

この支援場面集は、前回2021年に作成した「ともだちについて考える」の続編です。「お付き合い」という言葉で、ともだちより親密な関係性(交際)について考えています。しかし、当然ながら恋愛指南書ではありません。この小冊子は、相手の気持ちを尊重することが親密な関係性の土台であることを説明しています。「親しき仲にも礼儀あり」という言葉がありますが、その意味の明文化を試みています。

主な対象は発達特性があり、他者の気持ちの読み取りが難しい方ですが、広く大学生相当の若者全員に役立つ内容ではないかと思います。

以下各章について解説します。

1 「身勝手」とは？その意味を考える

この章のキーワードは、「身勝手」です。辞書には「相手の都合や気持ちを考えず、自分の都合や利益だけのことを考えて行動すること(大辞泉)」とあります。他者の気持ちの読み取りが苦手な人、他者の振る舞いの裏に隠された意味があることを読み取るのが不得手な人は、自分の主張だけを行い、相手への配慮が足りず、結果として相手を傷つけてしまうことがあります。こうした問題はあらゆる人間関係において起きますが、近い関係では特に起きがちです。発達特性に問題がない場合でも、恋愛関係に関しては身勝手な行動をとる人も多いのが実情です。これを踏まえ、他者の立場を尊重することが重要であることを記述しました。

2 若い脳は暴走しがち

近年、脳の成熟は20代前半まで続くという研究結果が出されています。若年者では感情が先走った形で行動する傾向にあります。これは生物学的には良い面もあると考えられますが、その反面で問題となる行動も出現しがちになるといえます。本章は、次の章への導入部分にもなっています。

3 犯罪になってしまう場合

本章では、前章で示したような自身の情熱にのみ身を任せた行動がエスカレートしてしまうと、犯罪行為にまで至る場合があることを説明しています。残念なことですが、実際にここで示したような犯罪は頻繁に、かつ発達特性等に関連なく認められています。発達特性・発達障がいを持つ学生であっても、加害行為とは無縁の人も多いことはここで強調しておかなければなりません。

4 相手の気持ちを尋ねること

この小冊子では、「相手の気持ちは(尋ねないと)わからない」と断言して話を進めています。本当のところは、尋ねたとしてもわからないものかもしれませんが、ある程度憶測で気持ちを汲み取るという考えもあるでしょう。しかし、ここではあえてそのような曖昧な表現は避けています。お付き合いの場合、第三者にオープンになって進むものではないという性質がありますので、他の人の振る舞いを見てまねるという手法が使えません。そのため、相手を取りうる行動について、少し詳しく説明を加えています。

5 相手から断られたとき:怒らない方法

この小冊子は恋愛指南書ではありませんので、お付き合いがうまくいった場合のことはあまり書いていません。逆に、世の中にはあまり書かれていない「相手から断られたとき」や、次の章の「自分から断るとき」について取り上げています。自分の思いと相手の思いが一致しないことの方が世の中では多いわけですので、そのような場合にどう自身の気持ちをコントロールするのが課題となります。別れを切り出されたとき(実際には、友人関係からお付き合いになる前に断られる場合も多いかと思いますが)、事実を受け止められずに相手を強く責めたり、関係継続を強要したりするようなことは、暴力的な行動につながる可能性もありますので、避けたいところです。

6 自分から断るとき: 相手を人として尊重し続ける

前章とは逆に、本章のように自分から断るという場合はどうでしょうか。何か続けられない理由を見つけた、ということで、相手に非があるという気持ちが強まってしまう可能性があります。実際には、誰が悪いのでもない、誰にも非はない、という場合も多いのだと思いますが、そのような考えは冷静になったとしてもなかなか受け入れられないのではないかと思います。しかしながら、受け入れられなくても、相手を非難・批判せずに自分の気持ちを話すことがここでは重要であると説明しています。恋愛関係が破綻したあとも相手を人として尊重できるのかが問われています。違う道を歩む相手と自分を認める、ということについて考えてもらえればと思います。

7 相手を束縛しない

関係がスムーズに進んだ場合でも、気をつけなければならないことがあります。その代表が「相手を束縛しない」ということです。相手との距離が近くなると、相手の気持ちを自分の気持ちと重ね合わせ、「気が合う」状態になります。ここまでは何も問題はありません。しかし、これが相手と自分との間の境界線を曖昧にしてしまいます。私と相手はあくまで別人格であって、尊重しなければならないという大事なことがおろそかになってきます。相手の行動をいつでも把握しておきたいので、SNS で常に報告させるといった行動をとるなら、もうイエローゾーンです。相手を自由に外出させない、相手が自分と異なる意見を述べたら暴力を振るう、等はレッドゾーンです。

8 健全・安全な「付き合い方」: まとめ

一期一会という言葉があります。一生に一回だけの出会いを大切に、という意味です。実際には、出会った方と今後何回会うのかはわからないといえます。一度きりと思っても長く付き合うことになる相手もいれば、長く付き合うはずと信じていても、思う通りにならない付き合いもあります。人付き合いは人生そのものを反映しているとさえいえるかもしれません。

この小冊子は、どのような付き合いをするのかは示しておらず、付き合いが安全・健全であるためには何が必要かということをもとめたものです。読む方のお役に立てればと思います。