

「コミュニケーションは自分との対話が9割」

2026・7・1 重枝 一郎

6月の、朝の礼拝の校長講話で、「お金のかからないオシャレ」という話をした。言葉と感情はくっついているから、相手がうれしくなるような言葉を使っていくことの大切さを伝えた。また、6月という時期だったので、学級経営の肝である「魔の6月」の話につなげた。

相手との会話や対話は、一般的に「コミュニケーション」という。この「コミュニケーション」について、この講話の中で、少し深掘りした。

「コミュニケーション」と聞いて、まず何を思い浮かべるだろうか。おそらく、「誰かと話す時」ではないだろうか。実は、「コミュニケーション」には、自分との対話と、相手との対話がある。そして、その中身は、自分との対話が9割、相手との対話が1割という研究結果がある。そうすると、自分との対話となる「自己内」において、その対話がポジティブな対話をしているか、ネガティブな対話をしているかで、相手との対話にそのまま影響を及ぼすことになる。自己内対話の9割が、相手への1割ににじみ出る。

いくら、日本国憲法 19 条「内心の自由」で心の中でどう思おうと自由とはいえ、自分との対話で、前向きな考えをしていないと、相手との対話もそれが表出される。つまり、心配なことばかり、不安なことばかり、批判的なことばかり考えていると、相手との対話もそうになっていく。

ここで、本校の「大切なひとり」というシンボルワードに関連付けたい。「大切なひとり」とは、自分の存在価値観を強く認識することである。自分の価値を感じるには、自分のことを好きになることがとても重要になる。だから、自分との対話の中で、自分のことを好きになっていないとうまくいかないということである。つまり、「大切なひとり」の実現には、「コミュニケーション」の9割を占める自己内対話が大切になる。自己内対話で、自分を受け入れることができる人は、他者を受け入れられる人になる。「大切なひとり」の自分は、他者の「大切なひとり」も受け入れる。

自慢話に聞こえたら申し訳ないが、私のところに来るお客さんから、よく聞く言葉として、「重枝先生に用事があったわけではないのですが、元気をもらいに来ました」と言われる。なぜ？ それはおそらく、私が自分のことが好きで（はずかしい・笑）、ポジティブな自己内対話をしていて、その上で、相手とのコミュニケーションをしているからではないかと思う。

これは以前から話している「不機嫌ハラスメント」の話だが、私は、「不機嫌だと多くの大切なものが失われる」と言っている（生徒に問いかけて、思考させたりした？ 不機嫌だと何が失われるか？）。私が生徒にした授業の概要は、**校長研修だより 222「ご機嫌と不機嫌」**に書いている。そして、今号の「コミュニケーションの9割は自己内対話」についても、不機嫌だとマイナスだと思う。自分の機嫌は、思考の訓練でマネジメントできるようになるという。そして、自分の機嫌を自分で取れる人は、切り替えが早く、立ち直りも早い。

これもまた以前から話している「成長はたし算」の話でも、自己内対話で、自分を受け入れることができる人は、他者の考えを受け入れられる人になる。つまり、たし算されやすい人ということになる。

だから「自分大好き」はいいこと。