

夫婦の理解を深める感覚タイプ



田村俊之

得意な感覚、不得意な感覚

人には五感があります。視覚、聴覚、触感、味覚、嗅覚です。人は五感を通してさまざまな情報を集めます。また、思考をするときも、内側のイメージやことばなど、五感を使います。このように五感は私たちにきわめて大きな役割を果たしています。

五感の中で、誰もが得意と不得意があります。たとえば、イメージがすぐに浮かぶ人は視覚が得意ですが、なかなか浮かびにくい人は苦手といえるでしょう。私は聴覚が不得意です。カラオケで歌うと、音程はめちゃくちゃ。極度の音痴です。

こうした感覚の得意、不得意が人の性格やコミュニケーションに大きな影響を与えているのです。

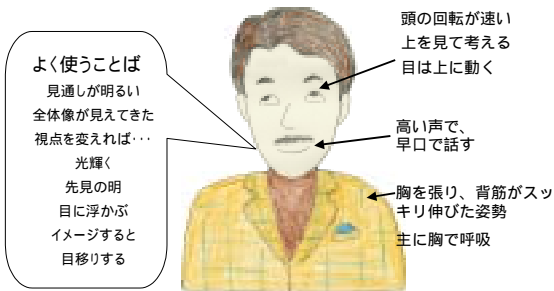
3つの感覚タイプ

得意な感覚をベースに、次の3つのタイプに分けることができます。

視覚タイプ

視覚が得意な人(視覚タイプという)は、頭の中でイメージを浮かべて考えます。イメージは情報量が多いので、頭の回転が速くなります。話すスピードは早口です。イメージをことばに

視覚タイプの特徴



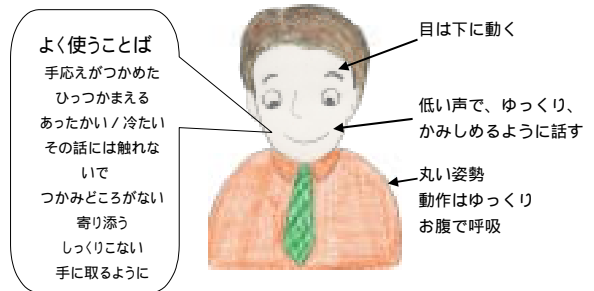
するには、ことばが追いつかないため早口になってしまうのです。

視覚タイプは目が頻繁に上に動きます。視覚中枢が脳の上部にあるため、目を上に向けるとイメージが浮かびやすくなるからだと考えられています。目が上に動くので、姿勢は胸を張るようになります。声は高めで歯切れがよくなります。

体感覚タイプ

触覚と嗅覚、味覚の3つを合わせて、体感覚と言います。体感覚が得意な人(体感覚タイプという)は、何か体の感覚を感じながら話したり、考えたりします。たとえば、会議で反対意見を言われたら、胸のあたりにひっかかる違和感、重たい感覚などをじわ~っと感じ、それからことばやイメージが出てきます。反応に時間がかかります。ことばは比較的少なく、ゆっくりと話します。声は低めです。目は下に動きがちです。その方が体の感覚を感じやすいからです。そして、姿勢は丸めになります。

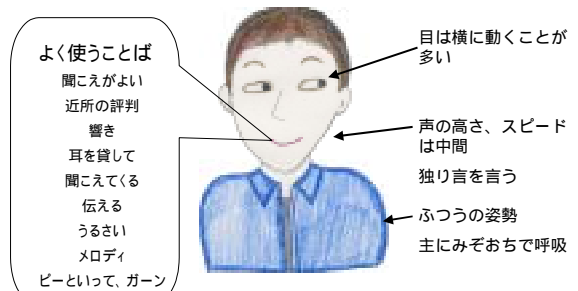
体感覚タイプの特徴



聴覚タイプ

聴覚が得意な人(聴覚タイプという)は、音や声で情報を処理します。他人から言われたことを思い出して心の中で復唱したり、1人でぶつぶつとつぶやいたりします。内側から聞こえてきた声をそのままことばに出すので、特に早口でもなく、視覚タイプと体感覚タイプの間ぐらいです。丸くもなく、胸を張るわけでもなく、ふつうの姿勢です。

聴覚タイプの特徴



これらはあくまで一般的な傾向です。実際には、誰もが視覚、聴覚、体感覚を使い分けており、これらの要素をすべて持っています。そして、どの感覚タイプにもよい、悪いはありません。すべて個性です。

“合う、合わない”は感覚タイプが影響

同じ感覚タイプだと、コミュニケーションが容易です。かなり前ですが、久米宏と黒柳徹子が息のあった司会をしていました。両者とも視覚タイプだから、テンポが合うのです。心の中に共通のイメージを描いて話すからです。ところが、久米宏は体感覚タイプのように感覚的で反応がゆっくりとした人は苦手なようです。久米宏は鮮明なイメージを持って話しているのに、体感覚タイプの相手は自分の実感をさぐりながら「う～ん、そうですね」と意味が明確でないことを言い、次のことばがなかなか出てこなければ、久米宏はイライラするのでしょう。

対人関係には“合う、合わない”が付き物です。“合わない人”の7割は、感覚タイプの違いが影響していると言われていきます。したがって、感覚タイプを理解すれば、夫婦関係、職場での人間関係の改善に大きな効果があります。

田村家のケース

我が家の場合、私は体感覚タイプで妻は視覚タイプです。

愛情を確認するとき、私はスキンシップを大切にします。テレビを見たり、話をしたりするときに体を寄り添うことがあります。ただ、妻は私よりもスキンシップは好きでないようです。「べたべたしないで」といやがるのが少なくありません。私は拒否されたように感じ、少々さみしい気持ちを感じていました。しかし、妻は私の笑顔を見たり、一緒にきれいな風景のところに旅行したりする方が喜ぶます。また、プレゼントをあげると、とても喜んでくれます。つまり、見えるものから愛情を感じるのです。私にはそのことがわからなかったのです。妻からすると私の愛情表現は受け取りにくいものでした。「夫は私を愛していない」と感じていたかもしれません。したがって、夫婦関係がぎくしゃくした時期がありました。

私は自分が好きな愛情の伝え方を相手にしていて、相手が求める伝え方をしていなかったのです。このことがわかってから、「べたべたしないで」と言われたときでも「表現方法が違うから仕方ない」と思えるようになりました。そして、寄り添うよりも笑顔を見せるようにしています。感覚タイプの違いを知ること、私と妻は違う人間であることをあらためて確認でき、相手を尊重する気持ちが高まったように思います。

もしも、妻が聴覚タイプなら「愛してるよ」ということばによる愛

情表現を求めたかもしれません。だったら、そう言って愛情を伝えればいいのです。相手が求める愛情表現をすればいいだけです。伝えたいのは愛情です。だったら、相手に伝わりやすい方法で伝えればいいだけです。

違いを超えて、補い合う

我が家では、愛情の伝え方以外にも日常生活に次のような違いが起きています。

車を買うとき

体感覚タイプの私は室内空間の広さや乗り心地を大切にします。視覚タイプの妻は「この車の顔が好き」と言うなど、デザインを重視します。

家のそうじ

私は散らかしたらそのまま。妻はかなり几帳面に片づけます。おかげで助かっています。

子どもがおもちゃを散らかして遊んでいるとき

私は子どもたちが発散するエネルギーを感じながら心地よさを味わいます。妻は散らかって家が汚くなるのが気になります。

引き出しを開けるとき

私は物が引っかかっていてスムーズに開かないと不快です。妻はほとんど気にならないようです。

植物

私はベランダのプランターでプチトマトなど食べられる野菜を植え、土をいじるのが好きです。妻が植えるのはきれいな花。土をいじるのは最小限です。

1つ1つはごく些細な違いです。しかし、夫婦関係がぎくしゃくしているときは、こうした些細な違いを「どうもウマが合わない」「あの人とは波長が違う」、さらに「生き方が違う」などと拡大解釈をしてしまいます。実際には得意な感覚の違いだけなのに。

私の知っている範囲では、7割以上の夫婦は我が家と同様に感覚タイプが異なります。恋人同士は違う感覚タイプの相手に惹かれることが多いのです。自分ないものを持っているからです。ただ、恋人のときは仲がよくても、夫婦になるとじっくりこなくなりがちです。したがって、少々努力が必要になります。ほんの少しの努力をするだけで、夫婦のコミュニケーションがよくなり、信頼関係が深まるとしたら、すばらしいことだと思うのです。そして、夫婦は違うタイプだからこそ意味があるのかもしれませんが、夫婦が補い合い、違いを乗り越えながらともに成長できる関係になれるからです。