

ストレスコーピングで 快適に働こう



4

「ストレス」と感じるこ
との多くは対人関係に起因
しています。今回は対人関

悪くなったのでは良かった
とは言えません。

係をうまくとるために重要
な「感情の表現」「相互理
解型コミュニケーション」
について説明します。

言いたいことを言うこと
が意味のあることになるた
めには、「自分の言いたい

●感情をうまく表現する

言いたいこと(ほとんど
は「気持ち」)を言うこと
は大事ですが、自分の言
いたいこと、つまりありのま
まの気持ちを相手に言った
としても、相手との関係が

ことを相手に分かってもら
う」ということが必要です。
であれば、相手に分かっ
てもらえる言い方をしなけれ
ばなりません。つまり、自
分の言いたいこと(気持ち)

対人関係がうまくとれるようになる

を「言う」か「言わない」
かではなく、相手に理解し
てもらうための「適切な方
法」を見いだす工夫をする
ことです。

まず必要なことは、相手
が自分の言いたいことを理
解しようと耳を傾けてくれ
ることです。そのポイント

「相互理解型コミュニケーション」
「相互理解型」について

解しよ
うとすることです。誰しも
自分の意見や気持ちがあ
く伝わったと感じると、初
めて相手の言葉を聴く余裕
ができるのです。したがっ
て、自分の言うことを聴い
てもらおうと思えば、まず
は相手の言いたいことをし

「相互理解型」というの
は、自分の意見や気持ちを
ありのままに表現して伝え
る、と同時に相手の考えや
気持ちもきちんと聴いて理

解する、つまりお互いがお
互いを尊重するということ
が基盤になります。自分は
賛成なのにA君が反対する
というような場合、まず、
なぜA君が反対なのか、A
君の考え方や気持ちなどを
自分が納得できるまで聴き
ます。納得できるというこ
とは自分の意見を変えるこ
とはありません。A君の
ような視点で考えれば反対
するということも一理あるな
と理解できるようになるこ
とです。その後、自分が賛
成する理由や考え方あるい
は気持ちなどを正直に、A
君が納得いくまで説明しま
す。お互いが「相手の言う
ことも一理あるな」と理解
できるところまでしっかりと

と話し合います。
相互理解ができたなら
ば、そこから、一緒になっ
て落としどころを考えてい
くという段階に入ります。

互いの理解が深まり関係は
より良くなると思います。
また、AかBかといった対
立構造の中でやりあうと、
AかBにしかならないので
すが、AもBも一理あると
して一緒に考えていくとA
もBも満たすC案が生まれ
ることもあります。