



# 「私の同僚は…」

Date: June 9th, 2025 | BY Michelle Adams

実際に起こったことと、その出来事に対するあなたの解釈には違いがあります。人が出来事を観察し、それについて推論、解釈、判断、評価を下すのは自然で正常なことです。コミュニケーション、レッテル貼り、ステレオタイプ

しかし、多くの人は自分の解釈と状況の事実を混同してしまいます。私たちのL.E.T.プログラムでは、特に問題がある場合、受講者が事実に基づいて会話を始めるように指導しています。そのために、「GLOP（「グロップ」と読む）」という概念を導入しています。これは「General Labeling Of People（人々の一般的なレッテル貼り）」の略です。

GLOPの問題点は、常に相手の意図や動機についての推測、つまり相手の頭の中になにが存在しないものについての推測が含まれていることです。

私たちは他人の行動をどれほど巧みに解釈できるとしても、相手がそのように行動する原因をはっきりと知ることはできません。

GLOPを使うことの危険性の一つは、自分の解釈に固執し、より効果的なコミュニケーション方法を見逃してしまうことです。

過去の出来事を変えることはできませんが、出来事をどのように捉え、解釈するかは自由に選択できます。

私たちの捉え方は、人生で経験したあらゆるもの、例えば生まれた場所、通った学校、両親の出身地、政治、教育などによって影響を受け、他者の行動に対する偏見や特定の視点を生み出しがちです。

L.E.T.を通して、受講者には行動（実際に相手の行動や発言を見たもの）と、それをどのように解釈するかを区別するよう指導します。これは、あなたの解釈が正しい

とか間違っているとかいうことではありません。ただ、実際に観察した事実からコミュニケーションを始める方が効果的です。

GLOPに関するさらに重要な点は次のとおりです。

1. GLOPは「真実」ではありません。相手の動機や意図についての推測です。
2. GLOPは相手を傷つける可能性があります。人はレッテルを貼られることを嫌うことが多いのです。
3. GLOPは、その人の全体像を把握する能力を制限します。一度人を特定のカテゴリーに分類してしまうと、その人の将来の行動を別の観点から見ることが難しくなります。GLOPはステレオタイプなのです。
4. GLOPは伝染します。GLOPを使うと、他の人も同じように使う可能性が高くなります。
5. GLOPは「粘着性」があります。本人がステレオタイプを「振り払う」のが難しい場合があります。
6. GLOPは相手の将来の行動に影響を与える可能性があります。いわゆる「自己成就的予言」です。人はレッテルに縛られたまま、あるいはレッテルに縛られずに生きてしまうことがよくあります。「もしあなたが私を泥棒のように扱うなら、私はあなたから盗んでも構わないでしょう。」
7. GLOPは防御的な態度を招きます。「どういう意味ですか?」「例を挙げてください」といった質問が出てくることがよくあります。

だから、次回そのレッテルに手を伸ばしたくなったら、ちょっと立ち止まって、自分に問いかけてみてください。「さて…自分自身…相手が実際に何をしているか、何を言っているか、私はどう見ているのでしょうか?」