

「人間関係について」

心理学者のアドラーは「すべての悩みは人間関係である」と言い切っています。それほど人間関係は難しいのですが、悩んでいる人が少しでも楽になる方法を考えてみたいと思います。

小さい円から大きな円まで何重も重なっている円が人間関係です。中心に近いほど人間関係が深くなりますが、この中心の円の中に入る人間は時とともに変わっていきます。

若いころは友人が中心にすることがよくあります。特に親しい友人が家族と同じくらいの位置を占めていて、たまに関係が悪くなったりすると大きな悩みの原因になります。その友人がいなかったら自分は孤独になってしまうくらいの恐怖感を抱くこともあります。

人生経験を重ねると人間関係はめまぐるしく変化するし、同じ人とずっと同じ関係であることはないという真理が見えてきます。実際に高校時代の友人も卒業して会うことがあるのは限られています。

家族はずっと近くにいると思うことも実は違います。意外と時間は限られているものです。今まで育ててくれた恩を返すために親孝行をしたいと思うなら先延ばしにしないほうが良いでしょう。自分が親になった時に分かりますが、子どもが親の元を巣立つのはあっという間です。一番近い円に新しく自分の家族が入って来ることで家族の関係も変化していくことが多いものです。

そうはいつでも、今人間関係で悩んでいる人もいるでしょうし、変化を待つのも厳しい人もいるかもしれません。そのような場合は「自分の立ち位置を変えてみる」のも一つの方法です。

自分は動かないで相手を動かそうとすると歪みができてしまいます。今まで一番近い円にいた人を無理やり遠くの円に移そうとしても人間関係が悪くなるだけかもしれません。

だから自分のほうから別の場所に動いてみるのです。今の社会は新卒者の半分以上が転職する時代ですから、自分のフィールドを変えることが当たり前の時代になっています。動いてみると「今まで何でこの場所にこだわり続けていたのか」が不思議に思えるほど環境が変わったりします。

そのときのために自分を高めておくこと、自分の価値を上げておくことが大事です。それがいろいろな場所に行けるパスを手に入れる手段だと思ってください。

私もだいたい10年ごとに人間関係が大きく変わります。同じ場所が息苦しくなって立ち位置を変えたこともありました。以前の人間関係を引きずることはほとんどありませんでした。