

# コミュニケーションを活性化するために

～スキルのほかに大切なコト～



(株) ライフキャリアデザイン・  
アソシエイツ代表取締役

森野 和子



## 1 そもそも。自分の気持ちに気づく

～改めて自分のこと、観てみましょう～

言えない、言い過ぎた、うまく伝わらない…と、色々“お悩み”はつきもの。“お悩み”とは、「現状」と「ありたい姿」(～したい、もっと〇〇だったら)とのギャップです。

「コミュニケーション」というと外向きのイメージがありますが、私たちは1日のほとんどを自分とのコミュニケーションに使っていると言われています。出来事に対して感情が湧き起こり、「内なる言葉」が生まれるはず。『上手く伝える』は、“手段”に過ぎません。それよりも前に、今どんな気持ちなのか、どんな自分になっていたいのかに気づくことが第一です。

## 2 「言葉」にしないと伝わらない！

～フィット感のあるボキャブラリーを増やす～

自分の気持ちや想いを相手に伝えるためには、「言葉」が必要です。言葉で伝えなければわかってもらえません(伝えても、自分が思っている通りには伝わらないかもしれない)。

さらに近頃は、危なくても、美味しくても、なんにでも「ヤバイ」。もう少しボキャブラリーを増やして、自分の気持ちにフィットする言葉を見つけた方がいいですね。

## 3 “でも言えない…”のはなぜ？

～「言いたいキモチ」を阻むものは～

心に浮かんだ気持ちを、飲み込んでしまうことありませんか？例えば、自信がない／反論されたらどうしよう／嫌われたらどうしよう／〇〇なヤツだと思われたらどうしよう…だから「言わない」「言わない」のOKなんです。その選択は間違っていないし、言えなかった自分を責めなくていいんです。

今まで言われたことはありませんか？「女のくせに」「女の子なんだから」「女性らしく」と。「一歩さがって」「でしゃばらないように」と、女性は自分の意見を言うことを良しとされてきませんでした。自分が「言おう！」と思わなければ「言えない」「言わない」。「言う」ことを阻むものは、何でしょうか。それに気づかなければ、いくらスキルを学んでも、「でも、やっぱり言えない…」ってことになりますよね。

『できない(と思い込んでいる?)』のは、今まで場が与えられていなかっただけ。“場数”をふめばできるようになります。

あなたは、自分のことを出してもいい！

自分の気持ちに気づいて

それにふさわしい「言葉」で、表情豊かに、  
素直に自分を表現してみませんか。

令和7年2月16日、3月2日開催  
女性のためのエンパワーメント講座

ちゃんと聴いて、ちゃんと伝える

自分が主人公のコミュニケーション

講師：森野和子さん



テーマ

「人間関係、こんなところが難しい」  
「明日から使えるコミュニケーション」

参加者の声

- ・自分の言いたいことを自分の中で整理できた。
- ・コミュニケーションに少し自信がついた。
- ・自分の見ないようにしていた感情があぶり出されたような気がした。
- ・自分の感情を否定しないよう受け入れようと思った。

