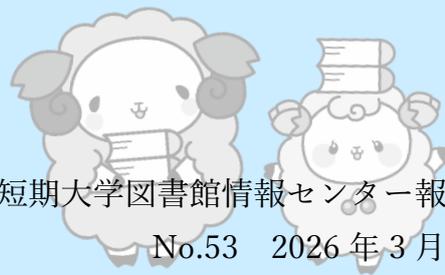


LIBRARY NEWS

桜の聖母短期大学図書館情報センター一報

No.53 2026年3月



『エレガントな毒の吐き方 脳科学と京都人に学ぶ「言いにくいことを賢く伝える」技術』

図書館情報センター 司書 岩佐 美樹

カウンター業務をしていると、学生の皆さんが課題について話をしている姿をよく目にします。そのような中で、先生や友人あるいは司書に対して言葉にできない思いを抱えている様子が見受けられることがあります。学生さんに限らず、自分の気持ちを伝えられずに抱え込んでいる方は多いのではないのでしょうか。本書では、そのような方に向けて京都で培われたコミュニケーションの知恵である「エレガントな毒の吐き方」が紹介されています。

人間の脳は調和よりも論破を好むようにできていて、相手と良好な関係を長続きさせるよりも論破したり、打ち負かしたりすることに喜びを感じがちな性質があるそうです。ですが、その「一度きりの勝負」によって信頼や関係性が失われるリスクが大きい。そこで論破しそうになる気持ちをぐっと抑えてゆっくりと効く一言（嫌み）を発していくコミュニケーションスキルが重要になるというのです。

ここで注意したいのが、このスキルは相手に伝わらないことは想定内であり、相手に分からないように嫌みを言い、嫌みだと分かる相手には自省を促し、分からない相手を嘲笑の対象にするという、自分の心を守りながら相手との関係性も大切に扱っていく方法だということです。

なぜ京都人に学ぶのか、という点についてですが、京都は長い間、日本の中心にあり常に多くの人たちが集まる土地柄でした。次々と権力者が入れ替わる不安定な情勢のなかで生き抜くためには、敵をつくらず深入りしすぎない距離感が必要不可欠だったのです。その過程で編み出されたのが、あえて直接的な表現を避け含みのある言葉で相手に察してもらうコミュニケーションスキルでした。

現代の人間関係においても全ての本音をさらけ出すことが正解であるとは限りません。長い人生において自身の本音さえ変わっていくこともありうる、と考えればむしろ、その場限りの感情で論破するのではなく場の調和を保ちながら、自分の心を守る姿勢こそが、大人の学ぶべき教養の一つであると言えるのかもしれない。

会話の解釈を相手の思慮深さに委ねる方法は、なかなか習得できないものだと思います。ですが、難しいと感じる方に向けて、困ったシチュエーション別に言いにくいことをエレガントに伝える具体的な方法が載っているため、この本を通して実践的に学ぶことができます。ご興味を持たれた方は、本学図書館情報センターに配架しておりますので、ぜひお読みください。これからの学生生活や社会生活を豊かにするヒントが見つかるはずです。



『エレガントな毒の吐き方 脳科学と京都人に学ぶ「言いにくいことを賢く伝える」技術』

中野 信子著

日経 BP

請求記号：361.454/N39



■ラーニング・commonsのご案内■

Rm.265 をラーニング・commonsとして開放しています。

(マリアンホール2階図書館情報センター前の教室、冷暖房完備です。)

友達とお話ししながら学びを深めたり、プレゼンの練習をしたり、自由にご利用ください。
飲食OKです。

利用予約希望の方は、図書館情報センターカウンターまでお越しください。



■図書館情報センター内の飲食ルール■

○ 持ち込みできるもの

フタ付きの容器に入った飲み物
*ペットボトルや水筒など、
倒れてもこぼれないもの



✕ 持ち込みできないもの

食べもの、
プラスチック容器や缶・
紙パックに入った飲み物



Library News No.53 桜の聖母短期大学図書館情報センター

https://www.sakuranoseibo.jp/library_information_center/

* 図書館ホームページにて Library News のバックナンバーを公開中です！
新着図書などもご覧いただけます。

HPも
見てね♪

