



「伝わらない」を解き明かす：言葉の心理学と対話のヒント

課題：なぜ言葉は「ままたらない」のか

解決：ブレを乗り越えるための対話術



言葉には大切な役割があります！

今回の学校便りは「言葉でのコミュニケーション」について深掘りします。親子でも仲の良い友だちでも、言葉でのコミュニケーションは、難しいことがあります。伝わっているようで伝わらないことが時々ありませんか？そして言葉は、単に相手に伝えるためだけのものではありません。自分自身の思考に大きく関わっています。そのようなことを今回は書いてみます。

1 言葉によるコミュニケーションの「大切さ」 言葉は単なる情報の伝達手段ではなく、「共有された現実」を作るためのツールです。

社会的な繋がり:感情や考えを共有することで、他者との親密さや信頼を築きます。

思考の整理:曖昧な感覚を言葉という枠組みに収めることで、自分自身が何を考えているのかを客観的に把握できるようになります。

2 自分の感情を「言語化」する意義 感情は、放っておくと実体のない「モヤモヤ」として私たちを支配します。これを言語化することを心理学では「感情のラベル貼り」と呼びます。

感情のコントロール:「なんだかイライラする」を「期待していた反応がなくて寂しい」と言語化できるだけで、脳の扁桃体の興奮が抑えられ、冷静さを取り戻しやすくなります。

自己理解の深化:言葉にすることで、自分の価値観や「心のクセ」に気づききっかけになります。

3 なぜ「誤解」が生まれるのか ここで重要になるのが、心理学的な概念である「スキーマ」です。

スキーマとは？過去の経験や知識によって形成された、自分の中にある「物事の見方の枠組み」のことです。

フィルターとしてのスキーマ:私たちは相手の言葉をそのまま受け取るのではなく、自分のスキーマ（色眼鏡）を通して解釈します。例：「今日は早いね」という言葉に対し、「褒められた」と受け取るスキーマの人もいれば、「嫌味を言われた（監視されている）」と受け取るスキーマの人もいます。

イメージのブレ:育った環境や文化によってスキーマが異なるため、同じ言葉を使っても、頭の中に描いているイメージが一致しないことが多々あります。

4 コミュニケーションの「難しさ」を乗り越えるために 言葉は不完全なツールです。誤解をゼロにすることはできませんが、以下の意識を持つことで質が変わります。

「伝わっていない」を前提にする:自分の言葉が相手のスキーマでどう変換されたかを確認する姿勢（フィードバック）が大切です。

I (アイ) メッセージを使う:「あなたは～だ」ではなく、「私は～と感じた」と、自分の主観であることを明確にして伝えます

非言語情報の活用:表情、声のトーン、間（ま）など、言葉以外の情報を一致させることで、メッセージの純度を高めます。

言葉にできないほどの複雑な感情を抱えているとき、無理に一言で表そうとすると、逆に大切な何か^{こぼ}が零れ落ちてしまうこともあります。その「もどかしさ」さえも共有しようとするのが、真の対話への第一歩かもしれません。