

自分の考え方を 押しつけていませんか？ 自分では気がつきにくい固定観念



はら・けいこ

筑波大学大学院人間総合科学研究科修了、博士(カウンセリング科学)。働く人へのキャリア支援や支援者教育を専門とし、研究と実践に取り組んでいる。公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士。日本キャリア・カウンセリング学会(副会長)、産業・組織心理学会(理事)、日本心理学会、日本質的心理学会等に所属。著書に『職場で使えるカウンセリング』(共著、誠信書房)や『キャリア心理学ライフデザイン・ワークブック』(共著、ナカニシヤ出版)などがある。

今回は対人関係における沈黙の持つ意味に焦点をあて、傾聴に関する理解を深めていきました。今回は、誰もが大なり小なり持ち合わせている可能性のある「固定観念」を手掛かりに、人とかかわりや傾聴について考えてみたいと思います。

固定観念とは？

「固定観念(fixed idea)」の持つ意味を改めて確認してみましょう。臨床心理学辞典では「こびりついた観念。ある事柄について経験的に得られた認知が固着し、状況や情報が変わっても変容しないこと。あらかじめ抱いている観念を紋切りに適用することになるため、事態不相応な判断に陥る。

固定観念が社会的・人種的・身差的な差別に関する場合、偏見となる(水口、1999)と定義されています。この定義からは、個人が何かしらの経験をし、その中で考え感じたことが認知として残り、柔軟性のない考え方となつている様子がうかがえます。今の自分が柔軟に行動することを妨げ、その考え方を周囲の人に押しつけてしまうなど、残念な状況につながる原因となつているかもしれません。

固定観念は経験を通して学習された自分なりのパターンや考え方も考えられます。それぞれの時代やこれまでの自分にとっての指針や信条であり、当時の自分にとっての助けとなつた考え方だった可能性もあります。現在の

自分にとってごく自然な考え方として残っていてもおかしくありません。自身の固定観念を自覚することや、向き合っていくことは、本来的には難しいことなのかもしれません。

固定観念が強すぎると？

固定観念が強すぎ、無自覚になつている場合は、どのような態度や行動になつてしまうのでしょうか。

たとえば、読者の皆様の中には、自身が若手の時代はサービス残業が当たり前であり、大変だったという記憶は残るものの、社内での長時間勤務を通して同僚との濃い人間関係や仕事のうえでのやりがいを感じてきた方も一定数いらっしゃるのではないのでしょうか。

そうした経験を持つ場合、会社に長時間いることは普通であり、自己成長のために長時間勤務もやむなしといった固定観念につながっている場合もあるかもしれません。そのような固定観念を持つ人が自分の考え方で他の方を見てしまうと、「定時で帰る人は仕事の意欲が低いに違いない」「今の若手はもっと努力すべきだ」など、客観性に欠けた決めつけをしてしまうかもしれません。

宗像(2005)は著書の中で、心の壁をなくして相手の話を傾聴する際に、以下のようなことはないだろうかと問いかけています。「思い込んでしまつ、説教をしたくなる、説得したい、批判したい、意見を言いたい、押しつける、

先読みをする、自分の興味関心で聞きたくなる、評価したい、都合のいいように整理したい、常識的に考える、ガイドンスしたくなる」。いかがでしょうか。ここに書かれていることが強すぎると、人の話を聴けていない残念な状況になっていると考えられます。固定観念が強く自覚がないままの状態のときにも、同様の状況になっているかもしれません。

固定観念を柔軟にするには？

それでは、自身の固定観念にどうすれば気づくことができるのでしょうか？ どうすれば少しでも固定観念を柔軟にすることができのでしょうか？ 唯一の解決法があるわけではありませんが、いくつかの方法を考えてみたいと思います。

まず、自分の中にある「これはすべき」「これは〜であるべき」といった強い考えを探してみましよう。具体的には、職場での他者とのかわり合いの中で、もしくはあなたが職場の人を観察したときに、自分の中に違和感を覚えたり、イライラしたり、といったことはありませんか？ もしあれば、それを手掛かりにしてみましよう。そのような場面を思い出せたら、その根っこにあるのは、自分の中の強い思い込

みや固定観念かもしれません。

たとえば、上述したような固定観念を持つ方の場合、忙しい時期にも定時で帰る人を見た際に、心の中ではイライラが募るかもしれません。業務上の支障は起きていない場合でも、心の中で「繁忙期はもっと協力し合うべきである」と考えてしまい、その人に対してはついつい表情が硬くなり表面的な関係性になっているかもしれません。このように、過去の出来事をふりかえることで、自分の中にある強い考え方があることを自覚することができます。

自分にはこんな固定観念がありそうだと感じたら、次にお勧めしたいのは、そのような考え方になったであろう、これまでの状況や時代背景を思い出してみることです。たとえば「仕事では長時間勤務や協力はすべきだ。やりがいや成長感を得るためにも時間は必要である」といった強い考えを持つ人がいた場合、その方が歩んだ時代背景ではそれが必要な考え方、ふさわしい考え方だったかもしれません。自分がどうしてこのような考え方を持つに至ったのかをゆつくりと思い出すことで、自分に対する労りの気持ちを出すこともあろうかと思えます。

自分に対する関心が深まり自分に対する共感度合いが高まると、落ち着い

た気持ちになれば、自分と向き合うことも楽になるのではないのでしょうか。この段階になれば、しめたものです。自分の考え方に冷静に向き合ってみてくたさい。現実的かつ客観的な視点で考えてみるのです。たとえば、「長時間勤務をしないと関係性がつかれず、成果も出せないだろう」「長時間勤務をしないとやりがいを感じられないだろう」「など、自身に反論する気持ちで問いかけるイメージです。「過去と現在では勤務時間に関する会社方針が違ってきている」「勤務時間の長さで人事評価は必ずしも一致していない」など、事実も踏まえたうえで再分析することも有効かもしれません。このような客観視が進むことで、自分の強すぎる考え方が自覚でき、少しずつ柔軟な考え方に至っていくことが期待できます。

いかがでしょうか。強い固定観念で人にかかわってしまつと、他者の話を聴くことはできず、独りよがりの存在になってしまつかもしれません。自分の考え方を持つことは大切ながら、強い固定観念はないかという内省をし、必要に応じて柔軟な考え方に変えていくことも、職場内コミュニケーションとして重要な側面であることをご理解ください。

ステレオタイプな捉え方にも注意

ところで、ステレオタイプという表現も一般的によく使われます。上述した辞典内には「個人、集団あるいは対象についての先入観のある知識や意見。事象の新しい判断から引き出されたものではなく、認知や判断のパターン化されたもの。個人、集団や外界の対象についての単純化、一般化された信念や知識(久世、1999) ※一部抜粋」とあります。先入観や思い込みで「〇〇のような人たちは〜である」などの類型化をしてしまっている場合は、まさにステレオタイプな考え方に覆われていることとなります。そのようなときも、人の話を聴くという姿勢にはなっていないと考えられますので、注意が必要です。

これからも折に触れて、偏った考え方や捉え方・見方になっていないか、柔軟な考え方を持っているかなど、自分をふりかえる機会をどうか大切にしてください。

〈参考文献〉
久世敏雄(1999)「ステレオタイプ」恩田彰・伊藤隆二編『臨床心理学辞典』八十年代出版
水口禮治(1999)「固定観念」恩田彰・伊藤隆二編『臨床心理学辞典』八十年代出版
宗像恒次(2005)「患者を感動させる」ミニエーション術』はる出版