

田村俊之の Relax

深いつながりを感じるペーシング

9カ月の娘と一緒に盛り上がる

最近、私は生後9カ月の次女、桃子とのふれ合いを楽しみにしています。桃子はハイハイで動き回るのが大好きです。テーブルの下で頭を打ちながらも、部屋中を動き回ります。そんなとき、私もハイハイをします。目の高さが合うからでしょうか、ニコニコして喜んでくれます。すると、親ばかの私もニコニコしてしまうのです。桃子が「アーン」と言えば、私も「アーン」と言います。桃子はさらに喜びます。もちろん、私もうれしい。妙に二人で盛り上がっています。他人に見られるとちょっとはずかしい光景なのですが、私の密かな楽しみなのです。

心が通うコミュニケーション

気持ちが通い合っている恋人や友人は、動作が似ていることが知られています。その原理を逆に使い、動作を合わせることで、気持ちを通い合わせることができます。このように相手に合わせることでつながりを深めるコミュニケーションの取り方をペーシングとか、ジョイニングと呼ばれています。



私はハイハイをしながら桃子とペーシングをすると、いつも以上に通じ合っているような感じがします。そして、私の手のひらや胸、頬のあたりがあたたかくなり、呼吸がやわらかくなっています。なんともいえない心地よさを感じます。9カ月の赤ん坊に癒してもらっているようなものです。

「桃子、いい子だね」「大きくなったね」「かわいいね」

といったことばをかけるより、何倍も深いコミュニケーションが得られるような気がしています。ことばを使わないから、動物のような本能的なコミュニケーションといえます。だからこそ、深いレベルのつながりが得られるのかもしれませんが。

子どもはペーシングが大好き

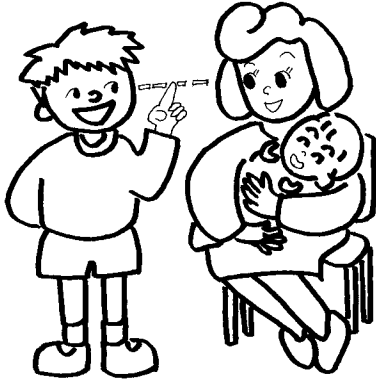
子どもとはさまざまなペーシングができます。たとえば、声の調子や話すスピードを合わせながら子どもの話を聞くと、学校や保育園の出来事や友達とのことなど、いろいろなことを楽しく話してくれます。何を言っても大丈夫だと感じるのでしょうか。「何でも話してね」と言うよりも何倍も話してくれます。

また、初めて会った子どもには恥ずかしさをペーシングします。先日、テニスで出会った家族と焼肉屋に行きました。その家族の3歳の息子が少しさみしそうにいました。顔を合わせると、お母さんの陰に隠れてしまいました。そこで、彼の恥ずかしさにペーシングしました。彼がお母さんの陰に隠れたので、私も隠れました。彼がお母さんの陰から出てきたら私も出ていきました。隠れたら私も隠れる。出たら私も出る。何回か繰り返していると、表情が生き生きとしたり、動きがものすごくスピードアップし、テンションが高くなってきました。すると、他の子どもたちが反応しました。私は何人もの子どもたちからたたかれたり、遊ばれたりして大騒ぎになりました。



他のお客さんの迷惑にならないかと気になりながら、我ながらよくやるなあと思いました。そして、恥ずかしそうにしていた3歳の男の子がこんなに楽しそうになり、他の子どもたちのうれしそうな表情を見ながら、私も心地よい喜びを感じました。

子どもにペーシングをすると、子どもは大人がありのままの自分を受け入れてくれていると感じられます。そして、安心感や自己信頼感を育てていくことができます。そして、大人は子どもに遊んであげているようで、実はたくさんのプレゼントを子どもから受け取っているように感じます。



目の高さを合わせるだけでも心が通う

仕事の中でも、私はお客さんにペーシングをするのが大好きです。いろいろな情報を引き出しやすくなったり、強い信頼関係を形成することに役立ちます。さらに、単なるビジネスだけの対話から人間的な側面を感じる対話に移行するようになります。仕事を通して得る喜びも大きくなります。ただ、相手がなかなか話を切り上げてくれないのが玉にキズですが…。

感情のパワーが合うと気持ちが落ち着く

ある日の夜中、長女の友佳が突然暴れ出しました。大声で泣き、妻をたたいたりけったり、パニック状態でした。こわい夢を見たのか、夜驚症なのか…。

そのとき、妻はなんとか落ち着かそうとして「どうしたの」「落ち着いて」「何やっているの」「お母さんはここにいるよ」といった声をかけながら、友佳がたたく手やける足を手のひらで受け止めていました。しかし、何を言っても泣きながら暴れるだけです。やさしく言っても、落ち着いて言ってもダメでした。

しばらくしたとき、妻はこんな状態になっている友佳に対し、とっても悲しい気持ちがこみあげてきたそうです。話しかけるのをやめ、ただじっとしていました。すると急に泣き声が小さくなり、3、4分後には泣きやみ、再び静かな眠りにつきました。

こういう感情が高ぶっているときは、感情のレベルを

ペーシングすることが有効です。子どもが暴れているときは子どもなりにものすごいエネルギーがあります。感情のパワーが高いときに、落ち着かせようと理性的に声をかけると、やさしい声であっても子どもは強い違和感を持ちます。妻が悲しい気持ちを感じ出すと娘が落ち着いたように、感情には感情を合わせ、感情のパワーが同レベルになったときに不思議な安心感が生まれます。相手が本気なら、こちらも本気でかかる必要があるのです。

大人でも同じです。以前、ある企業で研修の講師をしたときのことで。ホテルで宿泊し、夜は宴会をしました。宴会は夜中まで続き、酒の肴がなくなりました。社員の誰かがこっそりと厨房に入ってハムやチーズなどを調達しました。

翌朝、コックさんにみづかり、料理長が「責任者出てこい！」と言って激怒しました。

企業の研修担当者が謝りましたが、怒りはおさまりません。そこで、私はペーシングを使って誤りにいきました。激怒している料理長をじっと見据え、大声で「申し訳ございません！」と言いました。10秒ほどでしょうか、沈黙が続いた後、料理長は穏やかな表情になり、「わかった。もうええわ」と言いました。

相手が激怒しているときに下手な人は理屈で言い訳をしたり、小さな声で「すみません」と謝ったりします。どちらも火に油を注ぐようなものです。相手のパワーやエネルギーのレベルを合わせれば不思議と気持ちが収まります。人間は動物だからでしょうか。なにかエネルギーのような、波動のようなものが同調したり調和するような感じがします。

短時間で質の高いコミュニケーション

ペーシングは相手に合わせることで、深いコミュニケーションを得られます。そして、伝えたいことが自然に伝わる状態になります。コミュニケーションの喜びを今まで以上に感じられます。

もちろん、いつもペーシングをする必要はありません。一日5分だけでもペーシングをしたら、不思議なことに相手がペーシングをしてくれるようになります。そして、後は心地よいつながりを感じる時間が待っています。

ペーシングが忙しいワーキングマザーにとって、限られた時間で質の高いコミュニケーションを交わすためのお役に立てれば幸いです。