親子関係の再構築を図る。これを推進するために、市町村レベル、PTA活動、子育てNPOグループなどを通じた啓発活動を行う。

(5)親子コミュニケーション推進員の養成。学校PTAや母子保健推進員の活用も念頭に置く。指導員養成マニュアルの作成と養成セミナーの全国開催。

2. 短期的（直接的）戦略

(1)望まない妊娠の防止と性感染症予防にとって最も確実に効果的な方法はノーセックスであることは言うまでもないが、それがかなわぬならば、女性が主体的に取り組める避妊法を最優先し、性感染症予防には最初から最後までコンドームを使い通すことの必要性を訴えるキャンペーンを行う。

(2)AIDS 予防には性感染症早期発見、早期治療が不可欠である。そのために、「受けよう検査、治そう性感染症」を訴える。

(3)若者達が集まる場所、例えばビデオショップ、ゲームセンター、ファーストフード

店などの店頭でのコンドーム無料配布の推進。

(4)コンドームの装着を強調する際には、仮にコンドームの破損、脱落などが起こった場合の緊急避妊法の存在を知らせるハンデタイプのカートを制作し配布する。

文 献

- 1) 平成 14 年度厚生労働科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業) 研究「望まない妊娠、人工妊娠中絶を防止するための効果的な避妊教育プログラムの効果的な避妊教育プログラムの開発に関する研究」(主任研究者佐藤郁夫): 男女の生活と意識に関する調査報告書、日本家族計画協会、2003
- 2) The Alan Guttmacher Institute: Teenager Sexual and Reproductive Behavior in Developed Countries , 2001
- 3) 国連人口基金: 世界人口白書、Choice or chance? (未来への選択)、1991
- 4) Adriano Lazzanin, Alberto Saracco, et al : Man-to-Woman Sexual Transmission of the Human Immunodeficiency Virus, Arch Intern Med, vol 151, 2411-2416, 1991
- 5) 北村邦夫: 緊急避妊法の実際と有用性、産婦人科の実際、53(5):769-774、2004

男女間のコミュニケーション・スキルはどう高められるか

(社) 日本家族計画協会クリニック 杉村由香理
北村 邦夫

はじめに

「男女間のコミュニケーション・スキル向上」のヒントを探るべく、アンケート調査と座談会を実施し、その際記述されたあるいは語られた言葉の中からキーワードを抽出することとした。

アンケートは自記式で、100名に三つの設問に回答してもらい、座談会では成人男女6名に、自身のことや周囲への聞き取りなどの結果に基づいて話し合いをもらった。

忌憚のない声を紹介しながら、男女間のコミュニケーション・スキルの向上を考えたい。

アンケート

【設問】

- 1) これまでの出会いをお話してください。現在のパートナーだけでなく過去の経験、友人から聞いた話でも結構です
- 2) 出会いのチャンスがないと悩むひとにどんなアドバイスをしますか
- 3) 異性とのコミュニケーションが苦手という身近なひとへのアドバイスをお願いします

【回答者】

100名の内訳は16歳から36歳の男性8名女性92名。女性が多いのは(社)日本家族計画協会クリニック(婦人科)の患者、その友人等に協力を要請した結果と推察される。高校生6名、大学生35名、社会人53

名、家事専業1名(32歳)、不明5名である。

【高校生】

出会いについては、「学校行事」「アルバイト先」「部活」「友人の紹介」と学校を中心とした生活圏内での出会いが挙げられる。

設問2に関しては「文化祭に行く」「塾で出会う」「部活」「バイト」と出会いの場所を想定するものと、「あせらずに待てばいい」「自分を磨く」など気持ちの面を前向きにアドバイスするものとに分かれる。

異性とのコミュニケーションに関するアドバイスでは「家族といっぱい話す」「学校で男の子と話してみる」男性の意見として「男としてモジモジしているのはNG自分が恥ずかしいと思っただけは相手も恥ずかしくなってしまう」といった声もある

【大学生】

高校生と比べると「アルバイト先」での出会いが郡を抜いて多くなる。さらに「サークル」という大学生独特のコミュニティが現れる。

出会いのチャンスについて、場所としては「合コンに顔を出す」「クラブとか人の集まるところに出る」「新しいことを始める」など、心構えでは「異性の愚痴は言わないこと」「外見も中身も磨いて成長する自分を好きになることが大切。異性だけでなく同性も惹きつけられる」「無理に探さないで、自然に出合った人とはうまくいく」「無理に出会いを勧めない、そういうときに限って出会えない」など

異性とのコミュニケーションでは「意識

しない」「下を向かないで身近なことなどを話題にして相手との共通点を見つける」

「男女で特に違うところはない、違うとすれば個人の問題で男女の差ではない」中には「男性へのアドバイス」として「女性は“うんうん”と聞いてもらえるだけで満足してもらえるはず、「女性へのアドバイス」で「我儂な自分を包み隠さず見せて、相手が拒否反応を示したら諦めたほうが得策、無理しても続かない」と具体的なものもある。

【社会人・他】

出会いに関して「会社/職場」という場所が加わる。しかし学生時代の出会いが大きく影響している様子もみられ、大学生と類した回答が多い。

出会いのチャンスへのアドバイスでは直接的なものよりも「友だちを大切にする」「心の垣根を低くして出合った人の長所をさがせばいい」と。

異性とのコミュニケーションについても「聞き役に回るのもよいのでは」「共感したり、疑問をもったら素直に表情や言葉にできることを少しずつする」「心が疲れない程度に無理せず」と落ち着いたアドバイスがみられる。

Key Word

通信/情報ツール 携帯メールや家人を通さない電話でのやりとりは「まずはアドレスの交換から」「とりあえずメールや電話で話す」と年齢、職業を問わず大きな役割を果たしている。

ただし「チャット」や「インターネットの掲示板」で知り合ったという出会いがあれば、経験談なのか「インターネットで探すのは怖いのでよくない」という意見もあるため、情報発信者の真意を見抜く力もい

い出会いの大切な要素として上げたい。

環境 出会いを求めるならば行動を起こすこと。ただし、躍起にならないで・・・。

人が集まる部活、アルバイト、サークル、趣味の集い、習い事などに出かけていくことで、共通の趣味や話題の多い知り合いが増えていく。

「らしさ」を説く立場ではないが、高校生には高校生の、大学生には大学生の行動範囲が見て取れる。「どの世代のときにどんな環境に身を置いていたか」ということは、将来的な面を併せ考えても、ことのほか影響が大きいのではないだろうか。

友人/知人 紹介で出会うケースも多い。男女をと問わず友人を大事にすることは、信頼できる人との繋がり、交際範囲を広げ、コミュニケーション・スキルも高めていく。

自分を磨く 「自分のことが好きでなければ、他人が好きになってくれるはずがない」「相手にどう思われたいかを気にしすぎるとコミュニケーションはうまくいかない」「構えずに、無理をしないこと。」

《まとめ》

本アンケートは、対象者の選択に統計学的要件を踏まえていないことや、回答者の内訳例えば高校生が6名しかいないことから分かるように、データとして傾向を把握することや、結論を導き出すことはできない。

しかし100名に過ぎないにせよ、それぞれの年代が自分の言葉で発信した100のメッセージは、コミュニケーション・スキル向上のヒントに充分なり得ると期待したい。

年齢	性別	職業	出会いは？ (現在のパートナーに特定せず、 過去の経験、 友人の話でもOK)	出会いのチャンスがないと 悩むひとへのアドバイス	異性とのコミュニケーションが 苦手という身近なひとへの アドバイス
16	女性	高校生	部活で出会った。メールアドレスを聞いてメールから始まった	彼氏欲しいと思っているときよりも、今はいらないと思っているときのほうがチャンスが舞い降りてくるような気がする。あせらず気長に待っていればいい	家族といっぱい話す。学校で男と子とはなしてみる
17	女性	高校生	学校行事の打ち上げの席	文化祭に行く。塾で出会う。友人に紹介してもらう	とりあえずメールなので話してみる。気軽に話せる人を捜す。相手の目を見て頑張って接してみる
17	男性	高校生	部活の部員とマネージャー。同じクラスの人	まずは部活。次にバイト。	男としてモジモジしているのはNG。自分が恥ずかしいと思っ ていては相手も恥ずかしくなっ てしまう。もし女性と話すのが 恥ずかしいのならその恥ずかし さを話すべし。同性と話してい るようにしていれば相手も自然 に話してくるはず。共通の話題 を探すことも大事
17	女性	高校生	元彼の友人。相談相手から発展	チャンスが無いのではなく作ろう としていないのでは	得意なひとが仲立ちをする
17	女性	高校生	友人の紹介	合コンとか飲み会に自分から行 く。でも恋愛に発展させていなら 「自然に男女がふれあえる場所」 がいい。ナンパはよくない	男の子とふれあう機会を多くす ればいいと思う。慣れて自然に できるのでは
18	女性	高校生	バイト先の友だちの彼氏の同僚	あせらず自分を磨く	直接話すのが苦手ならメール で。友人に仲を取り持ってもら うとか
18	女性	大学生	部活の先輩。メルアドと携帯番号を交換して大勢と仲良くなった中の一人	大学生だったらコンパに行く、新しい部活サークル、バイトに行くのもいい。とりあえず積極的に、チャンスがあれば行動するべき	同性のときと同じで大丈夫。同じ人間だもん。での苦手がついている子を可愛いと思う人もいるから、そのままでもいいくらいに思うといいのでは
18	女性	大学生	友人の紹介。英会話教室。学校の文化祭。合コン	新しく習い事を始める。合コンに顔を出す	自分のことを話して、相手のことも聞く。異性が苦手そうな相手に話してみる。
18	女性	大学生	学校の初めての飲み会でしゃべったらすごい話やすかった	男の子(女の子)の愚痴は言わないことです	私が手伝うから一緒にしゃべろう！とアドバイス
18	女性	大学生	アルバイト先で知り合った。その前に付き合っていた人の相談をするうちに親しくなり、分かれたあとに付き合うことになった	自分で悩むもの。日々外見も中身も磨いて成長する自分を好きになることが大切。自ずと異性だけでなく同性も惹きつけられると思う	変に異性として意識するから緊張してしまったりするのではないのでしょうか。私はサバサバして性格からか同性のように仲のいい異性の友人が多い。もっと案に考えて。一度話して変な意識が取り除ければ、うまくいくのでは
18	女性	社会人	バイト先	外に出るようにする	慣れることが一番

18	女性	社会人	バイト先	合コンなどに参加する	慣れる
19	女性	大学生	友人の紹介	クラブとか人の集まるところに行く	質問攻めして、その答えの中から自分との共通点を探す
19	女性	大学生	バイト先で出会った。私が新人で「よろしく申し上げます」と言ったのが出会い	新しいことを始める。あんまり出会いを求めすぎるとよくないと思う	あまり意識しないで、同性の友だちに接しているように自然体でそのままの自分で接したらいいと思う
19	女性	大学生	仲良しの友だちに紹介してもらって、しばらくは3人で遊んだ	飲み会に参加する。友だちに紹介してもらおう。バイトなど出会いがありそうなイベントに参加する	
19	女性	大学生	学校で。お互いきになる存在。	出会いは自分で作るものではなく、行動範囲を広げる。アルバイトをしたりサークルに入ったり、自分が出歩けば必ず人と出会います	その人のいい所を見つけて、その人を人として好きになること。そうすれば共通の話題（話したいこと）があるのでそれについて盛り上がる。
19	女性	大学生	共通の友人からメールアドレスを聞かれ、その後出会って、つきあい始めた	合コンとかではなく自然に出会ったほうがいいと思った。無理に探さなくて自然に出会った人とはうまくいくと思う	友だちみたいに接すればいいのでは
19	女性	大学生	大学のサークルで知り合った	サークルとか飲み会とか、人が集まる場所になるべく顔を出す。学生だったら授業で会った人とか順脈を大事にするというと思う。はじめは挨拶程度でも、そのうち話をするようになる	普通に同性の友だちと話すように、自然に仲良くなればいいと思う。趣味とかが合う人となら、何か一緒にしているうちに話さなくても親しくなれると思う
19	女性	大学生	友だちの紹介	自分からいろいろなるころに出向く	まずは身近な異性とコミュニケーションをとる
20	女性	大学生	同じイベントサークルで	「今はそんな時」と無理に出会いをすすめない。そういうときに限っていい人には出会えない	相手の人柄、何が苦手なのかを見て判断する。
20	女性	大学生	知り合いの紹介。飲み会の席	男女が集まる場所に進んで行く。友人に頼んでおく。	恥ずかしがらずに話してみる男と思わずに一人の間人なんだと思って。自分の素を出して
20	女性	大学生	アルバイト先。一緒にご飯を食べにいったのがきっかけ	サークルとかバイトとかどこかに所属して自分に合った場所を探すことを怠らない	下を向かないで、身近なこと（食事中だったら「何料理好き？」とか「どこらへんでよく食べる？」などを話題にして相手との共通点を見つける
20	女性	大学生	(友人によると)部活。サークル内。	出会いは求める必要はない	男女で特に違うところはない。違えば個人の問題で男女の差ではない
20	女性	大学生	友人の紹介	チャンスが無いのは思いこみ。自分が会いたいと思ったら行動に出る、チャンスはきっとある	同性だと思ってコミュニケーションをはかる。異性のどこが苦手なのか考えしてみる。

20	女性	大学生	友人からの紹介一緒に食事に行って知り合う。元から友だちだった人とつき合うことが多かったの で、出会いは恋愛を意識していなかった	とにかく友だちをたくさん作る。そうすれば自然にいろいろな人と出会いようになると思う。友だちの友だちの関係は彼氏、彼女になる確率が高い	あとでいろいろ後悔することがあったとしても、いつもの自分が出せないと思うことがあっても、とにかく頑張ってみるのが大事だと思う。異性も人間なんだから、何もしないよりとにかくしゃべってみると以外と仲良くなれる
20	女性	大学生	バイト先で出会った	いろいろなところに行ったり、参加すると良いと思う。あとはずうずうしく人に声をかけて友だちをたくさん作る	毎日一言でもいいから異性に話しかけるなど、簡単なことから継続できることを目標立てる。
20	女性	大学生	以前、同級生と付き合った	サークルに入って、活動に積極的に参加すればいい	あまり意識せず、友だちと思って気軽にはなしたらいい
20	女性	大学生	学校の授業が一緒だった	チャンスがないのではなく見落としているのではないか	私も得意ではない
20	女性	社会人	バイトの先輩。いっぱい話して楽しいなと思っていたら、相手も同じ考えだった	「チャンスはない」ことは絶対ない。チャンスがないと思うから、小さなチャンスに気がつかない。どんなことでもチャンスはチャンス。まずは「ちょっといいかも」と思うことがいいのでは	私は異性より同性のほうが苦手なくらい。でも同じ人間だから深く考えなくてもいいのでは。いっぱい話して、それでもダメなら話さないでもいい。
21	女性	不明	バイト先で。	なるべく外に出るようにする。人に出会える仕事を選ぶと自然に出会いが増えて来るのではないかなと思う。チャンスはあると思う、タイミングが大事。その時自分が動けるかどうかだと思ふ	人に興味を持つこと！あんなったらどうしようとか後のことを考えているようなら、もっと軽く考えるようにしたらいいと思う。相手に興味を持てば、自然と会話が生まれてくると思う。何でもいいので質問をしてみたら、そこから話が弾むのでは
21	女性	大学生	高校時代部活が一緒だった		
21	女性	大学生	バイト先で仕事のやりとりの中から	まずが多くの人がいるところに足を運ぶこと。自分に合いそうだという人がいそうなところを選ぶ。ありのままの自分で落ち着いていられる場所に行く。こんな人がいいなあ高い希望を持ちすぎるとかえって焦るだけ	自分が相手だったらどんなことを聞きたいかを考える。男性へのアドバイス→女性は「うんうん」と聞いてもらえるだけで満足してもらえないはず。女性へのアドバイス→「わがままな自分」を包み隠さず見せて、相手が拒否反応を示したら、あきらめたほうが得ではないでしょうか？無理しても続かないから
21	女性	大学生	小学校が一緒。卒業後たまたま出会った	ががつしない	身構えないこと
21	女性	大学生	出会いはサークル。打ち上げなどで近くの席にすわったのがきっかけ、一年近くたってから交際はじめた	サークルやアルバイトなどで直接出会いの場を増やすというのでもいいと思いますが、すでに出会っている人の中にもチャンスはあるかもしれない。身近な人と新しい出会い、両方意識してみてもいい	あまり「異性」と意識しすぎないようにするとか、一対一では緊張しがちだと思うので、自分の中で「異性とコミュニケーションをとるのが上手」だと思える同性の友人を交えて話をしえみるのもいいのでは。話し方や話題の選び方など、参考になります。

21	女性	大学生	同じ学校	あせるといい出会いがないです	
21	女性	大学生	バイト先の先輩。メールアドレスを聞かれてから、仲良くなった	出会いは突然できると思う	異性とは思わないで同性と思うようにする
21	女性	大学生	学校の友人の友人	友だちに紹介してもらおう。出会いを求めるのではなく、交際範囲を広げる目的で	異性を意識しなければいいじゃないでしょうか
21	女性	大学生	同じサークル	環境を変えてみる	怖くない！とアドバイス
21	男性	大学生	学校の同じサークル	数をこなす	慣れるしかない！
21	男性	大学生	大学受験のときに通っていた塾の同級生	知り合いを増やすために何かの活動に参加する	恥ずかしがるから話すことができなくなると思うので、とりあえずどんなことでもいいから話しかけてみる
21	女性	社会人	学校、バイト、サークルで出会いがあった	焦らなくても大丈夫。出会いはかならず訪れるよ。自分からつかみにいきなと言う	男性は女性より気を使わないでいいから話しやすいよ！だから気軽に話しかけて！話す内容は何でもいい。話しかけると女性とは違った考えを持っているから楽しくなるよ
21	女性	社会人	同じ学校、友人の紹介、アルバイト先	開き直る。出会いがないともがいているから出会いがない。いつの間にか出会っていたりするものではないか	「まずは挨拶から」たわいもない話をしてみるとか。何か口実をつくってみる
22	女性	大学生	アルバイト先で知り合った。グループで遊ぶうちに仲良くなり二人で遊ぶようになった	ちょっとした誘いにも、面倒くさがらずに参加する。恋人をつくらうと思わず友人を増やす心がけをする	男女合わせて数人で遊ぶときに誘って楽しい環境をつくる。得意な分野の活動の幅を広げる。
22	女性	不明	知人の紹介		身近な話題などからコミュニケーションをとっていくといいかも
22	女性	大学生	同じバイト先、バイト中は話すチャンスが少なかったが、やめた後に話すことになって	自分の経験からいうと「アルバイトをしましょう！」アルバイトでなくても何か新しいことを始めれば、異性に出会うチャンスがあると思います。人に紹介してもらおう、合コンなどを企画するのもいいかもしれない	コミュニケーションする際に相手はそんなに自分がコンプレックスに思っていることに気づかずに、また気にせずにいるということをおアドバイスすると思います。簡単に言えば「気にしすぎかもしれないよ」
22	女性	大学生	バイト先	アルバイトをはじめる。合コンに顔を出す	無理をしないこと。苦手であることをちゃんと相手に言う
22	女性	大学生	同じバイト	異性に出会うようなところに行く。バイトを始める、バイト先を変える。合コンに出かける、友人に紹介してもらおう	一対一でなく話してみるところから始めてみては

22	女性	大学生	大学のサークル。ナンバもあった	友だちを増やす、男でも女でもたくさんいればその中で自分のことを好きになってくれる人も増える。人の集まるところに出かける。	異性とは思わないで話す。相手に話をさせるだけでもいいから、ちゃんと聞くことだけでもやってみる。同性の友人を巻き込んで
22	男性	社会人	バイト先で。	待っているだけではダメ。友達に相談してみるとか	思い切って喋る。何らかのアクションを起こさなければ、始まらない。
22	女性	社会人	同じ高校に通う同級生。1年生の時に席が隣になり、よく話すようになった。3年間ずっと「相談相手」という関係が続き卒業間近に交際が始まった。初めの印象はいいとは言えなかった	求めすぎると出会ったとき「下心」ととられてしまうのでは・・・純粋に人として輝いていればどこかで誰かが見ていると思います。気づかないところ（身近なところ）にそういう人はいると思う	あまり意識しすぎず、自然にしていればいいと思う。誰で同性と異性では多少接する感覚が違うのではないか。あまり考えすぎず、壁を低く。
22	女性	社会人	バイト先。知人の紹介	いろいろなところに顔を出して、人脈を広げる	あまり意識せず、女の友達と同じように接する
22	女性	社会人	高校の同級生。つき合うきっかけは卒業した後の飲み会で告白された。	合コンや友人の紹介でチャンスを作ったらい。ネットで探すのは怖いのでよくない	毎日目標をもって少しでもいいから一つ一つクリアしていく。
23	女性	社会人	大学のとき	別に焦らなくてもいい。好きな人ができるまでゆっくり待っていていいと思う	無理にうまく話そうとせず、このままの自分で
23	女性	社会人	友人の紹介。お店のお客さん	誰かに紹介してもらおう。いろいろな場所に出かける	上手すぎるほうがおかしい、くらいに思って
23	女性	社会人	職場で。近寄りたいたい印象だったが話してみたらいい人だった	積極的に外にでてみる。趣味のつながりやサークルとかイベントとかに参加してみる。「彼氏欲しい」ってギラギラしていると全然できない、そういう雰囲気やオーラに相手も気づいて引いちゃんじゃないから	自分が引いちゃうから相手も引いちゃうしせっかくのチャンスが不意になってしまう。にっこり笑顔で挨拶とこしてみらいいいんじゃないでしょうか
23	女性	社会人	中学時代の同級生と町でばったり会った。大学が同じと分かって連絡を取るようになった	飲み会とかに積極的に参加する。特にバイト先、仕事関係、サークルとか友だちの友だちとか多く集まりそうな場所に行ったほうが知り合いが増える。習い事を始めるなど	異性だと思わない。同性と友だちと同じようにする
23	女性	社会人	同じ建物の違う会社の人。玄関で	外に出る。友人に頼む。何かの集りに参加してみる。同じ趣味の友だちを見つける	相手を「人」として見てみる。自分の話をしてみる
23	女性	社会人	大学の同級生	少しでもいいなと思う人がいたら、積極的に行動に移すこと	苦手といっても、あまり人を介さずに自分で自分の気持ちを伝えること

23	女性	社会人	友人の紹介。大学のサークル	たぶん高望みしすぎ！自分のことを本当に思ってくれる人にはごく身近にいることが多いけど、それに気づかないでいることが多い。面食いのヒトとかがよく言ってる言葉だし	まずは自分に自信をもっているんな情報に文官になって話題を豊にしておく。きっかけ作りが大切。外に出る。友人に誘われたら外出する
23	女性	社会人	合コンがきっかけでつき合った。ずっと長い間友だちでお互いを良く知っている人と付き合えたら理想なのと思っています	自分を振り返ってみると、恋を特別なものだと思い込んでいて周りに目をむけていないからいけないのかなあって思います。ずっと仲のいい人と付き合うとか気持ち悪くて考えられないのを何とかしたい	付き合っている場合、相手がどんなことをされたら嫌か、嬉しいか、相手の身になって考えてあげることが大切なのかと思えます。普段だったら男を男と意識しないで女の子に接するみたいにすれば仲良くなれると思う
23	女性	社会人	同じ職場の先輩	自分を好きになり、時期を待つ	「みんなじゃがいも」・・・。男性と話すとき女性にはない意識や感覚が知れておもしろい
24	女性	社会人	アルバイト先。一緒にご飯を食べにいったのがきっかけ	出会いは待っても来ないので、自分できっかけを作っていかなければ、出会いはないと思う。飲み会など友達から誘われれば行ってみるのもいいとおもうし、習い事を始めてみるなど、人と接する機会をつくるといい。	まずは一対一ではなく、みんなでワイワイその中に入るということから始めるといいと思う。自分からでなくても相手から声をかけてきてくれる場合もあるので。そこで喋らなきゃと思う必要はなく少しづつ少しづつでいいと思う
24	女性	社会人	バイト先、趣味仲間、チャット、ナンパ	出会うときには出会う。ガツガツしていると余計逃げていく気がする。趣味とかバイトとかから広げてみてはいいか	できる範囲でいい。できないあなたも、あなたです。不器用とか苦手も全部認めてくれる人がきっといます。
24	女性	社会人	会社のつながり。連絡先を教え会い次回へとつながった	自分から出会いの場を作る。いろいろな人と交流をもつ	まず同世代の異性と話すのが難しいなら、年の離れた人と会話することで少しずつコミュニケーションの取り方が分かってくる
24	女性	社会人	インターネットの掲示板で知り合った。一年ほど趣味の話をしたり、物を送ったりして顔をみないやりとりをしたあと、実際に会うことにした	急がなくてはいいいというのは勝手。自分から何かを始めたらいいいのでは。地元のサークル活動、教会やカルチャースクール、習い事がまず顔が見えて安心。私のようにネットで知り合うとオタクやマニアっぽい付き合いにくい人が多い。実際あって確かめられる場所で頑張ってる	苦手なら「苦手だよ」と言ったらどうか。相手が本当に好きなら「それでも構わない」とか「もっと話し合おう」ちか言ってくれるでしょうし、自分が自覚しないで「苦手」だと言わなければ相手は努力しない人なんだと思ってしまう。
24	女性	社会人	同じミュージシャンのファンのつどい。	家や会社以外に新しくいろいろなことをしてみる。趣味や学びたいスクールに通うなどがう環境をつくってみる	私も苦手。苦手なりに話してみることではないでしょうか。苦手じゃないと無理に見せようとしないことも大事
24	女性	社会人	学生時代の友人。当時はつき合っていなかったが、再開するチャンスがあり、その後何度か合ううちにお互いが必要になった	自分の趣味をつくる→新しい環境から訪れる出会いがあるかも。普段合わないなと感じる人も遊びに行くようにする→今までの考え方物の見方が変わって行くかも。飲み会に参加する→目惚れもありだと思ふ。常に自分のアンテナをはるようにすることが大事	男性、女性も人。男性はこういうもの、女性はこういうものという概念は持たずに相手を「人」として見る。最初から本音を出すのがムリだったら、初めは自分を作ってもそれはそれで良いと思う。全ての人に受け入れられる自分である必要はないので。

24	女性	社会人	飲み会、友だちと遊んでいるときなど	前向きに！と思うけれど、私も出会いが欲しい	笑顔。とりあえず、一緒にいて楽しいのがいい
24	女性	社会人	学校の友だち。友人の紹介。バイト先で	自分を磨く。あせらない	人間は誰でも普通の人だから、気楽に自分らしくすればいい
25	女性	社会人	高校時代の同級生。部活の先輩。職場のクライアント	自分の周りをもう一度見てみる。積極的に外に出る。	まずは笑顔
25	女性	社会人	友人の紹介	気軽に人の集まる場所に出かける。友人を増やすつもりで	あまり異性として意識しないで同性の友人と話すような感覚で接するのがいい
25	男性	社会人	出会いは留学先。日本で再開してつき合うようになった	焦らなくてもいつかは見つかる。「チャンスがない」という期間を楽しむくらいのほうがいい	自分の話を一方的にするのではなく、相手の話を引き出す聞き上手に徹すると自然に会話も増える
25	女性	社会人	出会いは留学先。日本で再開してつき合うようになった	少しでも興味のあることや場所に自分の足で行く。家にも誰かに会うわけではないから	どうして苦手なのか一緒に考えてあげる。要はその人の心のもちようによって変わってくることを気づかせたい
25	女性	社会人	大勢で飲みに行ったときの一人。その後二人で合うようになった	私の場合職場での出会いは期待できないので、友人や先輩を通して出会う機会を作ってもらっている	私も今までに何度も失恋したり、付き合い方がうまくいかなかったことがある。何事も経験だと思っているので、まずはグループで会ったり、会社の異性と話すことから始めるとよいと思う。
25	女性	社会人	知り合いの知り合い。良く行く場所にいた		私も苦手。。
25	男性	社会人	会社の同僚からの紹介	友だちに頼んで紹介してもらおう	慣れるしかないからがんばれ
25	女性	社会人	職場の同期。同じ店に配属されて親しくなった	積極的に出会いの場に参加する。でもあせってはいけない	引っ張ってくれる付き合いえば、自分が楽でいられるようになると思う。気の合う人といれば沈黙があっても気にならない
25	女性	社会人	紹介	フットワークを軽くすること。	得意な人のほうが珍しいとアドバイスする
25	女性	社会人	知人からの紹介	合コンなど出会いの場所に行く	相手にどう思われているかは気にせず、自分自身を出す
26	女性	社会人	職場の飲み会で、上司が隣に座らせたのが彼。その席でメールアドレスや電話番号を交換した	いろいろなイベントや飲み会に参加する。周りをよく見る。	自分の異性の友人でおしゃべりな親しみやすい人と一緒に遊ぶ。「大丈夫」と自信をもてるよう、数を多くこなす。意識せず自分が自然体で、感じたことを何でもいいから言ってみる
26	女性	社会人	小学生の頃、弟の友人だった	あせらなくていいと思う。突然出会いがやってくる	友人の恋人と話してみる

26	女性	社会人	大学のゼミの先輩。一緒にのんで いるうちに仲良くなった。だいた い近くにいる人を好きになるもの です	新たな出会いを求めるのではなく、 近くにいる人を見直してみる といいのでは。「彼氏が欲しい」 と強く思っているときほど、男は 寄ってこない気がします	無理にコミュニケーションを取る 必要はないのでしょうか。普通 にしていてもちゃんとコミュニ ケーションを取れる人がきつ つというと思う
26	女性	社会人	仕事のクライアント。閉塞された 空間で男女一緒に仕事をすれば、 お互いその気になってしまうとい う証明のような話	相手が欲しいと思わなくなった時 にひょっこり現れた	無理に頑張る必要はないと思 う。ダメなものはダメだし
26	女性	社会人	友人の紹介	構えすぎないこと。いろいろ考え すぎ、出会っているのに「出会い のチャンスがない」と言っている 人が多いと思う。自分から話した りしてコミュニケーションをとる	「相手に自分がどう思われたい か」を気にしすぎてうまく話せ なかつたりすることが多いと思 うので「自分は自分」と開き直 るくらいの気持ちでいいと思 う。最初に自分を作ってしまう と付き合ってからが大変
27	女性	社会人	友人の紹介、数人で遊びに行き、 電話、メールで個人的に親しく なった	友人に紹介してもらおう。大勢と遊 ぶ	一人の人間と考えて話す
27	女性	不明	友人の紹介。一緒に遊びにいった り食事にいったりしながら	いろいろな人と知り合う	あまり異性として意識しすぎず 友だちとして楽な気持ちで接す る
27	女性	社会人	同じ趣味活動の場（サークル） で。自分が先に入っていて、相手 は後から入ってきた。なので、相 手がサークルの練習に見学に来た のが最初の出会い	異性が多くいる場に積極的に出か けてみる。何かのサークルとか結 婚式の二次会とか。あるいは周り の友人にお願いして出会いの場を セッティングしてもらおう	習うより慣れろで、数をこなして いくのが一番。バイトや仕事 で、接客しなければならぬ業 務につけば嫌でも異性と接する 機会は増えるので、例えば自ら をそうやって追い込んでいって みる。あまり異性を意識せずに 相手を自分と同じ一人の人間だ と思って接する。
28	女性	社会人	会社の飲み会	外に出て習い事や趣味を見つけ自 分自身に自信をつける。毎日を楽 しく過ごす	まずは相手の話をよく聞いて共 感したり疑問をもったら素直に 表情や言葉にできることを少し ずつする
29	女性	社会人	信頼できる人の友人だった	チャンスが無いのではなく、チャン スに繋がらなかったのだと思 う。焦って手当たり次第になって しまうともったいないので、ゆっ くりと機会を待つほうが良いの では	まず話す。好きな食べ物、何に 興味があるかなど（お見合いみ たい）何かしら広がりがあるの では
29	女性	社会人	同じ職場。友人の紹介	作ろうと思えばある。心の垣根を 低くして出会った人の長所を探せ ばいい	「異性」と意識せず、同じ人間 と思って気楽に接してみてもど うか。相手はそれほど意識して いない。
29	女性	社会人	友人の紹介	出会いを設定する会に入会しては いかがか	私がアドバイスをしてほしい
29	女性	社会人	バイト先。6つも年齢が下だった ので気にしていなかったが、遅く まで二人での仕事が多くなり、車 で送っていくことが多くなり付き 合うようになった	最初の印象は分からないので、一 緒にいてみたらいいなあと思うこ ともある、自分がよければいい	「この人男の人」と思わずに。 「私、嫌われている」とか思っ ちゃダメです
29	女性	社会人	アルバイト先	そのことにとらわれずに、友だち を大切に（交友範囲を広げる）	異性を意識しすぎないように。 構えすぎないように

31	女性	社会人	職場で	出会いがありそうな場所に飛び込む。とにかくあらゆるツテを使い、コンパ紹介・・・ピピとくるまで出会いを求める。あせらず、あきらめず	経験。いろいろな異性と接し、お付き合いすることで自分の異性に対するつき合い方、どのような関心が心地よいか、言葉や体のコミュニケーションでどのようにすれば気持ちが伝わるかを学んでいけばいいのでは
31	女性	社会人	趣味の集りで	いろいろな所に顔を出すことが大事	得意な人はあまりいないと思うが「異性」とかしこまらずに相手の立場にたってみるのがいいのではないのでしょうか
31	女性	不明	同じ環境（学校など）で出会うことが多い	そういうことに悩んでいる人はどうにもならない	合う人とは合うし、合わない人には合わない。苦手というのは相対的なものだと思う
31	男性	不明	同じ学校、職場とか友人の紹介	異性の多い場所に行ってみる。カルチャースクールなど。それと、清潔にする、部屋もきれいに	共通の話題を持てるように、いろいろな情報を積極的に入手する。新聞や雑誌にたくさん目を通す
32	女性	家事 専業	友人からの紹介で	趣味のサークル活動等に参加する	相手にどう思われるかを考えないでありのままぶつかってみたら？
33	男性	社会人	同じ趣味を通じて知り合い、交際するようになった	チャンスが無いのではなく作り出すものだと思う。人によっては人前にでるのが苦手なこともあるので、そういう人は得意な人と一緒に行くいいのでは	まず慣れること。苦手意識などは。共通の話題がなく、話すことが見つからないことだと思う。情報を探すとか、あるいは聞き役に回るのもいいのでは
36	女性	社会人	友人の紹介、社内恋愛、クライアント	まずは外にでること。信頼できる知人からの紹介	心が疲れない程度に無理せず

座談会

参加者は男性3名女性3名。座談会の内容は多岐に渡ったが、今回は「コミュニケーション」に関する討論を項目ごとに抽出して紹介したい

Key Word

興味深い発言にアンダーラインを付した

一まずは自己紹介を兼ねて、コミュニケーションと聞いて頭に浮かんだことをお話下さい

O男 29歳の大学院生です。コミュニケーションを一言で言うと「努力」かな。努力はしているつもりです。特に自分の彼女とは・・・

Y女 大学の研究センターで研究員をしています。余り経験もないですけども、コミュニケーションについてはすごく興味があるので、いろいろ話ができたらなと思っています。一応三十路になりました。

H女 もうすぐ28になります。きょう、この話を聞いたときに、コミュニケーションは、最近結婚をして、すごくそれが重要ということに気づいてきて。主人とも最近本当にいろいろなことを話すんです、つき合っていたときとはまた全然違って、精神的なこととか、セックスのこととかもすごく話すようになってきて、きょうはおもしろそうだなと思って参加させていただきました。

S女 既婚で、男の子が2人います。もうすぐ35になります。

今、まだ上の子が2歳なので、仕事に戻ってはいないのでけれども、建築家です。子供が小学生ぐらいになるまでには仕事ができればなと思っているところです。子供

が生まれてから、男女のコミュニケーションというのはまた若干、自分の中でもあり方が変わってきて、子供が生まれる以前、結婚以前よりももっと細かなところとっていかないといけないのだなというのをつくづく最近思って、お話ししてみたいなと思って来ました。

K男 僕は今27歳で、「コミュニケーションの話」と誘われたときは、はっきり言って「おれには絶対合わないところだな」というように感じて

O男 自分でですか？

K男 いや、実際、本当にコミュニケーションのとり方とは何なのだろうとか、すごく考えるし、多分能力的に考えても自分はすごく劣っていると思うのです。だから、きょうはいろいろな人の話を聞いて、逆に自分が勉強できたらいいなと思って来ました。

I男 初めまして。自分は大阪出身です。自分は家族とのコミュニケーションが全くなかった家庭なのです。喧嘩の絶えない両親で、本当に家にいるのが嫌な感じで。僕のコミュニケーション能力というのは、同年代とか彼女さんとかにいろいろ学ばせてもらったかな。だから、家は今でも気まずいですけども、やっぱぼちぼちいい感じになってきたのですけれども。そのようなところで、皆さんの意見を聞いたらとそのような感じがしています。

一親子、彼女、夫婦と多彩なお話が聞けそうですね。今日は男女のコミュニケーションがテーマですから、まずは出会いのお話いただきましょうか

S女 すごく気が遠くなるほど……。わたしが18ぐらいのときにつき合っていた彼氏のうちに行ったのです。彼氏は学校が一番格好よかったぐらいで、けっこう浮か

れているときにうちに行ったら、もっと格好いいお兄さんがいたのです。だけれども、わたしが18で、そのときお兄さんは10歳上だから28。18を相手にしないですね。最近はわからないけれども、昔の感覚からいくとただの子供だから、18歳は。その彼氏とは別れてしまって、でも、学校が同じだったので、卒業後、飲み会とか普通に連絡を回して、それで、たまたまその元カレがいなくてお兄ちゃんが電話に出たときに「ラッキー！」って思って。私の中ではそのころのお兄ちゃんの映像があって、電話で盛り上がり会う約束をして、それで待ち合わせ場所に現れたのを見て、「知らないふりしちゃおうか」と思うくらい変わっていたの、相手は。でも、やはり18歳のときに見たそのシーンが頭にあって、「ああ、しょうがない。何か変わっちゃったんだけど」とか思いながら、12年目の再会をして。だけど、元カレとの間にもいろいろあって、それを全部わかった上で、わたしに「結婚しよう」と言ってくる。だから、この人はすぐ器の大きい人なのかなと。やはり年が上だと、それだけ器も大きいのかなと思って結婚したのですけれども、何も考えていなかったというのかな。もっと単純だったようで、ちょっとその辺はがっかりしたのですけれど、結婚後。

H女 出会ってからどれぐらいつき合っ
て結婚したのですか？

S女 1年つき合っていないですね。「失敗した」と思ったのです、最初は。

H女 私は7年間つき合っ
て、その間に別れたりしているから、6年ぐらいかな。もうすぐ出会って10年になるのですけれども。会ったときは、余り別にタイプではないし、むしろちょっとキモイぐらい。つき合ったのは、大学とか学校も近かったしというので、「近いから会いやすいかな」というような、「友達の知り合いだし、安心か

な」というようなのもあって。なかなか私はそれまで、つき合ってもなかなかうまくいく人がなくて、友達の知り合いだし、ちょっとつき合ってみようかなと思って。初めはそんなに好きではなかったのですけれども、だんだん好きになっていってつき合ったのですけれども。

O男 僕は常に思うことがあって、結局、つき合うというのと結婚するというのは、何がどう定義が違うのかなと思うのです。いっぱい女の人が出て、たまたまこの人とつき合っ
て最終的には結婚というのがあるではないですか。今まで普通に僕も何人かつき合っ
てきましたけれども、「あ、こいつと結婚するのかな」と思っ
ていてもやはり別れたというの
が、3人目か4人目で「そろそろこいつかな」とか思っ
て。何か今、2人の話で、強烈な何かに流されているというよ
うな。

S女 そうね。うちの旦那さんの悪いところとかもいっぱい見て「今までつき合っ
た彼氏のどれよりもこいつが一番最低なんじゃないか」と思っ
るときがあるのです。「こいつと暮らしていけるんだっ
たら、ほかのだれとでも暮らして
いけたはずだ」とい
いますか。だから、昔別れた彼氏と実
にくだらない理由で別れたりして
いたなと思っ
て、今これだけ忍耐ができるよ
うになって、わたしは年をとっ
たなとか思っ
ただけ
れども、流されて結婚はしてしま
う感じ。

H女 きっ
と流されることも大事なの
ですね。考え過ぎてしまうと、
また前に進めないというよ
うな。出会ったときの年齢
とかも
ありますね。

K男 それはありますね。

H女 30歳で出会うのと18歳で出会う
のではまた考えているそれも違
うし。だから、もし例えば18歳
で出会った人と今出会っ
たらまた違っているかもしれ
ないし
いうのも
きっ
とありま
すね。

S女 そのような変な魔が差すときというのが多分あるのかな。

H女 そのようなものもありますね、絶対。

S女 だから、もっと自分たちで築き上げて、築き上げて、盛り上がって、盛り上がって結婚する人、そして死ぬまで添い遂げられる人が本当にいるのかどうかというのを見てというような感じ。

Y女 わかります。それ。

O男 勝手に夢見ているのですけれども、盛り上がって、盛り上がって頂点に行き結婚して、その後この盛り上がりはどこに行くのだろうというような。

いろいろなことを前に前に振り返って考えてみると、そもそもは、変な話、さっきの電話ではないのですけれども、そこでときめかなかつたらと言ったら変ですけれども、軽く流して、だって、最初のデートではないのですけれども、軽いノリではないですか、「ちょっと飯食う？」というような。

S女 そう。そうだったのね。何でそうなってしまったかな。

O男 そこで結局やはり飯を食う仲間で終わる人もいるわけではないですか。でも、その先に結局、彼氏・彼女の関係になる、何がポイントと言ったら変ですけれども。どうですか？

I男 いや、どうなのですかね。僕は、でも、そんなに人数、経験が余りないので、わからないのですけれども、言われてみればそうですね。でも、やはりピンとこない人とは一緒にいないと思うのです。だから、本当にピンと思えば、早ければ早いときもありましたし。

H女 何か自分の中で譲れない部分とかいうのがありますね。これだけは絶対に譲れないというような。

I男 でも、そのようなのは余りいいですか、話をしている、合う、合わないというのがあるではないですか。

S女 笑いどころが一緒とか。

I男 それは何かというのはいえないですけれども。

S女 そうね、感覚的な問題ね。

I男 僕は、だから、つき合うときはごく本当にその場任せといいますか、別れるときもその場だったし。そのようなのが多いですね。

Y女 出会いは？

I男 僕は、何かやんちゃをいっばいして、本当に彼女ができたのは高校2年。それは1個年上の彼女で、7年つき合ったのです。それで、大学の3年ぐらいのときには、八つ下だったのですけれども、そのときに僕は23ぐらいで、向こうは16、5年ぐらいつき合いました。でも、その当時と比べて、僕は高2のときからずっと何らか彼女がいたのです。それが、ちょっと今、間隔があいているのです。かなり考え方が変わったかなというのは正直な感想です。

S女 1人で過ごしたときというのは…

I男 いや、ほとんどないです。10何年間、ずっと一緒にだれかが……。

S女 だれかがいて、切れ目はない。

I男 ない。僕はコミュニケーション……。皆さんの言うコミュニケーションというのはいらないのですけれども、僕はすべてをさらけ出します。見た目も心の中もすべて全部さらけ出します。

S女 でも、わかるわ。寂しがり屋さんが、家族にその辺を求められなかった小さいころというのがあると、多分根本が寂しがり屋さんにできているのだと思う。だから、すごく彼氏・彼女にさらけ出してしまおうし。

I男 そうなのです。めっちゃ寂しがり屋です。

S女 だから、ブランクがあかないのも、1人では耐えられないから。

Y女 そうなのですね。すごくわかります。

H女 そうそう、絶対そう。私もそうだ。

S女 やはりそうです？

H女 絶対私もそうだと思います。基本的に皆寂しがり屋だと思うのですけれども、本当に彼女にすごく依存してしまって、何でも知っていなきゃ嫌だというような感じでしょう？

—ご自身のお話をいただいたところで、男女のコミュニケーション・スキル向上へのご意見を

K男 きょういろいろな人の話を聞いていて何か分かる部分は結構あるなと思って。Y女さんがさっき、同年代の人と余りコミュニケーションはという話をしていましたけれども、最初におっしゃったときに僕もそれはそのとおりでななとか思って。やはり親からすごく愛情を注がれていると思うのです。生まれたのは一番上だし、そのような意味でもすごく大事に育てられてきている部分があったから、その分、逆に家ではすごく自分を出せるし、あとは地元のすごく知っている人とかには自分が出せるけれども、高校とか大学でもそうなのですから、絶対に自分を出していないのです。違う自分を演じて過ごしてきているという部分があったので。

O男 それは友達との間？ それとも異性……。

K男 異性にしてもそうだし、友達にしてもそうです。だから、今でもそうなのですから、高校のときの友達と会うときの自分の顔と……。

H女 あ、でもわかる、それ。

K男 大学のときとか中学とか、全部違うのです、顔が。この間、たまたま中学時代の友達の結婚式に行ったときに、近くに高校の友達がいる、自分の中で何か違うことをしているという感じをすごく受けて、こ

れは結構コミュニケーションと関係しているところがあるのではないかなとか。

I男 例えばどのような感じなの？

K男 まず、中学とか小学校というのはすごく頭がよかったという、すごくまじめで優等生という扱いを受けているので、そのような感じで見られるのです、みんなから。だから、何か下手なことを言えないといいますが、ふざけたことを言っている自分がないのです、そこでは、高校になると、逆に劣等生になっているので、全部出してオーケー。むしろそちらのほうで。大学に入ったら、今度はまた上になってしまったから、しかも変なプライドをそこですごくたくわえてしまったらしく、今でも本当に大学の友達と話をするのは余り好きではないです。

H女 へえ。でも、今の話を聞いていて、わたしの夫すごく似ているかもしれない。高校は自分の行きたいところに行けなくて失敗して、「何でおれはこんなところにいるんだ」というような。そこで反発してずっと3年間過ごして、やっと大学で自分の行きたい大学に行って、だから、本当に一番仲がいいのが大学の友達で、高校も嫌だと言うのです。「高校時代にいた自分が自分じゃないから、嫌だ」と言っていて。だから、今の話を聞いて、すごくよくわかる。

S女 自分が嫌いな時代があるんだね、自分の中で。

H女 そう。多分何か不本意というような、何というのだろう。

O男 そのような時代があるのですね。

H女 そうそう。

S女 それだけ、今はいいからということね。

O男 そうですね、それは言えます。

K男 演出して失敗して後悔していることばかりですからね。だから、違う自分を見せようとして、逆にコミュニケーション

がぐちゃぐちゃになってしまって変になっ
たりとか、変にカッコつけてしゃべって。

H女 では、何もアプローチしたりとかは
しないの、全然。

O男 出合いはたくさんあるのだな。

H女 あれだね、きっと傷ついたりするの
が嫌なのだ

K男 自分がですか？

H女 そう。格好悪いではないの。例えば、
では「好きです」と言って振られるとする
でしょう。そうしたら「傷つくじゃん。み
つともないじゃん」と思うでしょう、自分
の中で。それが嫌なのではないの、きっと。

O男 実際ちょっとあるの？ 振られた
ら格好悪いなとか。

K男 いや別に。そればかりですからね。
振られてばかり。

H女 ああ、そうなの。では、違うか。違
ったな、すごく力説したのに。

S女 でも、多分力が抜けないのだろうね、
つき合っているという時間帯。

K男 すごく気を使ってしまうのです。

S女 そうでしょう。だから、多分自分で
疲れてしまうのだろうなと。

K男 違う自分がそこにいるので、多分ま
たそこでも。

H女 きっと本当の自分を出せる人と会
っていないということだ。

K男 ではないかな。

H女 そうだね。

K男 でも、そのピンとくるというのはさ
っきから何なのだろうというのがすごく僕
には……。それを教えてほしいのですけれ
ども、皆さんに、逆に。

H女 わたし、ピンとはこない、別に。結
婚するときとかはまた違って、会ったとき
に「あ、この人！」というような。「あ、こ
の人、格好いい」とか、そのようなのはあ
るけれども。

S女 結構、最初の印象が悪い人と結婚す

るのではない？

H女 そう。すごくわかります。だから、
イメージが悪いほうが上がっていく一方だ
から。イメージがいいと下がっていく一方
だから。

S女 よくよく考えたら、ほかのだれより
も低かったりとかする。

H女 そうそう。それはすごくわかります。

O男 そうか。

S女 だから、余り最初のときめきはない
のかもしれない、結婚相手とは。

H女 ないですね。わたしはなかったです、
はっきり言って。

S女 そう。だから、全然、肩に力が入っ
ているような人とつき合っているうちは、
そのような人とは多分結婚しないと思う。

H女 そうだ、そうだ。そうですね。

O男 I男さんは最近、男女のコミュニケ
ーションをお休みしていますけれども、ど
うですか？

I男 普通ですね。普通といますか、で
も、どうなのだろう。違うコミュニケーション
のとり方、女の人、男の人、男の人、男の人
なのですけども、例えば昔はよくけんかして
いたのですけれども、いろいろな性格の方
がいらっしゃるではないですか。だから、
そのような方はそのような方なのだという
ところを思えるようになって、それが大分
前の余裕というところかもしれないです
けれども。それはそれになってきて初めてそ
の人のことを受け入れやすくなったという、
いろいろと。

H女 では、考え方が変わってきたわけだ。
そうか。

I男 それまでは多分寂しがり屋さんで、
本当にこのような感じだったと思います。

O男 彼女がいるときといないときでは
人に対するコミュニケーションがちょっと
違うというのですか、だから、I男さんの
タイプだと、彼女がいるときは結構彼女に

集中する。

I男 そうですね。

O男 対外的にはどのような感じなのですか。要するに、今、彼女がいないではないですか。

H女 でも、確かにつき合っているときかは友達と希薄な関係になりがちといいますが、何か一生懸命になってしまって、会うときは絶対時間を彼氏に割いてというように。でも、多分それではいけない気が。そのようなときこそ、友達とかと会っているいろいろな考え方を聞いたりとか。結構偏ってしまう。自分だけで考えたりとか。どれだけ参考になるかわからないし、友達の意見が。わからないけれども、そのようなときこそ、人の意見とか聞いたりして。

I男 バランスが大切ですね、そのときの。

H女 うん、大切。

I男 友達とか彼女、彼氏、男友達、女友達とかも。もっと、自分の中だけの問題と、いろいろな人とのかかわり合いの問題もあるし。そのようなバランスが崩れたときにいろいろ、それはコミュニケーションがうまくいっていないのかなと思ったりするときもありました。

O男 バランスね。

—お付き合いしているときと結婚してからあるいは親になってからコミュニケーションの変化はみられますか

H女 わたしはつき合っているときがすごく、お互い手を上げたりとかしょっちゅうだったのだけれども、結婚からすごく落ちついて、今とても幸せをかみしめている状況です。何か、すごくいいところも見つけられるようになって。つき合っているときは余りいいところが見つけれなくて、わたしは多分離婚するだろうなど。一回離れたこととかがあるのだけれども、結局や

はりくっついて、そこでかなりわたしたちの中で修正はできたのだけれども、「多分またこういうことになるだろうな」というのがどこかにあって。「とりあえずもう結婚してみよう」というような感じで。だから、親とかも帰ってくると思っていたし、半年でもう絶対帰ってくると思っていたよ。でも、結婚してみたら、すごく2人とも落ちついて、「2人で築き上げていかなきゃいけない」というようなのが多分2人の中でちょっとずつ芽生えてきて、いろいろなことも話すようになったし。

O男 それは、結婚する前よりむしろ結婚してからのほうが。

H女 もう全然。何というのだろう、つき合っていたときはお互い突っ張っているようなところがあるのだけれども、結婚して生活していると、お互い甘えたりとか、だんなのほうも、正直な話彼が甘えてきたりというのが「かわいいな」と思えるようになってきたりとか。だから、「結婚っていいな」とすごく最近思えるようになった。でも、きっと子供とかを産んだらまたいろいろな問題とかが出てくるのだろうなというのはすごく思うから、すごく勉強になります。

O男 どう変わる……。結局つき合っていたころと、結婚、そして子供を産んでからのだんなさんとの関係。

S女 子供が生まれてからだと、やはりそうやって夫婦で結構依存し合っているでしょう、今、子供がいないで夫婦だけだと。自分をさらけ出していっているから、多分だんなさんに一番わがままになるのではないのかなと思うのだけれども、自分が。「わたしがこう思っているのに、何でやってくれないのよ」というのは、子供が生まれて、「これを今やってほしいのに、何でおまえは気がきかない」というようなことは日常生活の中にも山のようにあるのだと思うし、