

## ～カウンセラーだより～

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

1学期に「話し上手になるために」という話題を載せ、「続きは次号に…」と書いておきながら、時間が経ってしまいました。ごめんなさい🙇 今号にその「続き」を載せますね。



## 話し上手になるために・・・気持ちの伝え方、受けとめ方 その2

本当に話し上手な人は、自分の気持ちをよくわかっていて、それをありのままに伝えることができる人・・・というのが「その1」の論点でした。

相手と仲よくなりたい、親しくなりたい…そんな思いをわかってもらいたいのであれば、自分のありのままの気持ちが伝わるような話し方をする必要があります。ありのままの気持ちですので、喜びや感謝、尊敬といった心地の良い感情ばかりではなく、嫌だ、つまらない、つらいといった感情もあり、それら全てを表現するのは簡単ではありません。

しかし、耳触りのよいことばかりではなく、お互いが自分の嫌なことを伝えあうことで、相手の嫌なことをせずに済みますし、「なるほど。あなたはこういうことが嫌なのね」と受けとめ合う関係ができると、相手への感謝や配慮が生まれ、二人の間の距離がぐっと縮まることでしょう。

問題は、そういった受け止めがたい、ネガティブともとられがちな気持ちをどのように相手に伝えるか、ということです。ありのままの気持ちを伝えることと、相手に自分の感情をぶつけることは違います。感情的になって、その気持ちを相手にぶついたり、相手を非難したりすると、その気持ちの表現は相手とのよい関係づくりには役立ちません。

たとえば、友だちと待ち合わせをしたのに、相手が約束の時間をすぎても来ず、あなたがイライラしながら待っているシーンを思い浮かべてください。何の連絡もなく、平気な顔で大幅に遅れてやってきたその友だちに対して、あなたは最初に何と言いますか？ちょっと考えてみてください。

\* \* \* \* \*

「遅い！ ひどいよ！」とストレートに自分のイライラした気持ちだけをぶつけたら、どうなるでしょう。「ごめん、ごめん」と謝ってもらって、一件落着となるかもしれませんが、でも、せっかく一緒に楽しく過ごすために待ち合わせをしたのに、相手の非を責める言葉が、二人の間に気まずく不愉快な空気を作ってしまう場合もあります。では、何をどう伝えればよいのでしょうか。

感情をただぶつけるのではなく、「途中で事故に巻き込まれたんじゃないかと心配でたまらなかったよ」、「遅れるなら電話してほしかったな。今度からはそうしてね」というふうに、待っていた間に自分がどのような気持ちでいたかをありのままに伝えてはいかがでしょうか。

でも、そうすべきだとわかっていても、イライラが爆発してしまいそうで、そんなに冷静になれないこともありますよね。そんなときには、すぐに自分の気持ちの全てを伝えようと欲張らず、冷静に自分の気持ちを整理できるようになるまで、少し時間をおくのも助けになります。

何をどう伝えればよいのか迷うときには、一旦立ち止まって、自分の心の中をじっと見つめ直してみましよう。そうすれば、自分の本当の気持ちや、それを相手に伝えることの意味が明らかになります。そして、その気持ちを言葉に換えるときには、決して焦らず、まずは自分がその言葉を心の耳で聴いて、自分の気持ちにぴたりくるかどうかを確かめてみてください。