



# なんだか苦手なあの人とどう付き合うか ～自らを深め広げる人間関係のヒント

たなか たかえ  
田中 崇恵 (保健管理センター学生相談室／人間系 心理学域)

## 苦手な人との人間関係を考えるヒント

新年度も始まって数ヶ月。新しい友人や新たなフィールドでの人間関係ができた人もいるかもしれませんが。楽しく安心できる人間関係ばかりならば心配はいらないでしょうが、社会のなかで生きているかぎりさまざまな人と付き合っていかなければなりません。だからこそ、人間関係で悩んだり、その中で自分のことを反省したりすることもできますよね。今回は、もし苦手な人との関係について悩んでいる人がいれば、少しだけ考え方の変わるヒントになることがお話しできたらと思います。

皆さんは、同性の友人や知り合いの中で、どうしてかは分からないけれども、どうも虫が好かなかったり、いちいち言動にイライラさせられたりする人はいないでしょうか？例えば、「あいつは決まりごとを守らず、いつも好き勝手にやっている。人の迷惑も考えないでイライラするな」「あの人はいつも人に頼ってばかりで嫌い。ちょっとは自分でやってみたらいいのに」など、どこか心に引っかかって嫌な気持ちになってしまうような人、誰しも心当たりがあるのではないでしょうか。実はこういう人にこそ、自分について理解を深める大切なメッセージが隠されていることがあるのです。

## 「影—シャドウ—」という存在

上述したような、なんだか分からないけど気になってイライラする人（特に同性）のことを、スイスの心理学者であるユング (Jung, C.G.) は「影 (シャドウ)」として説明しました。簡単にいうと影 (シャドウ) とは、自分自身について認めがたい部分、その人の人生において生きてこられなかった側面を表すものとされます。それは現実にいる他者に映し出されて (投影されて)、自分の目の前に立ち現れるときに特にはっきりとします。

先ほどあげた例で考えてみると、真面目で約束事もきちんと守るAさんが「Bさんはみんなと決めたこともきちんと守らない。自分の好き勝手に行動して本当に迷惑。いつもイライラさせられる！」と悩んでいるとします。Aさんのような人の場合、人に迷惑をかけないよう自分の気持ちよりも周りの気持ちを優先させて行動していることが非常に多いのですが、そういう人こそ本当はもっと自由に振る舞いたい、

自分の気持ちを優先させてもう少しワガママになりたいという気持ちを無意識のうちに抑え込んで生きていることがよくあります。ところが現実場面でBさんが自分勝手に振る舞って生きているのを目にすると、Aさんの心の奥にしまいこんでいた部分がチクチクと刺激されてどうにも気になってしまうのです。ここではBさんがAさんにとっての影ということになります。

影はその人が無意識的に押さえついたり、選んで取ってこなかった人生の半面を生きている可能性があります。いつも心の奥底に押さえつけている分、そういう行動をする人がいると、その部分がチクチクと刺激されてなんだか不愉快な気分になることがあるのです。しかしそこで、相手の言動をよくよく観察してみると、自分が生きられていない側面や本当はそう振る舞いたいのにという思いが浮かび上がってくる場合があります。自分の影となる人は、実は自分の奥底に潜んでいる性質を映し出す鏡なのかもしれません。そういう視点を持つてみると、少しだけその人を許せるような気持ちになったり、自分とつながりの深い人のようにも思えてきたり、そんな気持ちが沸いてこないでしょうか。

## 人間関係で苦しいときは…

人を嫌ったり、悪く言ったりすることはいけないことだと強く思っている方にたまに出会いますが、影の考え方からすれば、そういう気持ちが生じるのも当然のような気がします。むしろそれを強く禁止すればするほど、心の奥底に自分の生きられなかった半面が沈んでいき、嫌いな人により深く影を落とすようになっていくことになります。ユング心理学では、このような自分の影とつながりを持ち、こころの全体性を回復していくことに重きを置いています。影を嫌うだけで終わるのでなく、自分の中のうまく表現できずに苦しい部分、本当は生かしたい部分を教えてくれる大切な存在であると考えてみるのはいかがでしょうか。影を理解し、つながっていかうとすることで、本当に生き生きとしていくことができるのかもしれませんが。もし一人で人間関係に悩んでいる方がいたら、いつでも学生相談室を利用してください。一緒に考えてみませんか？そこからあなたの新しい側面が発見できるかもしれません。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415