

平成30年8月28日実施

「夫に伝える話し方

～よりよい夫婦関係のために」の様子

講師：福地 朋子さん

(働く女性の幸せな人生をサポートする トモコミュ 代表)



♪こんなことをお話いただきました♪

「夫（パートナー）の言動にどうしてもイライラしてしまう」

「夫に気持ちが伝わらない」

「いつもケンカになる…」

男女の違いや男性の心理を知って、男性に伝わりやすい話し方や接し方を知り、お互いが気持ちよく過ごせる関係を作りましょう！

【伝わりやすい話し方】

★伝わりやすい話し方をする目的は、「相手と良い関係を築くこと」。自分のことをわかってほしいし、相手のこともわかりたい。

★「わかる」は3階層になっている。

- ・ 1つ目の段階が「把握する」ということ→言葉が聞こえる、読める、理解できるということ。
- ・ 2つ目の段階が「納得する」ということ→把握した言葉、話の内容に納得しているということ。
理解しても納得していない話はわからないと感じる。
- ・ 3つ目の段階が「再現する」ということ→人から聞いたり、テレビで見たりした内容を他人に言葉で伝えることができる。わかっているつもりでも、それを言葉で説明できないということは「わかる」に少し足りない

★わかりづらくなる原因って？

- ・ 話の前提を言わない→いきなり話し出し、何について話すかを先に言っていない。
- ・ 相手にわからない言葉を使っている→自分は知っているが、相手は知らない言葉がある。
- ・ 相手がわからないように意味づけをしていない→意味を伝えていないと話がわからない。



(例)「はちみつが入っていたなんて怖い」

「・・・え、なんで、怖いのか？」

(意味づけ)

→ 1歳児に与えるおやつにはちみつが入っていた。1歳児にはちみつを与えてはいけない。

- ・ 相手の想定と違うことを修正しない→相手の想定を覆さないと、内容が理解できない。

(例)「お米を食べたら痩せるよ」

「・・・え、お米って太るよね？」

→「お米は太る」という相手の想定を崩さなければ、話の内容が伝わらない。



【わかりやすく伝えるルール】

- ★わかりやすく伝えるためには伝える準備が8割を占めます。しっかり準備をしましょう！
- ★「今から何の話をする？」→「言いたいことはいくつあるのか？」「伝えたいことを一言で言うと（結論）？」→「なぜそう言えるのか？」→「具体例」→「もう一度結論」のルールに則り、話してみましょう！

【よりよい夫婦関係に役立つこと】

- ★男と女の違いを知る（個人差あり）
 - 男性→具体性を重視、論理的、結果重視・勝ち負け・ステータスを重視する
 - 女性→感覚的、事実と感情が混在する、美・喜び・感動を重視する
- ★家庭における役割（平等、対等を意識しすぎるとうまくいかない）
 - 小さな組織に同じ立場、役割の人がいると揉めやすいので（会社に社長が2人いるようなもの）夫婦の役割はちがってよい。もしも、どちらが何の役割を担うか家庭内で意見が割れたら・・・答えは、「賢い人から歩み寄る」です。
 - 相手を受け入れ、自分の価値観以外の答えがあることを受け入れ、状況によってリードすることもボトムアップすることもできる人が賢い女性といえるでしょう。
- ★相手との接し方
 - お互いに敬意（愛）をもって接しているでしょうか？相手が受け入れやすいように、相手に敬意を持つことが大切です。相手の価値観を理解して表現方法を変えると、夫婦関係はうまくいきやすいです。そのためには、自分の心にいつも余裕を持てるようにすることが大切です。自分の良い状態を自分で作れるようになりましょう！
- ★相手が「YES」と言えるように、相手の望むタイミング、言葉を選んで伝えてみましょう。大切なのは、相手への思いやりの気持ち、そして、相手に興味をもつことです！

☆先生のお話を聞いた後、グループに分かれて、簡単料理教室がありました。

♪今回のメニューは・・・
・つくねの照り焼き丼
・グリル de 焼き野菜
・おぼろ汁
でした！



☆お料理を作った後は、皆さんでランチ交流会を行いました。福地先生に各テーブルを回っていただき、参加者の方と直接お話いただきました！
和やかな雰囲気、皆さん楽しみながら交流できました！

