



恋愛と成長

いい関係をつくっていくなかで



恋愛関係

恋愛の形は様々です。片思いであったり、または両思いであったり。お互いの気持ちが合えば、付き合いましょうということになったりもします。晴れて付き合えたとしたら、何気ないやり取りや、外での食事や買い物までドキドキする楽しいものに感じられますよね。ただ、いつも平穏にお互いを想い合うだけでは済まないのが恋愛です。何をするのに一緒にいて自分がなくなっていくような感じがしたり、嫉妬の気持ちが溢れてコントロールできなくなったり、相手の気持ちが離れているような気がして不安で苦しくなったり……。

今回は、恋愛関係においてお互いが協力して“いい関係を築いていく”ためのヒント、そして関係を発展させていく中で起きる“成長”についてお話しします。

恋愛関係の中の不安

関係が順調にいつているときはとても幸せに感じるものです。相手は世界一素敵な人で、「運命ってあるんだな」としみじみ感じたりします。そのくらい強い気持ちが恋愛中には起こりうるのです。一方、強い気持ちが起きるということは気持ちが揺さぶられやすいということでもあります。その中でも、「不安」は多くの人を感じる気持ちではないでしょうか。たとえば、「相手は自分のことを好きでいてくれるのだろうか」「自分は相手に見合うだけの価値があるのかな」「相手はこの関係をどう思っているのだろうか」「相手を喜ばせている自信がない……」「相手がいなくなったらどうしよう」など様々

な不安が生じます。

恋愛中に生じる不安は日ごろの“自分”や“他者”に対するとらえ方からも影響を受けるようです。「“自分”には大事にされる価値がない」と感じやすい人ほど関係不安（恋人に拒否されることや愛されていないことへの不安）が強くなりやすく、「他の人は自分の力になってくれない」と感じやすい人ほど、恋人との親密性を避けようとする傾向があるようです。でも、これらのとらえ方は、恋愛によって変化していく可能性があります。

さて、ここで、不安な気持ちを丸ごと相手に砲丸投げのようにぶつけると、以下のような展開になるかもしれません。「あのさ、私（俺）のこと好き？ 好きなら言葉じゃなくって行動で証明して！」⇒「わかった。じゃあ他の人の連絡先全部消すからあなたもやって！」／「あなたは私のこともう好きじゃないんだよね・・・別れたい」⇒相手は困惑し、自分も気持ちがちぐはぐになっているのがわかるから辛い。／「一緒にいると辛い。だから距離を置きたい」⇒相手としては「無理させていたのかな」<重なったのかな>と理由がわからない。

こんなときは不安の中にある自分の“ホント”の気持ちを探し、それを穏やかに相手に伝えることが役に立ちます。





心にある“ホント”の気持ち

まず前提として、恋愛のさなかにおいて、自分の気持ちに気づくことは難しいことです。それくらい強い気持ちなのです。ですから、“ホント”の気持ちを探すときにはひとまず、1日のなかで比較的ゆったりできる時間を見つけ、「ふー」と一息ついてみます。そして、ちょっとだけ、自分の気持ちに耳を傾けてみます。「不安だけど、これってなんだろう？」と優しく問いかけてみます。

自分の気持ちをゆったりと感じてみると、「本当に伝えたかったのはこういうことだったのか」と気付くかもしれません。そして、次（『 』）のように伝えられるかもしれません。例えば、「行動で証明して！」⇒『あなたがいなくなることを怖く思ってる。それくらい大事に思ってるよ』 / 「あなたは私のことをもう好きじゃないんだよね」⇒『実は、誰かに大事にされる自信がなくて・・あなたの気持ちをもう一度話してほしい』 / 「一緒にいると辛い。」⇒『誰かを信じることってすごく怖い。裏切られるかもしれないでしょ。だから、優しくされると怖くなる。信じたいけれど不安なんだ。』このように素朴な気持ちを伝えると、相手からはどのような反応がありそうでしょうか。＜上手く伝わってなかったみたいだけど、自分は〇〇のことすごく大事に思ってるよ＞であったり、＜そうなんだ。でもホントの気持ちがきけて安心した。＞のように、素朴で穏やかな反応が返ってきやすいのではないのでしょうか。

ここでのポイントは、^{アイ}Iメッセージ「私は～な気持ちがあるよ」と私の“ホント”の方の気持ちを穏やかに伝えることです。こうすることによって、相手が受け取りやすくなり、相手と自分が剣と盾を置くことができます。

でも、“ホント” / 「本当」の気持ちを伝えるのは怖いことかもしれません。大切にしていた玩具や宝物を差し出すような気持ちで伝えてみると良いかもしれませんね。お互いが腹を割って自分の気持ちを話せると関係性が深まります。自分のホントの気持ち、そして相手のホントの気持ちを尊重する関係性のなかで、相手、そして自分を一人の存在として大切に信じたいけるようになります。



別れと成長

最後に、良い出会いがあれば、別れもあります。自分や相手の状況・価値観が変わった、思い描いていた関係と違った、など。気持ちが強いほど別れも辛いものです。このコラムの副題は「いい関係をつくっていくなかで」ですが、別れを決断することが“いい”決断の場合もあります。別れることがいくら自分にとってよい選択だったとしても、実際は辛く、その悲しさや辛さを紛らわすために暴飲暴食したり、誰でもいいから他の人で満たされようとすることもあるかもしれません。でも、自暴自棄のような行動によって自己嫌悪に陥ったとしたら、ますます傷つくことになってしまいます。そんなときこそ友人や家族など安心できる人に、抱えている色々な気持ちを話してみることが大切です。沢山泣いて、すべて吐き出してしましましょう。外に出すことによって段々と自分の気持ちを受け取れるようになります。失恋の痛みも受け取れるようになったら、その経験を財産にして、また新しい生活に踏み出していきます。

別れや恋愛に関するうまく言葉にならない思いなど、学生相談室にもご相談ください。気持ちを整理したり、探したりするお手伝いができれば、と思っています。

参考文献：『カップルのための感情焦点化療法』ベロニカ・カロス＝リリー、ジェニファー・フィッツジェラルド著
岩壁茂 監訳 金剛出版

学生相談室では、在学生の皆さんが学生生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラーに相談することができます。学生相談室前をはじめ学内各所に紙面版リーフレットもありますのでご覧ください。

発行：大東文化大学 学生支援センター 学生相談室