

コミュニケーション = 性格？

～心地よい方法を練習してみよう～



NPO 法人

フェミニストカウンセリング神戸

浜野 千春



「断ることが苦手です。」というご相談を受けることがあります。断り切れずに引き受けたものの予定が近づくと憂鬱に…実は私も、そうでした。そしてそれは『性格』で、変えられないものと思っていたのです。そんな中、自分も相手も大切にするコミュニケーション方法があると知り、練習してみました。今もまだ練習中ではありますが、できない自分への落ち込みや、意見が異なる相手に対するモヤモヤが減りました。私が練習したアサーティブコミュニケーションのポイントを3つご紹介します。

1

どんな気持ちも大切

明るい、前向きなといった気持ちは「良い」もので、不安やイライラ、怒りは「良くない」ものと思いませんか？どんな気持ちも、あなたの現在地を知る大切なサインです。

- ・喜び…前進するエネルギー
- ・怒り…避けたい状況を教えてくれているのかも
- ・悲しみ…失ったものの大切さに気づかせてくれる
- ・不安…必要な準備や安全策を探すきっかけになる
まずは自分にアンテナを向けることから始めてみましょう。

2

主語は“わたし”

自分の気持ちに気づいたら、次はそれを表現してみます。主語は「わたし」です。英語で「わたしは～」を表す I (アイ) から「I (アイ) メッセージ」と呼びます。例えば何かを断る場面。「声をかけてもらえて嬉しいけれど、〇〇の経験がないので、わたしにできるか不安です。」と、気持ちや情報を率直に省かずに伝えます。これも、練習です。思いを表現しそれが伝わること、受け身ではなく自らがコミュニケーションの舵をとることで状況を進められるという経験は、自分への信頼感に繋がります。

3

わたしとあなたの境界線

アサーティブコミュニケーションは、今後も続いていく大切な関係において実践するもの。誰とでも仲良くあれと勧めるわけではありません。

自分の気持ちを伝えたら相手から攻撃される、関係を断ちづらくなるという場合には、相手との間に境界線を引き、あなたの安全を守ることを優先しましょう。

『コミュニケーションをとらない』という選択もあるのです。

わたしたちの振る舞いは、身近な大人のやり方や社会から発信された「こうあらねばならない」というメッセージを受け取って学習したクセのようなもの。その背後には、「女性は控えめに」「男性は弱音を吐かない」といった「型」にあてはめる考え方が潜んでいるかもしれません。自分にとって心地よいコミュニケーションを学び直し、練習してみましょう。あなたの人生の舵をとるのは、あなたです。

令和6年10月19日開催 たんば人権講座

さわやかにNo! まっすぐYes.

～自分も相手も大切にするコミュニケーション～

講師：浜野千春さん

参加者の感想

「こうあるべき」という理想にこだわらなくてもよいと思えるようなきっかけをもらった。

アサーションを知って、実践してみようと思った。

コミュニケーションの楽しさと難しさを感じる日々の中でヒントをもらった。

