

第5回 平成7年11月11日(土)

スポーツも食もコミュニケーション



武蔵丘短期大学 健康生活科
一般教育
教授 太田 鐵 男

職場で、友人が本を読んでいるところに、私がやってきて「やぁー」と言う。友人は顔を上げ、「こんにちわ」と言う。二人は単純なやりとり（交流）をしたのである。

交流は、私が友人にコミュニケーションの信号を送り、友人がそれに答えた時に成立する。最初のコミュニケーションは刺激であり、答えは反応と呼ばれる。

私たち二人はさらに会話を続けるかもしれない。友人の「こんにちわ」に対して私は「風邪は治った？」と聞き、友人はそれに返事をする。こうなるといくつかのやりとり（交流）が鎖のようにつながったことになる。刺激に対する反応が次の刺激となる。人間のコミュニケーションは、常にこのような交流の鎖から成立している。

法律事務所を持っている友人の弁護士の話しによると、「自分のところで引き受けた弁護士の見習生を教育するときには、必ず食事を共にしながら行うことにしている」、とのことである。

「一宿一飯の恩義」を感じさせるという作為的なことではなく、「同じ釜の飯を食べる」ことによって対人的なコミュニケーションがしやすくなる、というのである。

この場合、話しことばによるコミュニケーションと同様に、からだの外見、ジェスチャー、視線、接触匂いなど、人間の五官すべてが相手からのメッセージを受け取ることによってコミュニケーションができることになる。これが非言語的コミュニケーションであり、特に虚虚実実なかけひきを必要とするスポーツ場面においても多用されている。さらに、自分自身の「こころ」と「からだ」への「気づき」を高めるためのトレーニング法としても、大切である。