

気持ちを上手に伝える

～スムーズに自分の気持ちを相手に伝えるには～

自分の気持ちがうまく伝わらず モヤモヤしたことありませんか？

- ▶ 相手が話をちゃんと聞いてくれない。
- ▶ 逆に不機嫌になられた。
- ▶ 見当違いなアドバイスをされた。



…………では、どうしたら上手く伝わるのでしょうか。

ここではスムーズに自分の気持ちを伝えるコツをご紹介します。

伝えるための心構え 3 原則

▶ ① “言わなくてもわかるはず”は幻想かも？

「なんでわからないの？」と思うかもしれませんが、気持ちって目に見えないものなので、案外伝わっていないものです。

▶ ② “冷静に伝えよう”という意識を持つ

不愉快な感情にまかせて話しても、うまくいかないことの方が多いものです。冷静さを保つことを意識して、話し始めましょう。

▶ ③ “否定されることもある”と認識しておこう

相手も人間なので、思うような返答が返ってこないこともあります。否定されても怒らなくてすむように、次の手を考えておきましょう。

たとえば、こんな場面では……

台所には**洗い物が山積み**だし、**子をお風呂**にも入れなくては**いけない**
なんとか夫婦で分担できたら良いなあ



母

- ▶ 洗い物がたくさんあるわ。
- ▶ あなたも疲れてると思うけど、私、今日予防接種があって疲れてるんだ。
- ▶ お風呂、入れてもらってもいい？
- ▶ そっか。じゃあ、お風呂は入れるから、テレビ終わったら、あなた洗い物お願いできる？ 後でもいいよ。
- ▶ ありがとう。よろしくねー。

父



- ▶ そうなんだ。おつかれー。
- ▶ え。今、テレビ見てるから。
- ▶ んー、分かった。



上手く伝えるためのポイント整理 part.1

▶ ① 取り上げたい状況や問題を
客観的に言葉にして伝える。

⇒ 「洗い物がたくさんあるわ。」

※ 「洗い物やって」とはじめから押し付けない。

▶ ② 相手に寄り添い
ねぎらいの言葉 をかける。

⇒ 「あなたも疲れてると思うけど」

※ 相手をねぎらってから自分の気持ちを伝える。

▶ ③ 自分の意見・気持ちを「**私は
～なんだ**」という形で伝える。

⇒ 「私、疲れてるんだ。」

※ 感情をそのままぶつけないことが大切。



上手く伝えるためのポイント整理 part.2

- ▶ ④ 相手にしてほしい行動やお願いなどを **提案** する。 ⇒ 「お風呂、入れてもらってもいい？」
※ 現実的で 小さな変化で済むようにすると吉！
- ▶ ⑤ 相手の意見や気持ちを **聴く**。 ⇒ 父の「え。今、テレビ見てるから。」に対し「そっか。」と **ひとまず受け止める**。
- ▶ ⑥ 相手からNOと言われた時のために **第2の選択肢も用意** しておく。 ⇒ 「じゃあ、お風呂は入れるから、テレビ終わったら、あなた洗い物お願いできる？ 後ででもいいよ。」

これにもNOと言われた時のために……
第3の選択肢「じゃあ、明日はよろしく。」などを
用意しておくと、より効果的！！！！

円滑なコミュニケーションには 日々のベース作りも重要

- ▶ 日々の生活の中で、**小さな言葉かけ**を大切にすることからはじめましょう。
- ▶ 普段から相手を**思いやる言葉**をかけることが良好な関係を築くベースとなります。
- ▶ 一方的に話すのではなく、相手の意見や考えに**耳を傾ける**ことも大事なポイントです。
- ▶ 自分の意見を通そうとするよりも**“自分も相手もHAPPYになる道”**を探ることが結局は一番の近道かもしれません。

ありがとう

大変だったね

頑張れ~!

私はこう思うけど、
あなたは思う?

すごいね

ごめんね

お疲れさま



それでもなかなか上手く伝わらない時



- ▶ 一往復のやりとりでは完結しないことも多いかもしれません。
- ▶ 別のタイミングで話し合いをしてみる必要がある時もあるでしょう。
- ▶ 人の受け取り方は様々です。もし、相手がNOと言ったとしても、**まずは自分の気持ちを伝えられたあなたに拍手です！**



やってみたけれど、うまく伝わらなくてめげそうになった時は
第三者に話してみると何かヒントが見つかるかもしれません。

- ▶ 子育てひろばの相談員はいつでもお話を伺います。
- ▶ ご家庭でのコミュニケーションに疲れてしまったときは一人で抱えず是非お話しにいらしてください。



大田区子ども家庭支援センター 子育てひろば（愛称：キッズな）

お子さんの **遊び場** ・ 保護者の方の **ほっとできる場**
そして.....気軽に**相談できる場所**です。

- ▶ まずは遊びにいらしてください。
- ▶ 子育ての不安や悩み、「どうしたらいいのかな？」と思った時の一番身近な相談窓口として ご活用いただければと思います。
- ▶ **場所**： 大森・蒲田・洗足池・六郷
- ▶ **利用対象者**： 大田区在住の0歳～3歳のお子さんと保護者の方