

# 男性よ！コミュニケーションを見直そう ～会話のモードを切り替える～

シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント 吉岡俊介さん



**プロフィール**  
1954年生。損害保険会社を早期退職後、2004年より近畿を中心に各地の自治体において男性相談窓口の開設支援や相談員として関わる。NHKに男性問題解説者として出演。著書に『つぶれない働き方の教科書』（彩図社）『チビポテトシンドローム』（講談社）など。いずれも、クレオ大阪情報・図書コーナーで貸出しています。

## 話がかみ合わない

「妻は僕を全く理解してくれない」「彼女は感情的になるばかりで話にならない」「子どもは父親である私の言うことを聞こうとしない」…



私は身近な人とのコミュニケーションの悩みを抱えた男性の相談者たちに多く接します。「なぜ相手がそのような態度をとるのか理解できない」「職場では円滑なやりとりができるのに、家庭ではうまくいかない」「家族は組織経験がないから、俺の苦勞が分からない」などと自分を理解してくれない家族に対して不満を述べます。

そのような男性たちに対して、私は「会話のモードを切り替える」提案をします。

## タテ・モードとヨコ・モード

下の「モード表」をご覧ください。これは世の中の生活環境を仕事や組織を中心とする「タテ・モード」と個人の生き方を大切にする「ヨコ・モード」に分類したものです。

タテ・モードの人間関係は上下の支配・服従の階層構造の中にあります。自分にも他者に対しても「もっと頑張らねばならない」と抑圧をかけるストレス環境にあ

モード表			
モード	タテ	ヨコ	
イメージ	自己否定	自己肯定	
	抑圧・ストレス	解放・リラックス	
	支配・服従	寄り添い	
中身	論理・事実中心	感情・気持ち中心	
	長さ	簡潔	冗長
	スタイル	説教・演説・命令	共感・傾き・提案
会話	常用語	ただけど・しかし 勝ち負け・善悪	おなじ・いっしょ 引き分け・好き嫌い
	方向	解決・即決	考えよう・ひとやすみ
	強さ	ドッジボール	キャッチボール
人間関係	建て前	本音	
ゆたかさ	物的(金銭・財産)	人的(人とのつながり)	

ります。そこでは競争に勝つための論理的思考が重要視されます。

一方、ヨコ・モードの人間関係は解放的な寄り添いの状態にあります。「ま、いいか」と肩の力を抜き、自分や他者を肯定的に受け止め、互いの気持ちや感情を尊重します。

私たちは生きていく上で、この二つのモードを体験しています。言うまでもなく居心地が良いのはヨコ・モードです。でも社会の中ではヨコ・モードだけで生きていくことはできません。「ま、いいか」と世の中の問題に目を向けず、先送りしては、社会の発展はありえないのです。しかし24時間ストレスにまみれたタテ・モードで生活をしていたらどうなるでしょうか？ まず家族とヨコ・モードの円満な関係を築くことができなくなります。そして自分自身がストレスで押しつぶされてしまいます。

## しなやかなモード切り替え

コミュニケーションで悩む男性たちの多くはタテ・モードにはまっている傾向にあります。家族と話がかみ合わないと思ったら、会話のモードを切り替えてみましょう。

自分の「論理」を押し出すのではなく、相手の「感情や気持ち」をヨコ・モードで一旦受け止めてみるのです。「そういう気持ちだったんだね」「それは悔しいよね」。次に自分の「感情や気持ち」を相手に伝えてみる。「僕はこういう気持ちだったんだ」。そしてやりとりができたことに「ありがとう」の感謝の言葉を添える。それは相手との関係を良くするとともに、自分のストレスを軽減することにつながります。



職場と家庭の環境は異なります。生活環境に応じ、しなやかにモードを切り替えることが大切なのです。

# こちら 男女共同参画情報局

## ニュース 女性の活躍推進に向けて

女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）が制定されました。

- 女性に対する採用、昇進等の機会の積極的な提供及びその活用が行われること
- 職業生活と家庭生活との両立を図るために必要な環境の整備により、職業生活と家庭生活との円滑かつ継続的な両立を可能にすること
- 女性の職業生活と家庭生活との両立に関し、本人の意思が尊重されるべきこと

これらを基本原則として、女性の職業生活における活躍を推進すると掲げられています。法律の施行により、実際に働く現場では具体的にどのような取組みが進むのか、女性の職業生活にどのような変化が起こるのか、今後の動向が注目されます。

## お知らせ パープル・オレンジリボンでつながろう ～暴力を許さない社会づくりにむけて～

すべての人が安全で安心して暮らせる社会を実現するためには、あらゆる暴力を防止し、暴力を許さない社会をめざすための、日常的な取組みが必要です。女性に対する暴力（ドメスティック・バイオレンス）や、子どもへの虐待など、暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。暴力を許さない取組みは一人からでも始められます。女性への暴力防止のシンボルのパープルリボン、児童虐待防止のシンボルのオレンジリボン。パープル・オレンジリボンをかバンや胸元などにそっと付けていただくことで、その意思表示をすることができます。

パープル・オレンジリボンの輪を一緒に広げていきませんか？

「DVでは？」「虐待かな？」と思ったら、ためらわずにご連絡・ご相談ください。  
大阪市配偶者暴力相談支援センター DV専門相談電話 ☎06-4305-0100(9:30～17:00、土・日・祝及び年末年始は休み)  
児童虐待ホットライン ☎0120-01-7285(まずは一報、なにわっ子)



## 男性の悩み相談

### 男性が抱える悩みに男性相談員が応じます。

「妻からDVといわれた。カッとするとところを克服したい」「思春期の娘とのつきあい方に悩んでいる」「職場の上司とうまくいかない」「学校でのいじめが辛い」など、仕事や夫婦関係などの身近な人間関係のさまざまな相談が寄せられています。しんどい、つらいと感じたら、お電話ください。

電話相談 専用電話 ☎06-6354-1055	面接相談 予約受付専用電話 ☎06-6770-7723
毎週金曜日19:00～21:00 第3日曜日11:00～17:00	毎週金曜日19:00～21:00 ※予約受付時間 第3日曜日11:00～17:00 火～土曜日 10:00～20:30 日・祝 10:00～16:00
	面接場所 クレオ大阪子育て館

**男性** 男性限定のおすすめセミナーです。お気軽にお申し込みください。  
「男のカンタン料理レシピコンテスト」も募集中です！（P4参照）

**クレオ大阪 中央**

①11月3日 火曜日(祝) 10:00～12:00 (講演会)  
②11月23日 月曜日(祝) 11:00～13:00 (調理実習) 全2回

**男性のたしなみ**  
～自分も家族も「しんどい」→「楽しく」!!暮らし生き方のコツ～

イクメン、専業主婦、介護、DV、自殺率、精神疾患など、今の男性に関するキーワードは様々。男性の生き方について、男性更年期外来を担当し、「男のええ加減料理」の著者でもある医師の石蔵文信教授とともに考えます。

①【講演会】「しんどい」→「楽しい」!! 男性の生き方考える  
②【調理実習】土鍋ひとつでできる! 男のカンタン料理

対象・定員/①講演会: どなたでも 80名(先着順)  
②調理実習: 男性 20名(先着順) (1歳～就学前)  
各回要申込 申込の際は、ご希望の回をお知らせください

講師/石蔵文信(大阪樟蔭女子大学教授・「夫湯病」[「男のええ加減料理」]著者)  
締切日/一時保育 ①10月24日(土) ②10月31日(土)  
備考/材料費500円(第2回にお持ちください)

**クレオ大阪 子育て館**

日時 12月19日 土曜日 10:30～13:30

**50歳からの男性料理入門セミナー**

初心者でも簡単においしくできる料理を学びましょう。準備から片づけまで一人で作業するので、自宅で実践するときにも自信が持てます。料理はまったく自信がない…という方もこの機会にはじめてみませんか。

対象/50歳以上の男性  
定員/12名  
講師/男の料理塾セミナー修了生グループ  
締切日/12月9日(水)多数抽選  
備考/材料費800円