

## こころの健康を保つために - まわりの人に自分の気持ちを伝えてみよう -



これまで、こころの健康を保つためのヒント（問題の解決法）についてまとめてきました。一人で解決しようとするよりも、うまくいかないときは信頼できる人に相談をしましょう。「言っても無駄だろう」「相手に心配や迷惑をかけてしまう」といった考えにしば

られないで、まずは相談をしてください。自分のまわりにいる人に援助（サポート）を求めるのは、大切なことです。一人で頑張りすぎずに、他の人に相談をしながら、いっしょに解決の糸口をみつけていきましょう。



### ほどほどの言い方をみつけてみませんか

話したいことがあるときには、一気に自分の考えを相手に伝えたくくなります。でも相手のことは考えずに、一方的すぎたり、強く言いすぎる（自分の言い分を優先しすぎる）と、かえって反発されて関係がギクシャクしかねません。一方、相手の都合を優先し、話す内容を控えたり、自分の気持ちを言わずにいると、相手に自分の話したいことが伝わりにくくなります。いろいろ考えていくうちに、強すぎることもなく、弱すぎることもない「ほどほどの言い方」がみつかります。今回のテーマは「ほどほどの言い方」についてです。ヒントをまとめてみました。

#### 1. まず、相談したいこと、伝えたいことをしぼりましょう。

話したいことはドッサリ！あるかもしれません。でも言うことは一度にひとつ、そして現実的に具体的に、整理しましょう。

#### 2. 時と場所を選びましょう。

話を切り出すタイミングは重要です。一番いいのは相手も自分もゆったりしているとき、です。

\*リラックス法：8月19日掲載文「こきゅう法」「ぎゅっぱ法」を参考に！

#### 3. 見える事実（状況）と感じている気持ちを整理しましょう。

- 相手に理解をしてもらうには、具体的な事実をあげるのが役立ちます。自分の感情や解釈（思い込み）は交えずに、実際にあったことを冷静に話す方が伝わりやすいです。
- そして、気持ちを伝えましょう。その事実によって、どんな気持ちになったかをなるべくシンプルな形で言葉にします。

#### 4. 相手がどう理解したかを聞いてみましょう。

人はそれぞれみな違う個性をもっています。考え方や受け止め方が一致するときもあれば、一致しないときもあります。自分の言ったことに対して、相手がすべて理解してくれるとは限りません。そのことを踏まえながら、相手は自分の話をどのように理解してくれたか、相手の話を聞いてみましょう。

#### 5. 実行可能な解決法を探しましょう。

話しながら解決の糸口が自分でみつけれられるかもしれませんし、相手が提案をしてくれるかもしれません。糸口が見つからないこともあります。みつからなくても、悩みや困り事を一人で抱え込まずに、だれかと分かち合うだけでこころは軽くなっていきます。解決に向けて取り組んだプロセスも大切にしましょう。

自分ではうまくできそうもないと思ったら、是非カウンセリング・サポート室をご活用ください。

【カウンセリング・サポート室】電話：055-220-8565（事務室）

出典：木村久子「伝えてますか、あなたの気持ち」チャコのアサーティブ講座」アスク・ヒューマン・ケア 2004

大野裕「こころのスキルアップ・トレーニング 認知療法・認知行動療法で元気を取り戻す」きずな出版 2014