



# それでもいい。

自分を認めて楽になる対人関係入門

第44回 対話研究会

2024/10/16

# 著者



細川貂々

“ネガティブ思考クイーン”の漫画家。  
「つれがうつになりました」著者



水島広子

精神科医「対人関係療法」の第一人者

# 前回 (43回) 書籍との関係

43回



やっぱりそれでもいい。

「それでもいい」の続編  
テーマは「聞く技術」

44回



それでもいい。

生きづらさを克服するための  
対人関係入門書

# 構成

## 導入

### 1章

#### 悩み編

ネガティブ思考でいいんです

対人関係の悩み8種類の対処方法を解説する

### 2章

#### 解決編

対人関係の大問題  
「ズレ」と「役割期待」

役割期待を理解し、最適化する

### 3章

#### 成長編

ちょっとずつ変わって  
いける。

ありのままの自分を肯定することからはじめる

# 導入

自分のことちゃんと認められていますか？

ネガティブ  
なことばかり  
考えている



人づきあ  
いが苦手

自分の意  
見が言え  
ない

# 私（貂々）は ネガティブ思考クイーン

でも、フツーの人は明るい人が好き。  
だから、必死に明るくふるまう・・・

今日も明  
るくなれ  
なかった

私は、楽に生きることは無理なの・・・

# 1章 悩み編

ネガティブ思考でいいんです

# 1章 悩み編

ネガティブ思考でいい  
んです

## てんてん対人療法に であう

### 対人療法

病気は対人関係の中で発症し  
対人関係のおかげで治る

人間同士のコミュニケーションを通して

人に対する信頼感、自分に対する信頼感が生まれる。

そうすることで、健康的で常識的な人間関係を育む。



気力低下

健康

病気

	治療法	気分転換	周りの温かい励まし
健康的なユウウツ	対人関係 カウンセリング	気が晴れる	やる気になる
うつ病	対人関係療法	つかれるだけ	プレッシャー

# 1章 悩み編

## 悩み1

ネガティブな性格で生  
きづらい！

# 対人療法のキーワード は2つ

感情を大切にす

それって人間として当たり前だよ

「怒り」「不安」「嫉妬」などネガティブな感情は心に備わった感  
覚。自分をまもるためのセンサー。そういうときにそういう感情にな  
るのは当たり前。

これが働いていると思い、どうすれば解決できるかを考える。

# 1章 悩み編

## 悩み2

ネガティブな自分がイヤなんです！

# 「それでいい」と 思うこと

人間の変化は、現状の肯定からしかあり得ない

対人療法では・・・

そういう風に育ったのなら、こうなって当然。今までの事情を振り返れば、「今は、これでよい（これが当然）」とみとめる。

そのうえで、「でも、できればこういうふうになっていきたいな」と思えば、変化も可能。

「どこなら変えられるか」を納得のいく形で考え、身近な人との協力関係の中で行うもの。

# 1章 悩み編

## 悩み3

ネガティブな人って嫌  
われますよね！

# 無意識に求めるから嫌 われる

## 反応の誘導

【例】 私なんてかわいくないよ！  
→「そんなことはないよ」

といった反応を強いられる  
(唯一の真実のように相手に押し付けている)

## 反応の誘導は束縛という暴力

これを打ち消すためには、**自分の気持ちをつける** こと

【例】 私なんてかわいくない。だから自分に自信がないの。  
私なんてかわいくない。だから私は悲しい。

# 1章 悩み編

## 悩み4

期待に応えられない自分を「ダメ人間」と思ってしまう！

# できそうもないことを 言われたら怒っていい

怒りを感じたなら、相手が自分に対して不適切なことを要求してきたことのシグナル。

自分の気持ちをちゃんと伝えること

ネガティブだからって実際に迷惑をかけていることは、ない  
相手が勝手にこっちを変えようとしているだけ

# 1章 悩み編

## 悩み5

そもそも人づきあいが  
ニガテなんです！

# 世の中ボーっと生きて いる人が8割

自分以外の世の中の人みんな優秀だと思ってない？

「事情」はそれぞれ異なり、本人にはかわからない。外から見て、勝手に決めつけるのは不適切。  
一方で、コミュニケーションをとらなければ、相手のことは何もわからない。自分のことも伝わらない。

# 1章 悩み編

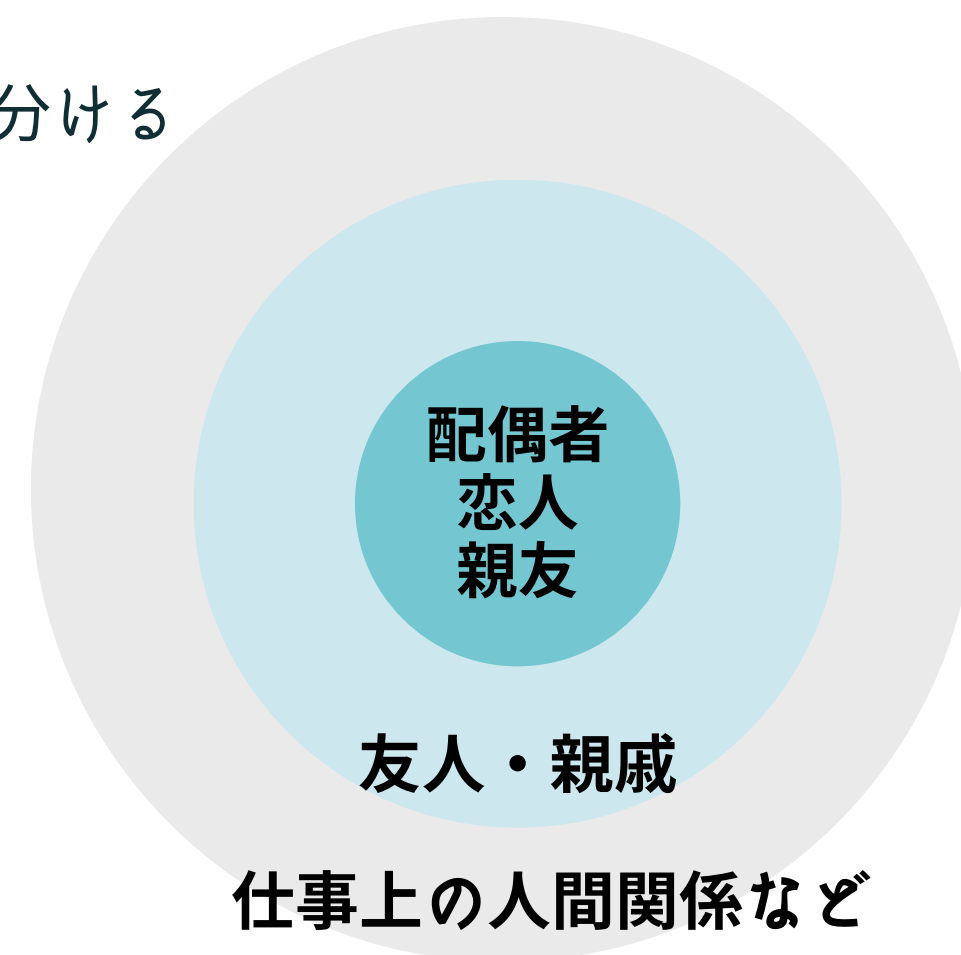
## 悩み6

やっぱりコミュニケーションの取り方がわからない！

# すべての人と仲良くなろうと思わない

## 重要な他者

仲良しになる人とそうでない人を見分ける



# 1章 悩み編

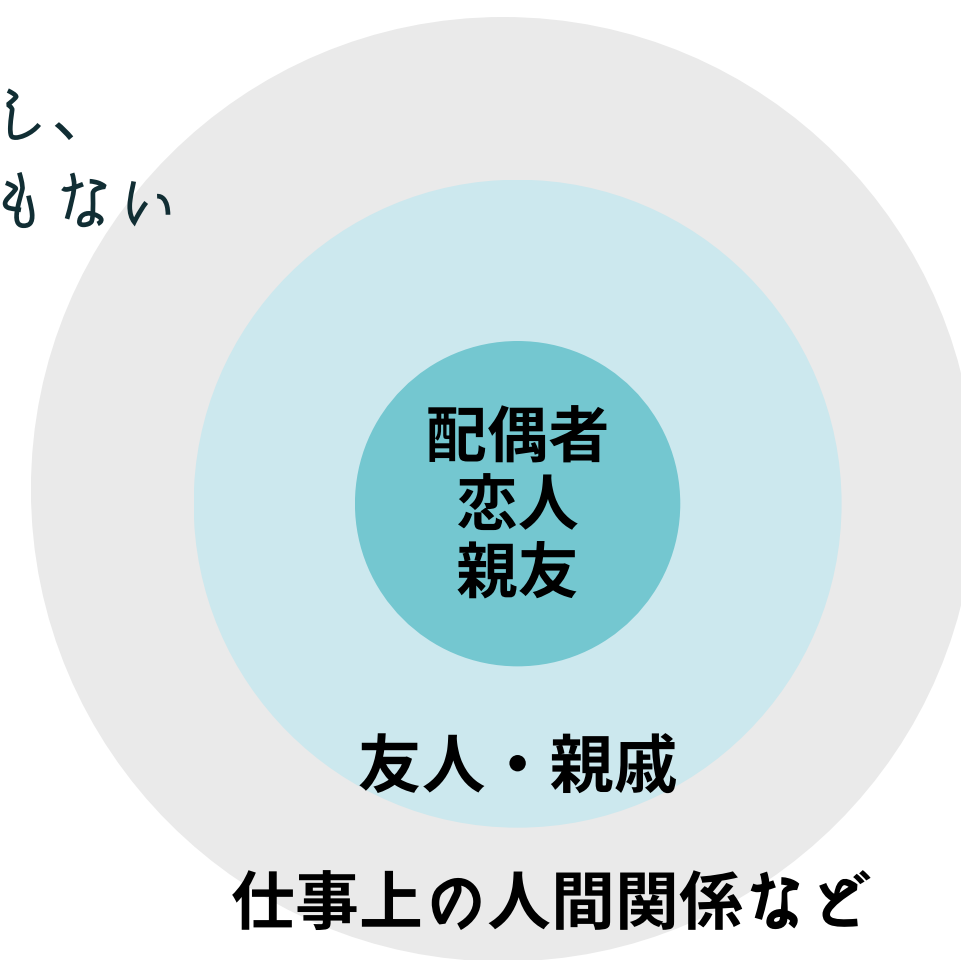
## 悩み7

SNSや仕事づきあいで  
の接し方がわからい！

# すべての人と仲良くな ろうと思わない

## 一番外側の円の関わり

相手のことを好きになる必要もないし、  
自分のすべてを理解してもらう必要もない





# 1章 悩み編

## 悩み8

良く勘違いされます！

# 役割期待のズレ

人と人との関係性は役割の期待でつながっている

役割期待のズレを広げる原因

- 言葉足らず
- 相手に遠慮しちゃう
- 自己主張が足りない

# 2章 解決編

対人関係の大問題

ー「ズレ」と「役割期待」

## 2章 解決編

### 対人関係の大問題

#### 「ズレ」と「役割期待」

# 役割期待のズレがストレスを生む

私たちはお互いに、相手に何らかの役割を期待する。その「役割期待」がズレてしまうと、ストレスを感じる。

役割期待を伝え合う機会「コミュニケーション」が乏しいと、「ズレ」のないところにも問題が起こってくる。適切なコミュニケーションがあれば、「役割期待」もより現実的なものに調整していくことができる。

# 2章 解決編

## 対人関係の大問題

### 「ズレ」と「役割期待」

# 役割期待のズレがストレスを生む

## ズレのパターン1 間接的であいまいな言葉

「できるだけはやく」と伝えた場合、人によって「できるだけ」の時間は違う。

## ズレのパターン2 言葉を使わないコミュニケーション

「相手は自分の気持ちを察してくれるだろう」と思っても、「機嫌が悪いんだな」と思っても、何の役割を期待されているか伝わらない。

## ズレのパターン3 沈黙する

「黙る」がコミュニケーションの放棄。  
破壊的なコミュニケーション

# 2章

## 解決編

### 対人関係の大問題

#### 「ズレ」と「役割期待」

# ズレてしまったとき どうする？

### 相手への役割期待を現実的なものに変える

自分が相手にやってほしいと思っている期待を現実的なものに変える

### コミュニケーションの方法を変える

相手への期待の伝え方をわかりやすくし、自分に何を期待しているのかを聞いてみる

# 2章 解決編

## 対人関係の大問題 「ズレ」と「役割期待」

# 大切な行動

## 言いわけの技術

言いわけをすることで、自分の役割を明確なものにする。

【例】知らない人に話を聞いてほしいと言われたら・・・

お話を聞きたい気持ちはあるんだけど・・・

と前置きの言いわけをして、自分の言いたいことをいう。

## ぐちの技術

いやなことやストレスに感じる事があったら、ぐちを言う。  
ただし、誰彼に出なく、一番信用できる相手に、前もって「何もアドバイスしなくていいから、今から話すことを聞いて」といってからぐちをいう。

# 3章 成長編

ちょっとずつ変わっていきける。

# 3章 成長編

ちょっとずつ変わって  
ける。

## 振り返るとクセがみ えてくる

自分は相手から言われたことでどんな影響を受けたか？自分の言ったことで相手がどんな影響を受けたか？ を振り返ってみる。

言いたいことが言えなかった

何かそういえなかった感情的な理由がある？

言いたいことが伝わっていなかった

だから今、自分は気分的に悪くなっているんだ！

行動を変えてみる



# 3章 成長編

ちょっとずつ変わって  
ける。

## どんな人も頑張っている

ヒトにはそれぞれの事情があり、それを反映した受け止め方や感じ方をするもの。

どんな人も頑張っている

人は成長する存在

# 3章

## 成長編

ちょっとずつ変わって  
ける。

# それでいい。

と自分を認めてあげる

相手に自分の気持ちをきちんと伝える

いいわけをちゃんとする

初対面の人に会ったとき、できるだけ相手にわかってもらえるように自分のことを話す（なんでも決めつける人からは距離をおく）

「こうなったらいいな」の自分と「今の現実」の自分の非現実的なズレのないようにする

「自分」と「行動」を切り分ける

今の自分に優しくていい

## 読后感（まとめ）

人と人との関係性は役割の期待でつながっている

コミュニケーションは、  
仕事を円滑に進めるといった部分的な意義だけでなく、  
疾病的な観点においても大切。

対話の技術の習得は、充実した健全な人生をおくるために不可欠である。