

上手に気持ちを伝えよう

いきなりですが質問です。

映画を観る約束をしていた友達が待ち合わせに遅刻してきました。皆さんはどう声をかけますか？

- ① 「遅いよ！もう映画始まっちゃうじゃん！」
- ② 「…、映画行こうか」
- ③ 「遅かったね、どうしたの？この映画楽しみにしてたから最初から見れなくて残念。」

一番自分の気持ちが伝わるのは、③ですね。このように、自分の伝えたいことを正確に伝え、相手の気持ちをわかろうとする話し方を、心理学用語で『アサーション』と言います。

対人関係の中で、怒りや悲しみに任せて相手に感情的になってしまったり、関係性が壊れることを恐れて「ノー」を言えなかったりすることがあるかもしれません。皆さんが感じる感情は感じていいものですし、それを相手に伝えるかどうか皆さん次第です。ただ、相手はどう受け取るかは、相手の問題ですが、伝え方については皆さんの責任です。

【私メッセージ】

上手な伝え方の一つに『私メッセージ』というものがあります。これは、「私」を主語にして気持ちや意見を伝える話し方です。

例えばさっきの場面では、



私、この映画、楽しみにしてたから
最初から見れなくて残念
だな～。



が私メッセージです。残念な気持ちが伝わると、相手も素直に謝ってくれやすいです。

選択肢①のようなセリフは『あなたメッセージ』と言います。

あなたメッセージでは、相手は「攻撃された」と受け取りやすく、喧嘩になりやすいです。

選択肢②はどうでしょう。相手には残念な気持ちが伝わらず、遅刻について反省しにくくなり、同じことが繰り返されるかもしれません。

上手に言いたいことを伝えるポイント

1. 自分が一番伝えたいこと・気持ちは何か考える
2. 相手の言いたいこと・気持ちは何か考える
3. 「私メッセージ」を使って話す
4. 断るときは、「ごめんね」+事情を説明したり代案を出したりしてフォローする



今月末からは夏休みが始まります。ぜひアサーションを使って、友達や家族との楽しい時間を作ってみてくださいね。