

人と人との関わりの深さにもレベルがあるって知っていますか？ 沈黙が苦痛でないのもバロメーター

第一段階 閉じこもりのレベル

物理的には、隣り合って座っているが、言葉を交わさない（人と関わっていない状態）である。例：病院の待合室・電車の席 など

第二段階 社交儀礼のレベル

交わりの浅い日ととの関わりである。他人への警戒心があり、自分については多くを語らず、挨拶や儀礼的な言葉のやりとり、無難な話題についてだけ話す（表面的な会話）のレベルである。人と人との関わりは、ここから始まる。

第三段階 世間話のレベル

自分たちの仕事や生活に直接関係のない事柄（芸能ニュースなど）や後で話題にならないような話題について、一見楽しくおしゃべりするが、自分の意見はまだ警戒してあまり話さないレベルである。話題を探すことに気を遣い疲れる。

第四段階 情報伝達のレベル

自分の仕事や生活に直接関係のある事柄について、情報を伝えたり受け取ったりするレベルである。これによって、私達は新しい事実を知り、視野が広がる。反対や否定されることを怖れて、自分の考えを述べることはためらう。

第五段階 意見・判断のレベル

自分の仕事や生活に直接関係のある事柄について、自分の意見判断を述べたり、解決策を提案したりするなど、攻撃性を持たず自己主張できるレベルである。十分に相手を信用していないので、急に強気な発言をしたり物わかりよくなったりする。

第六段階 心理ゲームのレベル

無意識のうちに相手を自分の都合良く操作したり利用したりする関わり方で、表面上の言葉のやりとりの後ろに隠されているもう一つのやりとりで、後味が悪い。このレベルで関係が切れてしまうことが多い。

第七段階 打ち明け話のレベル

こんなことを話して恥をかきたくない、弱みを見せたくない、馬鹿にされたくないと考えて隠していることを、思い切って話してみるレベルである。このレベルまでくると、グループへの所属意識や結束が高くなる。

第八段階 あいのままの自分のレベル

自分の気持ち、相手に対して持っている感情などを、あるがままに言葉に出して率直に相手に伝える「真の対話」ができるレベルである。この段階までくると、自然体で人と関わることができる。お互いに沈黙していても気にならない。