



レスキュー(救済)トラップを避ける方法

Date: September 11th, 2025 | BY Michelle Adams

私たちは誰しも、人の悩みや苦しみを和らげたいと願います。自然なことです。コンピュータの専門家が言うならこうでしょう：私たちは、大切な人（同僚・友人・家族など）を守り、気遣うように本能的にプログラムされている、と。私たちは彼らに苦しんでほしくないのです。

しかし時として、人の痛みを和らげ、問題を解決し、トラブルを取り除き、苦しみを防ごうとするうちに「レスキュー」してしまうことがあります。私が手助けすればするほど、相手は無力になっていくのです。レスキューの助けと、そうでない支援には大きな違いがあります。

例えば誰かがおぼれているなら、あなたは助け出し、水から引き上げるでしょう。ただし、そうした「救助」が必要な場面はごく稀です。一方で、人が必要とするのはしばしば「支援（assistance）」であり、それは相手と一緒にやるものです。

私は「help（助ける）」と「assist（支援する）」を入れ替えて使うこともありますが、実は同じ意味ではありません。

ここで覚えておくべきことは、ヘルプとレスキューは実質的に同じだということです。

- レスキューとは、相手の問題の所有権を引き受けてしまうこと。
- 相手の問題を背負うことは、「あなたは無能で自分の問題を解決できない」と伝えてしまうリスクがある。
- 無能だと見なされることは、人を非常に不快にさせる。
- 強く不快にさせられた人との関係は難しくなる。
- 善意のレスキューをする人は「なぜ彼らはこんなに付き合いにくいのだろう」と思うことになる。

人は問題を持っています。例えば、同僚が喫煙（vape）する場合——休憩時間に建物の外、車のそばで吸うなら、私には影響がありません。それは明らかに彼女自身の問題であり、彼女が所有しています。

しかし、彼女が建物の入り口付近で吸うなら、私が外に出たとき煙を吸わされることになります。その場合、その問題は私のものです。私が所有しています。これがルールです。問題を所有している人が、その解決に責任を持たねばなりません。

もちろん相手の協力が必要になる場合もありますが、解決の責任は問題の所有者にあるのです。

そしてL.E.T./ゴードン・モデルに馴染みのある方なら、問題の所有者を特定した次のステップが何かご存じでしょう……そう、ここで登場するのがI-メッセージです！