

たじみん昼話 62

事実と解釈を冷静に区別しよう

スマートフォントラブルの原因の多くは、LINE やメールの返信時間に関するものだという。

送信後の3分以内に返信がないことに、イライラする人は要注意だ。トラブルが多い人の特徴だそうだ。このタイプの人には、「私は、勉強や部活動が忙しくても、すぐに返信する。しかし相手はすぐに返信しない。私のことを軽くみている？他の子の方が大事？他の子とはすぐにやり取りしているんだろうな。それなのに私に対してこんな対応するなんて、もう私は友達じゃないんだ。」等と、短時間でネガティブ思考が進む傾向にあるそうだ。

そして、良くない様々な思いや考えが次から次へと出てきて、心配が増幅し、最終的には、相手を憎んだり無視したり、最悪の場合は大きな喧嘩に発展するらしい。

しかし、この状況を冷静に考えてみよう。心配する気持ちは分からないでもないが、「返信が遅い」ということ以外に事実は存在しないのだ。その他の考えや思いは本人の勝手な思い込みだ。「自分はこうだから、相手もこうなんだ、こうでなければおかしい」と相手の行動を勝手に解釈しているだけだ。まずは冷静になり、自分が相手の行動を妄想して解釈しているだけだけで、相手の行動や考えに対する一片の思慮がない状態にあることを理解したい。

事実は、「相手がめちゃくちゃ忙しい」「スマホが壊れた」「ゲームのやりすぎで親にスマホの使用を止められた」のかもしれないのだ。

このような状況に陥ったら、解釈や妄想ではなく、まずは相手の顔を見て会話する機会を作ろう。そこで事実を把握して、それ基によく考えて判断するようにしたい。それが妄想の増大を防ぎトラブルを防止する数少ない方法の一つだ。

我々ヒト科のヒトの基本的なコミュニケーション手段は、顔を見て行う会話だということをお忘れのないようにしたい。