2023年8月26日（土）
主催：言語戦略研究所
講師：齋藤 匡章

2023年 夏の講座

【話が通じないのはなぜ？】

～ 言葉の背景にあるもの、ないもの ～

【今日の課題】

◆ 通じていない理由がわかる
◆ 通じる話し方、書き方を知る
◆ 快に満ちた毎日にしていく

1．話が通じないのはなぜか

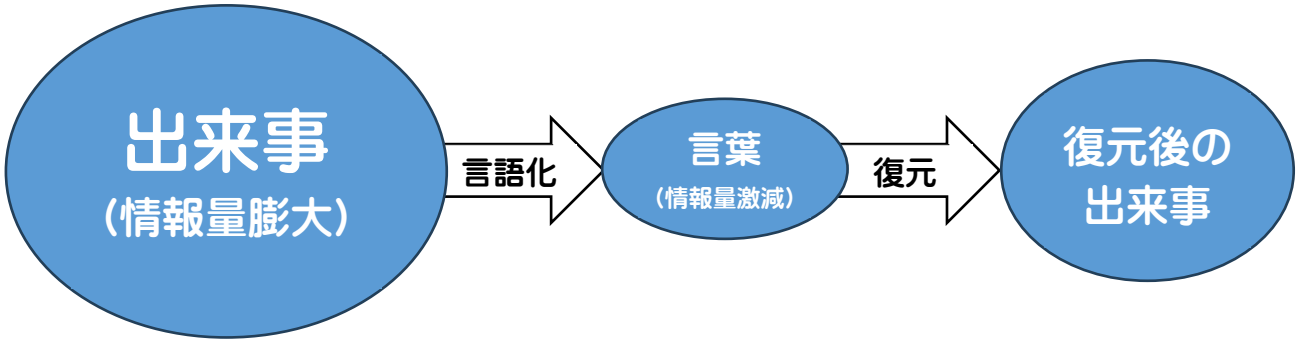
① 言葉（意味）が共有できていない
② 削ぎ落とされた情報の「復元」に失敗
③ 本人の中では「つながり」がある（内在的論理）

《日々の養生１》仕事中にもできる椅子ストレッチ

胴体を前後左右に曲げる、首を前後左右に倒す、両手を挙げて肘を反対の手でつかむ、手首のストレッチ、半跏趺坐で前屈（臀筋ストレッチ）、片足ずつ前に出して前屈

２．その解釈は適切？

- 言語化すると情報が大幅に削ぎ落とされる……受け手は削ぎ落とされた情報を補って解釈（復元）する



- 復元の仕方が適切かどうかを意識しよう
  仕事を早く仕上げて持ってきた部下に対して、
  ① やるなあ。やっぱり早め早めに進めると安心だね。
  ② めずらしいな。次回の査定を気にしてるな。

- 推測の仕方で失敗した経験
  レッスンで妥当な推測か常に見直す、推測したら本人への確認をセットにする、を徹底することにした。

- 過剰にハイコンテクストにせず、解釈の適切さを確かめながら進める
  父：ティッシュを手に「まだ出るなあ」、私：「結果はいつ？」、父：「洗濯機のゴミ見て」

- 相手の中にある（外に出ていない）情報を必要に応じて確認
  ミートソースとチーズとガーリックオイル抜きのミートドリア　→　ご飯にホワイトソースのみ

3．言葉の共有はゆっくり保守的に

- 日本語として定着しきった言葉には安定感……俳句や短歌に使われるような言葉をイメージしてみよう。定着した言葉で必ず表現できる

- メディア発信の言葉に馴染まない――テレビ、ネット、雑誌などが作り広める言葉や表現を真似すると、感覚がうつって麻痺する。
  （いい意味での）ヤバい、（もしよかったら、の意味ではない）なんなら、推し、しくった、おこ、～になります、すごくない？ etc.
  特定の言葉は思い出せないが、新潟日報の「小学生向けのファッション紹介」の言葉遣いに驚いた。今時の流行りなのか、意味不明でチンプンカンプンな言い回しが随所に出てきた。

- カタカナ語や業界用語、独特な言い回しは通じにくい原因
  友達と会う予定が合わなかったときに「リスケします」ときた。意味は分かるが、普通に使うんだなと思った。テレビ関係の仕事をしている友達だからか。

職場の同僚が使う「害はない」。「ねえ、これ使っても害はないよね～」など、口ぐせのようでよく使っている。

- 否定的なニュアンスを含む表現は受け取られにくい

  「いいから」という言葉。「(そんなことは)いいから早くやって！」のように言われることがよくある。確かに相手が求めていることではないことをしょっちゅう言ったりやったりしているから言われるのだろうが、いい気はしない。

《日々の養生２》骨に骨の仕事をさせる

骨の仕事は体を「支える」こと。この仕事を筋肉に頼ると、骨が弱くなる。四股で骨に刺激を与える。

４．内在的論理とは

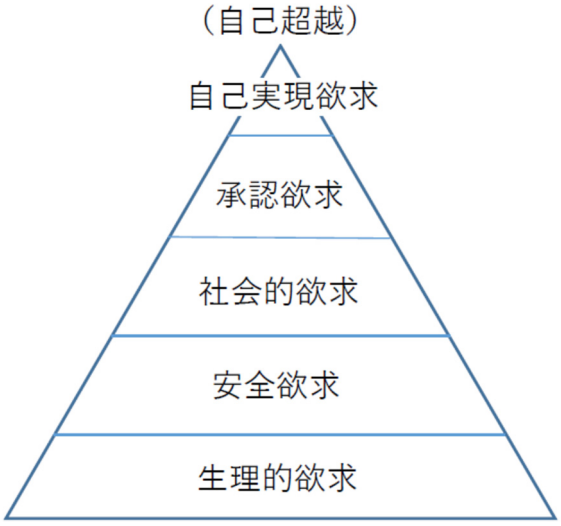
- 相手の「内在的論理」を気にしよう
- 内在的論理とは――相手の独自の考え方、信念の体系、論理構築の方法
- 本人の中での「大事」が原因　（次項参照）
  「家にいられないなら、事前に相談してほしい。今回はいいけど、退院後は急に丸投げされても困るから、次から気を付けて」に対して、「文句言われるのきついから、次の日に予定を変えてもらうよ」
- 相手の内在的論理は、尊重できるとは限らないが理解はできる。ただし混乱しないために論理力が大事
  法律違反なのはわかるけど、でも気持ち的に納得できないってことはわかってくれる？　だとしたら……
- 約束、根拠、決まり、契約といった言葉の定義にズレ
  「お寺の年会費を今年から払ってくれると約束したはず」と義父から支払いの催促。お互いに約束した根拠、していない根拠を出しあったが、解決に至らず……
- 内在的論理の観点から「気になる出来事」は？――身のまわりの出来事でも世の中のニュースでも

５．内在的論理から生じやすい心理的要因

- 立場を失いたくない――俗に言うポジショントーク。妥当性より自分に有利かどうかを重視
- 仲間外れはイヤだ――ビジネス系サークル、新興宗教などを信じ込む。本当は大して面白いとは思わない娯楽を一時夢中で追いかけることも
- 責任を負いたくない――損得の意識が強く、筋の通った考え方が脆弱
- 私は悪くない――ストレス耐性が低い。自分に向かうネガティブな感情に耐えられない

- 納得したい――「自分はわかっている」と確信したい。不安やストレスから解放されたい。無駄だった、自分は間違っている、と思いたくない
- 価値を認めてほしい――承認欲求。ひとこと余計。有能、優秀、スゴイと思われたい。ひとかどの人物と呼ばれたい。影響力を及ぼしたい
  ウェブ会議で、上司が賛成の意思表示をしたあとに「でも〇〇なんですけどね……」と語尾があいまいで賛成だけどあまり気が進まないようなことをつぶやいたら、それが会議を混乱させてしまった。
- 私は被害者――被害者モード。ひどい目に遭っている、損している、理不尽に責められている。自己卑下、露悪的

※これらの意識から解放されると、毎日が快で満たされる。



図：マズローの欲求５段階説

《日々の養生３》蹲踞で重力を感じてバランスを取る

爪先立ちの蹲踞でバランスを取ってみよう。接地面積が小さいと踏ん張れないので、体の内側（中心寄り）を使ってバランスを取る本質的な動きになりやすい。

6．毎日を快で満たしていくために

- 自分の中で起こる反応をチェック――内言語は静かで穏やかが良い
- 欲から生じる自分感覚で反応しない――独自の内在的論理になりがち
- 上質な積み重ねで自分を育てている感覚を大切に――理論武装で論破するスタイルがまずいワケ
- 否定的・攻撃的な言葉は受け取らない――チューニングをずらす
  親がテレビに向かって否定的な強い言葉で反応することがある
- 情報を真に受けない距離感
  ネットを開いた時、ヤフーニュースのタイトルが目に飛び込んできた。「単なる頭痛だと思っていたら、大腸ガンだった」といったタイトルにドキッとした。「私もかも」と自分事として捉えたのは、情報との距離感が近すぎた。
- ネガティブな感情（怒り）によって物事を動かそうとしない
  家族共用のパソコンを「あー、もう！もう1時間使ってる。いつまで使ってるの？」という気持ちになっていたが、これを言葉にしたら、家族はイライラするし、それが私に跳ね返ってくるので、思いとどまった。そこで、感情は置いておいて、質問の形にして「私もそろそろ使いたいんだけど、何時まで使う？」と聞いたら、「あ、ごめんごめん。あと5分で終わる」とすんなり返ってきた。

《日々の養生４》壁スクワット

しゃがんだら、そこから膝をさらに開いていくイメージで立ち上がると、うまくいく。