

## 気持ちを伝える言い方



### 気持ちを伝えるということ

わたしたちが人とかかわるとき、自分の都合や頼みごとをきちんと伝えなかつたり、逆に相手を責めるように感情や意見をぶつけてしまったりすることがあります。自分の気持ちをうまく伝えることはとてもむずかしいことです。

### 相手を傷つけない自己表現とは

相手の気持ちを傷つけずに自分の言いたいことを相手に素直に伝えるという考え方や、そのための方法があります。自分の思いや考えなどを自分の中で確認し、言葉にして相手に伝えるというコミュニケーションの技術のことで、「アサーション」（積極的な自己表現）といいます。

例えば、自分の話を聴いてほしいと感じたときに、「あなたは人の話をぜんぜん聴いていない！」ではなく「私は、あなたにちゃんと話を聴いてほしい」のように、「相手がどうか」ではなく「私がどう思っているのか」を伝える言い方です。そうすれば相手も受けとめやすく、相手の気持ちを傷つけることもありません。

「相手がどうか」ということは、自分自身の本当の気持ちではなく、相手に対する決めつけや思い込みを含んでいることが多いのです。

### 自己表現がつくる豊かな人間関係

人との関係の中で、お互いの言いたいことが違ったときに、相手にあわせて自分の気持ちを押し隠したり、逆に相手に対して攻撃的に主張したりしては、その関係はこじれてしまいます。

そういうときには、自分がどう思っているのかを率直に誠実に相手に伝え、相手の気持ちにも気づき、相手を理解しようとするのが、気持ちのやりとりを可能にします。

自分がどう思っているのかを素直に伝え、同時に相手の気持ちにも配慮した言い方を技術として身につけることは、人間関係をつくっていく最初の一步です。気持ちのやりとりは、豊かな人間関係をつくり自分の権利を尊重すると同時に、相手の権利を尊重することにもつながるのです。