

自分の気持ちを上手に伝えるためのヒント

■身近な人との日頃の会話で、こんな場面は思い当たりませんか？

「相手を心配して、相手のために言ったのに、うまく伝わらなかった」

「相手が怒ってしまって、どうしたらよいかわからない」

○コミュニケーションとは

『コミュニケーション』という言葉には「伝達する・伝える」という意味があります。

私たちはお互いに意思や感情を伝え合いながら生活しています。言葉以外にも身振りや話し方、表情からも、私たちは情報を伝え合っています。これもコミュニケーションのひとつです。

初対面の人ともはじめは挨拶や会話を交わしてコミュニケーションをとります。

そして、コミュニケーションを繰り返すことにより相手を知り、お互いを理解して信頼関係が築かれていきます。

人との関わりの中で「伝えること＝コミュニケーション」は大事なツールと言えます。

でも、家族や友人、学校や職場などの身近な人とは日頃からコミュニケーションをたくさん取っているはずなのに、なぜ上手く伝わらずに困ってしまうことがあるのでしょうか？

あなたはどのような言葉で、どのような話し方で相手に伝えていますか？

感情的になって伝えてしまっていないですか？

身近な人とお互いに理解しあい、よりよい関係を築いていけるとうれしいですね。

自分の気持ちを上手に伝えるためのコミュニケーションを考えてみましょう。

○上手に伝えるためには・・・

言いたいことをより効果的に相手に伝えるためには、伝え方の工夫が必要です。

ここでは自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーションのヒントをいく

つか紹介します。

●ヒント1

私を主語にして伝える (Iメッセージ)

「あなたは〇〇だ」と相手を主語にした伝え方をすると、相手は批判されたように感じてしまいます。

私を主語にして、自分がどう感じているか、自分が何を望んでいるかを言葉にしましょう。「あなた」ではなく「わたし (I)」を主語にすることで、自分の伝えたい気持ちが伝わりやすくなります。

<例>

相手「あなた」が主語 「連絡もしないで遅く帰ってきて! (あなたは) 何を考えているの!」

⇒自分「わたし(I)」が主語 「連絡がないから何かあったのかと、私は心配していたよ。遅くなる時には電話してね。」

●ヒント2

肯定的な言い方で伝える

否定的な言い方をされると、いやな気持ちになりませんか?否定的な言い方は、いやな気持ちが強く相手に伝わり、あなたが本当に伝えたい事が伝わりにくくなります。相手が受け入れやすいように「肯定的な言い方」で伝える工夫をしてみましょうj。

<例>

否定的な言い方 「また間違えたのか?何回言えばわかるんだ!?!」

⇒肯定的な言い方 「正確にできるには、どうしたらいいと思う?」

●ヒント3

自分がどんな気持ちか言葉にしてみる

相手の行動に何かいいなくなった時、まずは深呼吸して心を落ち着け、自分の中にある気持ちはどんなものかを考えてみましょう。その気持ちに、相手への否定的な感情(怒り、絶望、軽蔑など)があるとしたら、それをストレートな言葉にしても解決にはつながりません。

その言葉を「心配」「悲しみ」などの自分の感情に替えて伝えてみましょう。

<例>

相手の行動 相談なく転職した 「相談もなく仕事を変えるなんてひどい!」

⇒自分の感情 心配・寂しさ 「何も相談されず、頼りにされていなくて、私は寂しいわ」

■練習してみましよう

普段の自分の言葉や話し方を、振り返ってみましよう。

もちろん最初からすべての会話が上手くいくとは限りません。もし上手くいかないことがあっても、その時は「ヒント1なら、どう言えばよかったかな」と振り返って、心の中で唱えてみましよう。

心の中で唱えて練習することで、自分の中にある気持ちはどのようなものかが整理され、次は上手く伝えることができるでしょう。

引用元：仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台） はあとぽーと通信3月15日