



# かなり抵抗していませんか？

Date: December 4th, 2025 | BY Linda Adams

職場での人間関係において、あなた自身が抵抗的になったり、防衛的になったときの不快感、そして相手からそのような反応を聞いたり感じ取ったりしたときの居心地の悪さを、きつとご存じのはずです。脅かされていると感じるとき、抵抗や防衛は最初に生じる自然で、ある意味では避けられない反応です。

新しいアイデアや異なる価値観に抵抗したり、不快なフィードバックを遮ったり、自分の立場を守ろうとしたりするのに、どれほどのエネルギーを使っているかを考えると、きっと驚くでしょう。こうした反応は非常に自動的で、深く根付いた習慣であるため、自分が防衛的な姿勢にいることすら気づかないことが多いのです。

## <他者の抵抗に向き合う>

あなたの自己開示（self-disclosure）が受け入れられ、歓迎されることもよくあります。

しかし、あなたの I-メッセージが、相手に抵抗や防衛的な反応を引き起こすこともあります。たとえば、家庭で、職場で、または食事会の席で何かアイデアや信念を表明した際、批判や拒絶、評価のまなざしが返ってくることがあります。

あるいは、あなたが配慮をもって、そして正当な理由で「ノー」と伝えても、相手から怒りや失望の反応が返ってくることがあります。つまり、あなたの自己開示が、相手に不快や非受容の感情を引き起こすことがあるのです。

例えば、こんな反応があります：

- 「私はそんなことしていない！」
- 「話し合いたくない。」

- ・「なんで今それを言うの？もうストレスでいっぱいなのに。」

このような反応を受けると、あなた自身も防衛的になり、同じように反応したい誘惑に駆られます。しかし、私たちは皆それを経験しており、それがうまくいかないこともよく知っています。やがてやり取りはエスカレートする口論となったり、あるいは冷たい沈黙のまま会話が途切れたりします。こうなると、問題は解決されないばかりか、人間関係が傷ついてしまいます。

#### <自分の中の抵抗を受け入れる>

自分が防衛的になっている、抵抗していると認めることは、多くの場合とても難しいものです。それは弱さや脆さの表れであり、他者に見せたくない一面だと感じるためです。だからこそ、「会議で自分の意見が挑戦された」「上司が自分に怒っている」「同僚がこの数日間、目を合わせてくれない」などの状況で、今、自分が脅かされていると感じていることを認めることに強い抵抗を感じます。

この内側の抵抗は、「何かを変える必要があるかもしれない」という可能性を突きつけてきます。そして、その“何か”とは往々にして自分自身に関わることです。変化は未知のものであり、不安が伴うため、私たちはしばしば変化を拒みます。たとえうまくいっていない状態でも、慣れ親しんだ現状の方が安心に感じられるのです。「現状維持」の方が安全だと感じられるからです。

しかし、抵抗の裏側にあるものを探ろうとせず、見つめようとしないことを繰り返す代償は、私たちが停滞したまま、なんとかやり過ごし、満たされない状態で生き続けることにあります。

自分の抵抗を、避けるべき厄介な感情ではなく、「何かもっと深いものがある」というサインとして捉えられるようになるには、内面的な転換が必要です。抵抗を、自分の一部として自然なものと受け入れ、その奥にあるものを知ろうと自分を開いていく——それが大切なのです。

#### <抵抗の手がかりとサイン>

抵抗は、さまざまな形や強さで現れます。表立ってはっきり表現されることもあれば、間接的で分かりにくい形で現れることもあります。しばしば怒りとして表に出てくることもあります。しかし怒りは、より脆く **vulnerable** な感情を隠す「二次感情」であることが多いのです。氷山の一角のように、見えているのは上の部分だけなのです。

失望、恐れ、傷つきといった、より根本的な感情は水面下に隠れ、他者に見えないだけでなく、怒っている本人でさえ気づいていないことがあります。特に男性（一般的に言えば）は、恐れや傷つきなど“男らしくない”とされる感情を表に出す代わりに

、怒りを表現することを学習してきました。

抵抗は、こんな間接的な形でも現れます——

「約束を“忘れる”」「“ミス”をする」「“偶然”の事故」「無力にふるまう」「混乱したふりをする」「否定する」「無視する」「ごまかす」「先延ばしする」「嘘をつく」「妨害する」「避ける」「引きこもる」「黙り込む」など。

また、ボディランゲージのサインとして表れる場合もあります。顔が赤くなる、汗をかく、にらむ、目をそらす、そわそわする、険しい表情、身体を引くなど。こうした言語的・非言語的なサインは、相手または自分が抵抗を感じているシグナルです。これらに敏感になりましょう。

#### <抵抗を活用する>

他者に対して：

相手が抵抗を感じているときに出すサインにもっと敏感になり、受容、共感、理解をもって聴くよう意識してみてください。

受容をもって聴くことで、相手は自分の感情を吐き出し、その結果、抵抗の奥にあるものを探る余裕が生まれます。相手は自分自身について新たな発見をする貴重な機会を得ることができます。そして、あなたとの関係も強化されます。

自分自身に対して：

自分が何に対して抵抗的になったり、防衛的になったりするのかに気づくことが大切です。その内側からのサインを否定する代わりに、それを尊重し、注意を向け、耳を傾け、自分にとってとても価値のあるメッセージとして受け止めてください。それは古いパターンに挑戦し、自分にとって本当に大切なことを学び、自分になりうる姿に近づくためのチャンスを与えてくれるのです。