

## 言いたいことが言えない

立教大学 山中淑江

「言いたいことが言えない」経験は誰にでもあるでしょう。内容によって、また場面や相手によって、言いくさがあります。人間関係はいろいろな思惑——相手への期待や不安——に裏打ちされていますから、「言いたいことが言えない」のも関係のバランスの中では仕方のないことであり自然なことです。

### 「言いたいことが言えない」は…

とはいえ、「言いたいのに言えない」ことが多いと、相手に自分を理解してもらえないし、不利益を被ることも起きるし、何より心の中に苦しい気持ちがあたまっていつてしまいます。苦しい気持ちがたまりすぎると、心は決壊しないように、「言いたいことなんてない」ことにして、かかる圧力を減らそうとします。すると、自分自身の気持ちがわからない状態になっていきます。このような状態になる前に「言いたいことを言おう」と思うならば、言えない理

由とそれを考える方途を考えてみましょう。いくつかの理由が考えられます。

### 「言いたいことが言えない」権利

ひとつ目に「言っていない」との確信がないことが挙げられます。人はいずれも思ったことや考えたことを表現していいのです。これは基本的な権利です。誰でも知っていることですが、本当にそれを信じられているのでしょうか。「これを言つてよいかどうか」と迷うときには、ここに立ち返って権利があることを確認した上で、「言うかどうか」を考えましょう。

### 「言いたいことが言えない」のは本当ですか？

あるいは、「こんなことは言うべきでない」と思い込んでいるからかもしれません。「言えない」理由としてよく語られるのは「相手が気を悪くする」「相手に心配をかける」

「場の空気が悪くなる」などです。いつも誰からもよく思われようとするのは無理があります。また、相手がどう反応するかは言ってみなければわかりません。そして、自分は「とても言えない」と思うことを、気にせず普通に言う人もいるのではないのでしょうか。わたしたちは人間関係において、それぞれの経験から様々なルールを作り出しているものです。絶対に正しいルールとか誰にも共通のルールはありません。自分ルールが今ある場面や状況に妥当なのか、今の自分に適当なのか考えてみるのもよいでしょう。

### 「言いたいことが言えない」ときには

これまで言ったことがないから言いがわからないこともあるかもしれません。自然に言えたらいいと思いませんか？「自然に」ふるまうためには、実は準備や練習や工夫が必要で、自分にとって言いにくいことを言うときには、あらかじめなん

と云うかを考えておくともよいでしょう。映画やドラマ、小説、マンガなどに参考となるセリフや言い方があつて、書いてみるのもよいですし、誰かに一度聞いてもらつて練習にもなります。また、大事な話をするにはそれなりの時間としつらえが必要ですし、相手にわかりやすいように順序よく話すことも重要です。つまり、話すには方法や技術があるのです。ただし、それは相手を自分の思い通りにしようとするための手管ではありません。

### フェアな関係

人は誰もが違つており、同じ権利を持つています。ですから、意見や利害が対立し、希望や欲求が葛藤することは必然的に起こります。それを覚悟して、対等で公平な見地から相互理解や歩み寄りを目指して、互いに気持ちのいい関係が作れるといいですね。