



G子

# G子の講座レポート☆「人間関係を楽にする会話術」

お互いに気持ちのよいコミュニケーションとなるにはどうしたらいいか公民館で学びました。あなたはこんな経験ありませんか？例えば、私の友達、A子とB男のケースのように。



- ・本当は「No」と言いたいのに言えない
- ・葛藤を避けたい、嫌われるのが怖い
- ・自分は二の次で相手を優先してしまう …等

これは ⇒ **受け身的な自己表現タイプ**



A子

B男には反対意見は言えない。だって歯向かったと思われて嫌われたくないから。言ってもどうせ聞いてくれないし、彼がいいならそれでいいや。



あら、言いたいことを我慢してストレス溜めてない？自分の考えや感情をないがしろにして、B男の言いなりになっていないか心配。**「相手OK、でも私はOKじゃない」**パターンだわ。

- ・自分の意見を通したい気持ちが強い
- ・「～すべき、～は当然」という思い込みが強い
- ・攻撃的だと受け取られることがある …等

これは ⇒ **攻撃的な自己表現タイプ**

普通ならこうするべきでしょう？A子は何も言わないんだから、当然納得してるんでしょう。でもなんか後味が悪いんだよな。



B男

あら、自分の思い通りにしたいようだけど、A子がどう思ってるか聴かなくていいの？A子を委縮させていないか心配。**「私OK、でも相手はOKじゃない」**パターンだわ。



A子もB男もどちらも問題ありそう。目指すは、「**自他尊重**」のコミュニケーション！つまり「**私もOK、相手もOK**」の関係。これを「**アサーティブ**」と言うそうです。

## ☆アサーティブの特徴☆

- まず自分のことを考えるが、相手も尊重し、自分も大切にします。
- 自分の気持ちを明確に把握して、正直に率直に表現する。
- 結果を気にし過ぎず、自分の気持ちを適切に言える。
- 歩み寄りの精神があり、お互いを大切にしたいという気持ちが残る。
- 相手への要望や提案には「Yes」「No」どちらの返事もありうると分かっている。

アサーティブな会話のために、「私」を主語にして気持ちを表現すると良いようです。例えば「私は〇〇してもらえると嬉しい」「私は〇〇だと困るな」など。「あなたはいつもこうなんだから！」など、「あなた」を主語にすると批判になるから注意です。

自分の気持ちを考えて、B男に率直に伝えよう！

A子の気持ちや考えを大切にしていなかったな。

G子の講座レポートは次回も続きます。

## 行事予定 (令和4年12月～令和5年1月)

### 12月

3日	土	文化祭①(展示、ピアノコンサート、まちピアノ)
4日	日	文化祭②(展示、舞台発表、グルメ販売)
10日	土	カレーの日(作り手:男性料理教室)
11日	日	校区グラウンドゴルフ大会(スポ協)
13日	火	音楽サロン
14日	水	くれよんロケット(クリスマス会)
18日	日	休館日
21日	水	じゅんゆう歴史クラブ(公開講座)
25日	日	もうすぐ正月祭
29~31	木~土	休館日

### 1月

1~3	日~火	休館日
10日	火	カレーの日(作り手:まち協子どもへのまなざし部会)音楽サロン
11日	水	くれよんロケット(味噌づくり)
15日	日	休館日
16日	月	ものづくりクラブ(循誘小にて)
18日	水	じゅんゆう歴史クラブ(自主活動)
22日	日	佐賀市校区対抗駅伝大会
24日	火	人権学習会(映画鑑賞1回目)
25日	水	人権学習会(映画鑑賞2回目)

公民館の予約は便利な「予約システム」で！



行事は、感染症や災害等のため変更や中止になることがありますのでご了承ください。

ホームページ「つながる循誘」もチェック！

