

講演

講演者 一般社団法人 JCMA 代表理事 / コミュニケーション講師
吉井 奈々

講演テーマ 「相手も自分も大切にするコミュニケーション」

こんにちは、吉井奈々です。私は男として生まれ、女になって、結婚しました。最近の言い方だと LGBTQ と呼ばれている生き方をしてきました。今は、過去の経験や様々な人から受け継いだ言葉をもとに、LGBT の事だけではなくコミュニケーションと心の専門家として、全国 200 校を超える中学校・高校で、学生向けの講演、教員向けの研修、PTA 向けの講演を行っています。現代は、コミュニケーションがとりづらいつつ、将来への不安とかいっぱいある時代です。そのようないろいろな不安がある中で、どうすれば楽しく生きていけるか、自分を輝かせるか、どうすれば幸せになれるのかを伝えています。

今はそのような活動をしています。以前は水商売の世界にいました。その世界に足を踏み入れるきっかけになったのは、小学校を卒業した春休みでした。学校や家が居づらくなったのです。でも、いじめとか虐待されたわけではありません。

子供の頃から男の子に生まれて男の子が好きというのはあったのですが、小さい頃は悩むということはありませんでした。

しかし、思春期を境に、自分は変わらなくても周りの人たちの自分を見る目が変わり、それがもたなくなっていわゆる引きこもりとなりました。そんな自分は親の迷惑になると思いました。

誰にも相談もできない中、テレビで新宿二丁目の存在を知りました。キラキラ輝いて見えた「オ

ネエ」に会いたくなり、12 歳の時、一人で新宿二丁目に行ったのです。そこで知り合った人から“人生は、誰と出会うか、出会った人からどんな言葉をもたらすかでいくらでも変わる”ということを知りました。いろいろな人と話をするうちに、人と出会って、新しい価値観、新しい考え方を知るだけで、悩みから解放されて楽しく生きていけるんだと分かりました。

ことばの力、人と出会うことは素晴らしいと思って、働ける歳になって水商売の世界に入りました。それからしばらくして、戸籍上の性別を変えられるように法律が変わり、私は女性としての戸籍を得ました。そして結婚。結婚を機に水商売を引退し、幸せな日々を送っていましたが、幸せになれた今までのいろいろな経験を、今悩んでいる多くの人に伝えていくといいと薦められました。「人生ってなんだ」、「生きるってなんだ」、「愛ってなんだ」、いろんなことに悩んでいる人たちに、自分の経験を伝えることを仕事にしようと思い、勉強をし直し「伝える」ことを仕事にしました。

さて、今日皆さんにお伝えしたいことは、相手も自分も大切にするためのコミュニケーションの事です。

第一に重要なのは、誰かを大切にすることと同じくらい自分を大切にすることです。相手を大切にせずして自分を犠牲にしている人が多いようです。でも、まずは自分の命、魂を喜ばせる。自分の事も相手と同じくらい大切にしたいです。

人に嫌われるのが怖いと思っている人がとても多いですね。人との距離感は難しいです。でも、みんなと仲良くできなくていい。

たとえば、学校はたまたまその場所で、同じ年に生まれて、たまたま同じクラスになった人達が集まっているだけです。電車の中の様なもの





とも言えます。電車の中で、まわりの人と友達になりますか？なりませんよね。だから、学校で友達が出来なかったとしても絶対に自分の事を責めないで下さい。昔は一生を同じ世界で終える事が普通でした。でも今は、自分がいる場を変えられる時代です。みんなと仲良くできなくていいんです。友達は、自分の事を馬鹿にしない人、雑に扱わない人です。人に嫌われないためのコミュニケーションを続けていると自己犠牲の人生になって苦しいです。自分の好きを大切にする人生を歩んで欲しい。好きという感情が生まれたらそれを守るための行動をしてください。

人と違うことが魅力・才能と感じるようになる、それが大人になるという事です。自分の好きを見つけたらそれを相談する人を選んで欲しい。同じ好きを持つ人、経験に基づいた適切なアドバイスをくれる人、幸せそうに生きている大人に会いに行つて欲しい。学校や家に限らず、同じ好きを持つ仲間との場所を見つけて欲しい。人と違っていい。変でいい。変わっていていい。そのまま輝いていい。自分の好き、興味を大切にしてください。

ところが実際は、自分の好きな事とか興味がわからないっていう人がいっぱいいます。そういう人には、「もし自分の好きがわからないなら、頭で考えないで五感で感じてください、今、何をしたいのかという感覚、それを大切にしてください」と言っています。

自分の感情に許可を出し許しを与えることが大切です。まず自分の好きを大切に、そして相手の好きも大切に。

親の為に生きるのではなく親を大切に生きて

る。自分でちゃんと選択してください。自分が選んだ道、ちゃんと葛藤して、いっぱい悩んでください。時間をかけて悩んだ事は価値がある悩みです。

大人は、世の中の常識からはみ出た相手の価値観、生き方を否定的に見てしまう時があります。昭和の時代なら型にはまった生き方で良かったのかも知れません。でも、今は違います。世の中が大きく動いている今こそ、好きなことを大切に生きられることは人生を豊かにすると思います

さて、10代のお子さんのいる皆さん、どうお子さんと向き合うのか、どうサポートしたらいいのか悩んでいませんか？必要なのはアドバイスではなく安心作りです。「あなたなら大丈夫」とか「あなたにしかできないことがある」って言ってあげてください。そうすれば、この人は、自分の事を見守ってくれる人なんだ、自分の可能性を信じてくれる人なんだとなります。子どもは、安心の土台ができると失敗の恐怖がなくなってきて成長に挑戦できるのです。見放す、見張るのではなく、信じて見守ることで子どもは安心して悩むことができます。安心して悩めるためには、親が楽しそうにしていることも大切です。子どもは幸せそうな大人に憧れます。幸せを感じる筋肉をつけてください。自分のことを褒めてあげられる人だけが、相手の事を褒めてあげられるようになります。今日これから、大人である皆さんが「幸せそう」に生きることを続けてください。幸せの多様性を見ることが大人の覚悟であり大人の責任です。そうすれば子供は勝手に育っていくのです。

