



同調圧力に 押しつぶされないために

同調圧力とは、集団のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力のこと。連帯感を高めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。

どのような集団でも同調圧力は生じる

自分の意見とは違っても、周囲の状況に調子を合わせてしまい、苦しいと感じた経験はありませんか。それは同調圧力によるストレスかもしれません。同調圧力は、どのような集団でも生じます。集団の中で問題なく過ごすために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理がはたります。集団には同調圧力があることを認識し、上手につき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされるかもしれません。

同調圧力との上手なつき合い方

| 複数の居場所をもとう

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつことで、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流したりできる。

| 許容範囲を決めておこう

すべてに応じると心身が疲弊するため、「3回に1回は参加する」など、自分なりの許容範囲を決めておく。メリハリをつけることで、その都度、迷わないで済む。

| つかず離れずの距離を保とう

同調圧力の強い集団とは、つかず離れずの距離を保つことで、冷静な判断がしやすくなり、不要な巻き込みを防ぐことができる。

| I(アイ)メッセージで伝える。

納得できないことはきちんと主張することも必要。相手を非難せず、「I(私)」を主語にして、「自分がどう感じたか」を伝えることで、反発心や防衛心を抱かれにくくなる。

