

# コミュニケーションのプロになる 第一歩

## —苦痛は何を基準に決まるのか—



人はいろんなライフイベントを通して、生きる喜びや心が震えるような感動、希望と勇気を得たりします。また、無価値感や悲しみ、絶望と苦しみも経験するでしょう。ここで一つ考えてみたいことがあります、人が辛くなる時の「苦痛」は何を基準に決まるのでしょうか？実はこの基準を理解することが、コミュニケーションのプロになる第一歩なのです。

人の苦しみは、目の前に起きた出来事の大きさではなく、「(本人の)今までの人生で経験してきた最も苦しかった経験」によって決まるのです。理解を深めるために私を例にあげると、「私は1998年3月に3年間の軍隊を除隊し、10月の大学復学期間まで少しの時間的な余裕があったので、3か月間の語学研修コースで6月に来日しました。その時は、お財布に9万円ありましたが、3か月間の家賃を払うと残るのは1万5千円でした。東京の新大久保の駅周辺で3か月間の家賃がたった7万5千円(どれだけ、ぼろい家だったのかは想像に任せます)の寮であったために清潔できれいな生活環境どころか、毎日がゴキブリとの戦いでした(壁はゴキブリのお散歩コースで、朝起きたら背中にゴキブリがつぶれて死んでいることはほぼ毎日でした)。2段ベットが3つある6人部屋でしたが、中国人が4人、北朝鮮人が1人、



日本語が全くしゃべれない韓国人が1人という言葉では表現できないとても不思議な組み合わせでした。節約のためにお米だけは韓国から持って来ましたが、おかずがなく、近くのドン・キホーテで100円のミートソースの缶を何本か買って、それで一か月以上食べていました。」

この話をすると、多くの方が「大変だったよね…」、「きつと辛かったですよ…」のような反応を見せてくれます。しかし私は、不便は感じていたものの、全然辛くも大変でもなかったのです。なぜかというと、置かれた環境への不満や苦痛を感じようとする瞬間、「(ほぼ同時に、そして自動的に)いや、大変で不便かもしれないけど、軍隊に比べればこの程度は、全然いいじゃん。だって蹴ってくる人、殴ってくる人がいないだけで幸せだよ～」という言葉が頭の中を過ぎていったからです。

人が辛くなる時の基準、それはある出来事の大きさよりも、その人が今までの人生で経験した最も苦しかったこと、これによって決まるのです。そして、その基準は人それぞれみんな違うし、だから、誰かが悩んで苦しむ姿をみて、「俺だってあなたが経験していることはやってきたから分かるけど、その程度で辛いと言うのはダメでしょ。もっとしっかりやれよ!」という言葉は何の良い影響も響きもないまま、逆に相手の心を閉ざしてしまうのです。しかし、私たちは人の苦痛を自分の基準で決め付けている過ちを無意識の中で犯しています。あなたは、そんな自分に気づいていますか？その気づきこそが、コミュニケーションのプロになる第一歩なのです。

次号では、「言葉の錬金術師—基準をエピソードに—」についてお話しします。

佐久大学 看護学部  
准教授 朴相俊

1975年 韓国生まれ(1998年来日)  
2010年 東京大学大学院教育学研究科修士・  
博士課程を経て現在佐久大学で勤務  
(教育学修士・環境共生学博士・認定行動療法士)

現在 佐久大学看護学部准教授  
公益財団法人身体教育医学研究所客員研究員

心身の健康づくり・自殺対策事業に取り組み、大学や長野県内・外の市町村を対象に健康教育及びゲートキーパー教育、メンタルヘルス研修に関する実践と研究活動に携わっている。

