たたかいコミュニケーションです」（30代女性）

話すことで、人との絆を確認し、気持ちの整理がはかれるようです。

「普段、仕事関係の人と話すことが多く、気がつくと頭が固くなっている。そんな時、友人や家族と話すと気持ちがほぐれ、本来の自分を取り戻せる気がする」（20代女性）

人は一人では生きていけません。自分を理解し、導いてくれる人、心を寄せてくれる人をいつも求めています。悩みに限らず普段の何気ない会話においても、お互いの存在を認めあえるコミュニケーションができるようになりたいものです。

会話を豊かに

「ここ10年で、日本人のコミュニケーションの取り方が大きく変わったと思います。よりよいコミュニケーションについて、模索している最中です」（30代女性）

私たちは、仕事や日常の雑事に追われ、コミュニケーションのための時間的・精神的なゆとりを失ってはいないでしょうか。

「最近の会話について考えると、中身のあるものではなく、ほとんどが〝事務連絡〟や指示になってしまっている気がします」（30代女性）

誰かと話している時間は多くても、一方的な連絡や指示では心の交流にはつながりません。あたたかい会話のキャッチボールがあってこそ、私たちの生活に潤いと張りが生まれるのではないでしょうか。

「言わなくても分かり合うのが、夫婦と以前の夫は言っていたが、独りよがりだとわかってきたようで、結婚35年を過ぎてやっと色々話し合うようになった。そして安定したようだ」（60代女性）

コミュニケーションの能力は突然上達するものではないようです。日々の会話や言葉のやりとりの積み重ねによって養われていくものなのでしょう。夫婦でも若い頃からよく話をしたり、共感しあったりした経験があると、老後の会話も豊かになるという意見も聞かれました。

人と人とのコミュニケーションとは、互いの気持ちを尊重し、理解を深めるためのもの。相手を思いやりながら、自分の思いを伝え、相手の思いを汲み取ろうとするところから始まるのではないでしょうか。

「友人には、絶対の信頼を持つこと。守らなければならないことは他人に漏らさない。互いに弱点を見守り、触れないようにして励ましたり、慰めたり、踏み込んではいけないことも、わきまえる等々」（70代女性）

また、気持ちのほぐれる「場」を設定したり、話しやすい「雰囲気」を作るのも会話を豊かにするためには、重要なことのようです。

「井戸端会議（現代の公園会議）は女性には絶対必要と思う今日この頃です。女はしゃべって癒されると思う」（30代女性）

「メールは確かに便利ですが、本当に相談したいときや話したいときは、居酒屋文化が必要だと思います」（40代女性）

その他、

「ちょっとしたおいしいお菓子とか、愛らしいきれいなミニプレゼントとかも、大切なコミュニケーション手段と思われます」（30代女性）

という意見もありました。

誠実な会話を心がけながら、メールや手紙・電話なども効果的に使いこなして、人と人との信頼の輪、コミュニケーションの輪を広げていきたいものです。

「その時々に思ったことや、感じた事、自分の意見などを誰かに話していかないと、孤独になっていくし、相手のこともわからない。話し合いの中から、答えが見つかり、共感しあえるのが理想（意見の押し付け合いでなく、無理やり従わせるのではなく）。自分→家族→近所→地域→社会へと広がっていくのが理想」（30代女性）

※1 「他人を許せないサル　IT世間につながれた現代人」（正高信男著・講談社ブルーバックス・2006刊）より

※2 リボンネットワーク…パソコンや携帯電話を使った見守り事業。発信者（メル主）ひとりに3～5名の会員を1グループとして、毎日メールを送り、会員同士の安否確認や孤立化の防止、緊急時の対応、生活情報の交流を行なっている。

●問い合わせ先●
NPO法人　セプロス（リボンネットワーク）
☎042（425）6090
西東京市「ささえあいネットワーク」協力団体