



私たちは、自分たちが説いていることを実践しているでしょうか？

Date: May 6th, 2026 | BY Linda Adams

私たちアメリカ人は政治的には民主主義の中で暮らしていますが、多くの人は民主的な家庭で育ったわけではなく、民主的な学校に通ったわけでも、民主的な企業で働いてきたわけでもありません。

ですから、私たちの多くが日常生活の中で「民主的である方法」を学ばなかったとしても、不思議ではありません。

ほとんどの人は、自分がされてきた方法をそのまま使っています。つまり主に、子ども、生徒、従業員に従わせたり服従させたりするために、何らかの形で「力（power）」を用いる方法です。

民主的に行動するためには、特定の自己認識能力と対人関係能力が必要です。それには、自己認識、個人的責任、自己開示、共感的な聴き方、協力、問題解決、対立解決などが含まれます。

朗報なのは、これらはすべて学び、実践し、磨いていけるスキルだということです。そして、それらは生き方そのものになり得ます。

まずこれらのスキルに焦点を当てる前に、「非民主的な行動」がどのようなものかを見てみましょう。

非民主的な行動：

- 相手を従わせたり服従させたりするために、自分の権力を使うこと。
- 言語的または身体的に他者を罰する能力や意思を持つこと。（言葉による暴力は、身体的暴力と同じくらい、あるいはそれ以上に有害です。）
- 相手を犠牲にして自分の思い通りにすること。あるいは、自分自身や自分の価値観を守る勇気を持たず、沈黙すること。
- 批判、レッテル貼り（GLOP）、皮肉、「そんなこと気にするな」「大丈夫だから忘れなさい」と言うことなどによって、相手を尊重しないこと。
- 相手の行動（相手が言ったことやしたこと）が、自分のニーズを満たすことを妨げているにもかかわらず、対決しないこと。
- 対立が起きたとき、自分が勝つか、あるいは相手に譲ること。
- 自分で考える代わりに、他人に自分のための決定をさせること。
- 自分の価値観を他者に押し付けること。

民主的な行動：

- 自分が権力を持っているときには、その権力の差を小さくすること。
- 相手に影響を与えたり支配したりするために、自分の権力を使おうとしないこと。身体的にも言語的にも罰しようとしなないこと。
- 自尊心を持つこと。自分の考えを語り、自分の真実を語ること。自分の人生、ニーズ、目標について、個人的責任を引き受け、自らコントロールすること。自分にとって重要なニーズを、他の誰かや何かが満たしてくれるのを待たないこと。
- 自分自身の価値観を自覚していること。たとえば、
「私はなぜ時間厳守をこれほど強く重視するのだろうか？」
「AIの何がそんなに怖いのだろうか？」
と自分に問いかけること。
- 自分の感情、ニーズ、信念を、明確で信頼できる形で表現できること。つまり、感謝のI-メッセージや宣言的I-メッセージ、そしてその他の種類のI-メッセージを使うことです。
- 相手からの要求が、自分の価値観を損なったり、多くの時間やエネルギーを奪ったりする場合に、「ノー」と言えること。
- 相手の行動が、自分のニーズを満たすことを妨げているときに、効果的に対決できること。（そう、I-メッセージです……。）
- 相手が問題を持っているサインを示し、あなたが助けたいと思っているときに、判断を下さずに、共感的に聴けること。はい、その通り——アクティブ・リスニングのことです。
- 対立が起きたとき、「勝とう」ともしないし、「負けて相手を勝たせよう」ともしないこと。
- 相手の価値観が自分と大きく異なっても、それを尊重すること。
- 目標を設定し、それを達成する能力を持つこと。
- 毎日、民主的な習慣を実践しようという意識的な意図を持つこと。

さて、あなたの日々の雰囲気（vibe）は、民主的でしょうか？それとも非民主的でしょうか？

次の質問を見ながら、自己診断をしてみてください。

- 私は、自分の中核となる価値観を本当に明確に理解しているだろうか？自分自身の意見や信念を築いているだろうか？それは事実に基づいているだろうか？
- 私の行動（言うこと・すること）は、自分の価値観を反映しているだろうか？具体的には？
- 私は、自分の人生や、自分のニーズを満たすことについて責任を持って行動しているだろうか？具体的には？
- 私は、自分のニーズや望みを表現しているだろうか？攻撃的ではなく、アサーティブな方法だろうか？
- 私は、相手の話を尊重と共感をもって聴いているだろうか？
- 私は、相手と関わろうとしているだろうか？つながりを作ろうとしているだろうか？関心を示しているだろうか？
- 私は、自分の望む結果になるように権力を使っているだろうか？それは直接的だろうか、それとも巧妙で目立たない形だろうか？
- 私は、相手のニーズや望みに譲ってばかりいないだろうか？
- 私は、双方がニーズを満たせるように対立を解決しようとしているだろうか？また、それができるだろうか？
- 相手が誰であるかによって、自分の対応は変わるだろうか？子ども、配偶者、友人、親、同僚など。

トーマス・ゴードン博士が、この人間関係モデルを初めて提供し始めてから64年が経ちました。何百万人もの人々が彼の本を読み、あるいは講座を受講してきました。そして、これらの概念やスキルは、この方法でマネジメントするリーダーたちによって、次の世代の従業員へと受け継がれてきました。

そして、ここが重要なのです。

こうしたことが起きるたびに、民主主義は強くなります。より多くの親、教師、リーダー、そして子どもたちが、これらのスキルを学び、自分自身の人生の中で実践するようになれば、社会は「真に民主的」であることに近づいていきます。

そして、そのときには、独裁的なリーダーが選ばれることは、もはや不可能になるでしょう。