

マスカット会 9月講師例会

講演テーマ：今、時代が求めているのは相手も自分も大切にする人間関係力

日時：2026 年 9 月 16 日

場所：西川アイプラザ

講演者：江崎英子 office いろは邑 江崎 英子 様

講演内容：

【講演の趣旨】

今の時代は「人間関係をいかに築いていくか」にかかっており、社会問題、会社の繁栄、事業承継、炎上問題、パワハラ、セクハラ、いじめなど、すべて人間関係の問題として捉えられるという話がされた。

【人間関係の基本】

人間関係とは「人間と人間との関係」であり、最も核になるのは「自分との関係」である。自分との関係がうまくいく人は対人関係でも悩みにくく、悩んでも解決できるとされ、自分と対話できることが大切だと説明された。まず自分の感情を感じ、自分が嫌か嫌でないか、心地いいか心地よくないか、楽しいか楽しくないかを見つめることが重要とされた。

【対人関係とコミュニケーション】

人間関係の中に自分が含まれ、その上で朝起きてから寝るまで人と関わるのが対人関係であり、そのやり取りの方法がコミュニケーションであると整理された。コミュニケーションは手法、技術、道具であり、まず人間関係、その次に対人関係、そしてコミュニケーションという順番で考えるべきだとされた。

【自他分離と感情の扱い】

心理学では「私も傷つくことを選ばなかったら、そんなの気にしないわ」といった受け止め方ができること、また「自他分離」によって相手と自分は分離していると捉えられることが重要だと説明された。相手の問題を全部解決しようとする過保護・過干渉・巻き込みは、親子関係や職場で問題を大きくするため、相手の問題は相手が解決できると信じて見守ることが大切だとされた。

【権力支配の弊害】

権力で人を支配しようとするすると服従や依存を生み、家庭・企業・国家まで壊れていくため、権力を使わずに心と心を通わせることが必要だと説明された。地位、名誉、面積、立場、お金、暴力、精神的圧力、ご褒美で人を動かすことは権力であり、永続的な繁栄にはつながら

ないとされた。日本が長く続いているのは権力ではなく、願いと想いを伝える精神性によるものだと述べられた。

【聞くこと・話すこと・話し合うこと】

コミュニケーションでやることは「聞くこと」「話すこと」「話し合うこと」の3つであり、特に「聞く時」と「話す時」の見極めが重要だとされた。悩んでいる相手には、まず良かれと思って言い過ぎずに聞き、相手が立ち上がるタイミングで次に伝えることが大切だと説明された。薬局での高齢女性の事例では、すぐに励ますのではなく、死にたいほどつらい気持ちに寄り添って聞くことで、相手が落ち着き、元気を取り戻していったと紹介された。

【主語を「私」にすること】

相手を語るべき時と、自分を語るべき時を見極めることが重要であり、自分の気持ちや困りごとは「私は」と主語を立てて伝えることが大切だとされた。主語を制する者は人間関係を制し、生を制し、人生を制すると述べられた。

【対立の解き方と率直型】

人間関係のパターンには「攻撃型」「引っ込み型」「率直型」があり、不満が残るかどうかわき見極めると説明された。攻撃型は相手に不満を残し、引っ込み型は自分に不満を残すため、誰にも不満が残らない率直型が望ましいとされた。対立が起きたときは、聞くこと、話すこと、交渉すること、必要に応じて距離を置くことなどを通じて解決する。

【事例：運送費をめぐる交渉】

家具用の4メートルの金物をめぐり、以前は無料で運んでもらっていたが今回は運送費が伝票に加算されていた事例が紹介された。相手は警察に注意されたこと、忙しいこと、長いものを積むのが難しいことを繰り返し説明したが、最終的には「説明なしに余計な支払いをしてはならない」「予算をつけて段取りしなきゃいけない」とこちらの困りごとを率直に伝え、相手の事情も理解したうえで、長いものは運賃が必要、短いものは切って持っていくなどの方法で円満に解決した。

【事業承継・職場・若手社員への応用】

事業承継では、会長と新しい社長の親子関係が表面的にうまくいっていても、従業員が見切りをつけて優秀な人ほど辞めてしまうことがあるが、幼少期の育て方や心の傷が表れている場合があると述べられた。若い社員については、聞くこと・話すことを通じて「どうしたいか」「いけるかいけないか」「行きたいか行きたくないか」といった意思を引き出し、さらに欲求が満たされなかった時の感情を汲み取って返すことで、やる気や生きがいが育つと説明された。

【幸せと人間関係】

2013 年にハーバード大学が 21 年かけて行った幸せの研究では、幸せを実感している人の共通点は、地位や財産ではなく、人間関係を豊かに築いていることだと紹介された。人間関係に悩みがないのではなく、悩みがあっても乗り越えると思えている人が幸せだと感じるという説明があった。

【AI 時代に必要なこと】

AI は今まで人じゃなくてもできたことを助けてくれる一方で、感受性、直感力、交渉力、ゼロから生み出す力は人間にしかできないため、これからは精神性や人間として大切なことがより重要になると述べられた。聞くタイミングの見極めや、もやもや・ざわざわを大事にする感覚は直感力の一部であり、AI では代替できないとされた。

【全体を通じたメッセージ】

自分を信じる力が相手を信じて見守る力につながり、人を動かす力になる。自分の心を正直に伝え、相手の心を聴き、率直に交渉し、心と心を通わせることで、家庭も企業も発展し、人々は幸せに暮らしていけるという内容で締めくくられた。

まとめ：

講演では、人間関係の中心は「自分との関係」であり、そこが整うことで対人関係やコミュニケーションが健全になると強調された。聞くこと、話すこと、話し合うことを使い分け、相手の問題と自分の問題を分けて考え、権力ではなく心で通わせることが重要とされた。事例を交えながら、率直に伝え、相手を信じて見守る姿勢が、家庭・職場・事業承継・社会問題の解決につながるとまとめられた。