



集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっていくために、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働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。

集団には同調圧力があることを認識し、それとうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

同調圧力とのつき合い方

● 複数の居場所をもつ

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。そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

● 許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておくと、いちいち迷わずに済む。

● つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

● I (アイ) メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI (アイ) メッセージで伝えるとよい。



同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強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。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。

同調圧力に押しつぶされそう