

令和元年9月24日実施

## 「自分も周りも大切に作るコミュニケーション」の様子

講師：津村 薫さん（フェリアン）



### ♪こんなことをお話いただきました♪

コミュニケーションで一番大切なことは「あなたが大切です」という思いが伝わることです。

コミュニケーションにはあなたの価値観が大きく反映します。自分自身の価値観の定期的な自己点検が必要になってきますね。

### 【コミュニケーションで大切にしたいこと】

★コミュニケーションはキャッチボールです。相手を取りやすい球を投げることはもちろん、相手がどう受けとめたか球の行方も見ておくことが大切です。

★「誰々がこう言っている」とか「世間では」でなく、「私はこう思う」と、自分を主語にしたコミュニケーションを心がけましょう。

★自分が持っている権利は相手も持っています。子どもに「ちょっと待って」と言いがちですが、子どもや配偶者はこちらの問いかけや依頼に瞬時に応えるべきだと思込んでいませんか？

★怒っているときほど注意が必要です。わかってほしいことがあるから、相手に話しているのに、怒りのせいで自分のうっぷんを晴らすことに目的がすりかわってしまうことが起こります。怒っているときはコミュニケーションも小休止することが鉄則です。

ただ、怒りという感情は大切なものです。正当な怒りが世の中の歪みを正したりもします。怒りも大切に自覚しながら、表現する時にどうコントロールするかが大切です。

★自動思考していませんか？

自分自身の認知や思考のゆがみはコミュニケーションを悪化させます。「あの人はきっと自分をこう思っているに違いない」とか、「敵か味方か」「白か黒か」など極端な思い込みをしてしまっていないか自己点検しておきましょう。

★NOと言うことも大切

実は断わりたいのに、どんな依頼にも応じることを続けていると怒りを溜め込むことになりがちです。調整能力も高めましょう。「できません！」ではなく、「これを済ませた後でならできますが、大丈夫でしょうか」「どなたかサポートをしていただければできると思いますが」等）



★よく聴くために役立つのがリフレクティブリスニング（繰り返す）という方法です。

「今日学校でおこられた」「おこられたんやね。何があったんか教えて」その上で「それはくやしかったね」「いやな気持ちになったね」と寄り添うことを大切にしましょう。

★「いやな気持ちが言えることは良いこと」です。「そんなこと言うもんじゃない」とたしなめてしまわず、そのことについてもっと聴かせてと、よく聴いてあげましょう。

★ 子どもを叱るときのポイント

叱る時は一度にひとつ・長々と叱らない・ひんぱんに叱らない・過去のことを持ち出さない

★よく聴くために役立つのがリフレクティブリスニング（繰り返す）という方法です。

「今日学校でおこられた」「おこられたんやね。何があったんか教えて」

その上で「それはくやしかったね」「いやな気持ちになったね」と寄り添うことを大切にしましょう。

★「いやな気持ちが言えることは良いこと」です。「そんなこと言うもんじゃない」とたしなめてしまわず、そのことについてもっと聴かせてと、よく聴いてあげましょう。

★ 子どもを叱るときのポイント

叱る時は一度にひとつ・長々と叱らない・ひんぱんに叱らない・過去のことを持ち出さない

### 【自分も周りも大切にするために大切なセルフケア】

★自分自身を大切にすることが良いコミュニケーションをするために必要です。

★助けられ上手になることを大切にしましょう。

★日常生活に運動を取り入れましょう。ストレス軽減に体を動かすことが有効であることが知られています。

♪今回のメニューは・・・  
こうや豆腐でイタリアン！  
・フライパンひとつでミート  
ソースパスタ  
・カリカリこうや豆腐のブル  
スケッタおぼろ汁



☆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。津村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！

