



自分の気持ちをきちんと伝える
メッセージの伝え方



(無料版)

幸せ種・Com

私達は誰もが自分をわかってもらいたいと思っています。

それなのに、世の中を見渡せば「自分はわかってもらえていない」と思っている人が沢山います。

私達は相手の話を聞きながら、どういう風に話そうかとか、反論したり意見を言おうとか考えているので、「聴く」ということがおろそかになっています。

と言うことは、自分が話している時も相手はきちんと聴いていないということですね。

相手が真剣に聴いてくれない理由にも色々あるのですが、聴いてくれない相手に文句を言っても、自分の本当の思いが伝わることは少ないのです。

相手が聴いてくれない理由のひとつにメッセージの送り方に問題がある場合もあるのです。

もちろん、話している内容にもよりますが、話し合いになった場合やわかってもらえないという気持ちで話している時には、私達が意識しないで送っているメッセージは、無意識に相手を責めているメッセージが含まれている場合があります。

また、自分が注意して、メッセージを送ったとしても受け手がそのメッセージ

に対して送り手の知らない罪悪感や過去のわだかまりを持っている場合、メッセージは送り手の意図とは違った意味にとらえてしまうのもままあることです。

自分の気持ちをきちんと伝える メッセージの伝え方 (無料版)

それでも、メッセージの送り方や、何故相手がメッセージを間違っ
て受け取ってしまったのかという理由がわかれば、自分の感情を荒立てることなくメッセージを送ることができます。

相手にわかってもらおうと思えば、きちんと通じるメッセージを送らなければいけません。そんなことは、百も承知でいまさら言われなくてもわかっている、きちんとメッセージを送っているのに、相手がきちんと受け取ってくれないから困っていると言う人もいる事でしょう。

聞き手にも問題がないとは言いませんが、実は、メッセージの送り方にも（素直に認めたくないですが）問題はあるのです。

問題のあるメッセージを知らない間に送ったり、きちんと聴けない癖がつくのは、幼少の頃からの多くの経験のせいなのです。

このことについては機会があれば書くことにして、私達は相手の聴き方や物事の捉え方を変えることはできないので、ここでは、まず自分がすぐに出来るメッセージの送り方について書いていきます。

メッセージの送り方 その1

私達は気づかずに、”あなた”が主語のメッセージを送ります。

” どうして、(あなたは)時間が守れないの?”

” いつも、(あなたは)物を出しっぱなし”

” 私の気持ちなんて(あなたは)どうでもいいのね”

まだまだあると思いますが、まあこんな感じです。

これらのメッセージには、

” 時間を守って欲しい”

” 物をきちんとしまっけて欲しい”

” 私の事をわかって欲しい”

というメッセージが隠れているのですが、なかなかこういうふうには伝わりませ

ん。それどころか、こういうふうに言われた相手は自分が責められているような

気がして、おそらく弁解するでしょう。

弁解されれば、焦点がずれます。また、弁解されたほうは、メッセージが通じてないので、メッセージを通じさせようと躍起になる場合があります。

そうすると、話題が変わり結局何を話していたのか分からなくなる事が多々あるのです。

では、どうすればいいのでしょうか？

”あなたは”で始まるメッセージではなく”私は”で始まるメッセージを送る。

こうゆう風にコミュニケーションや、コーチングではよく言われます。

そうすると、”私はあなたが、云々”とやる人が出てきます。

主語は確かに”私は”で始まっているけれどこれでは、あまり役に立ちません。

”私は”で始まるメッセージを送る前に大切なのは、自分の気持ちに気がつくことです。

例えば、夫婦、恋人同士や、親子で、電話をすると行った相手が連絡をよこさない時、”（あなたは）全然電話くれないじゃないの！”と言いたくなるかもしれませんが。

その時、何故そう言いたいのか、考える事が大切なんですね。

え？怒っているから？

相手に怒っているのを知らせるため？

この”電話くれないじゃないの”と言う、一言だって、色々な条件の上で

出てくる言葉です。

留守番電話に何度も電話をして相手が家にいなくてイライラしてこう言う場合も

あるでしょうし、信頼しているけどしばらく電話がなくて寂しいから、こう言う

人もいるのでしょう。

中には、長い間連絡してこないし最近あまり会ってないから浮気しているのじゃ

ないか？と思って、こう言う人もいるかもしれません。

他にも色々な場面があると思います。

怒っているのを知らせるためだけなら、”全然電話くれないじゃないの！”だけ

で、十分通じるけれど、その内また同じ言葉を言わなければいけない状態になる

可能性は十分あります。

”全然電話くれないじゃないの！”の言葉の陰に、もしも電話をくれたら嬉しい

自分の気持ちをきちんと伝える メッセージの伝え方 (無料版)

という気持ちがあるなら、素直にそう言ったほうが、メッセージは伝わります。それでも、電話をくれなければ、それは受け手の方に、電話をしない理由があるはずです。

メッセージの送り方 その2

私達はなかなか素直に自分の気持ちが言えません。

子供の頃に素直に親にリクエストをして、親の都合で叱られたことのない人はいないと思うのですが、私達はこういう経験を積むうちに素直に自分の欲望を出してはいけないと学習するのです。

親の気分を損ねるということは、小さい子供達にはとても辛いことです。子供にとっては親は一番の存在で、親に捨てられれば生きていく方法がないわけですから、大好きな親の気分を損ねないと言う形で自分を守ろうとします。

ティーンになると、押さえていたものが反抗と言う形で出てくる場合がありますが、それでも相手に嫌われたくないという思いがある時は、小さい時の名残でなかなか素直に自分の欲求を伝えることが出来ません。

そして、私達の多くはリクエストがある場合提案や質問という形を取るようになるのです。

提案や質問なら相手が同意しなくても、自分が傷つかなくて済むからです。

しかし厄介なことに、私達は提案や質問しながら相手が自分の望む答えを出してくれらるうと期待するのです。

期待に沿った答えをもらうために相手を説得しようとする人もいるでしょうし、傷つけないために自分の感情を押し殺して見ないふりをする人もいるでしょう。

どちらの場合も、いずれ喧嘩に発展する危険性があります。

(喧嘩と言う形で出てくる場合はまだいいです。)

危険を避けるためには、相手に質問している時に、本当に質問なのか実際はリクエストなのか考えてみる必要があります。

例えば” 今度の日曜日、〇〇に行かない？”と自分のパートナーに聞く時、そこには、” 今度の日曜日、あなたと〇〇に行きたいな” という気持ちがあるのではないのでしょうか？

質問と言う形をとれば、” いや、それより〇〇に行かない？”と相手も質問してくる可能性が出てきます。自分も相手が望む所に行きたい場合、問題はないですが、相手に嫌われたくないからといつも相手に合わせているのであれば、それが積み重なってきた時に、自分が提案や質問と言う形を取っているにもかかわらず

相手が自分の気持ちを汲んでくれないと思い始めます。

提案や質問自体悪いことではありません。自分が納得出来てさえいればいいのです。

しかし納得出来ない場合、提案や質問に自分の欲求やリクエストが含まれていないか、自分の心のなかを見つめる必要があります。

素直に自分の気持ちを表すとメッセージは伝わりやすいし、後になって相手に、
”私の(オレの)気持ちがわからないやつ”なんて、相手をなじりたくなる感情は沸きにくくなります。

メッセージの送り方 その3

多くの人は恋に落ちたばかりの時、どんな情報も見逃さないように相手が送っているメッセージをすべて受け止めようとしています。

相手が自分に興味があるのかどうかは恋が成熟するかどうかに関わってきますから、後々自分が傷つかないようにするために色々なサインを見逃さないように注意を払います。

そして、相手にも自分をわかってもらいたいので色々なツールを使いながらコミュニケーションを取ろうとします。

例えば、相手が話していると相手の目を見たり相槌をうったりしながら相手の話を聞きます。

ところが、相手を自分の物だと思うようになっていたり(実際は、相手は絶対に自分の所有物ではないのですが) 関係に慣れてくると、コミュニケーションのとりかたが変わってきやすいのです。

例えば、先に例を出した、聞くと言う姿勢ですが、” 聞いているの?” と相手に

聞いた経験は誰もがあとを思いますが、また逆にそう聞かれた経験もあると思えます。

言葉でない、態度などにも注意しながら相手にメッセージを送る、ということとは非常に大切です。

自分は聞いているつもりでも、相手に聞いていないと思わせてしまうのは、その態度にあります。

いくら、” うん、うん” と返事をしたり、” 聞いているよ” と返事をしても、態度が聞いていないというメッセージを送っているのです。

奥さんが話している時に、新聞を読みながら聞いている御主人。お子さんが話しかけているのに、目をあわさずに用事をしているお母さん。彼女や彼が話しかけているのに、ゲームやテレビ、あるいは読んでいる雑誌などから目を離さない恋人。話しているほうは、相手が聞いていないと思えます。

まあ実際、” 同じ話ばかりで聞いてられるか!” と新聞やテレビなどに逃げる場合もありますし、” 真剣に聞くほどのたいした話じゃない” と思えば、それはそれでそうする事によりメッセージを送っているのでしょうけれど(笑)。

自分の気持ちをきちんと伝える メッセージの伝え方 (無料版)

私達全員とは言いませんが、人間は言葉と態度に食い違いがある時は、態度の方を信じるのです。

相手に自分の話を聞いて欲しい時には自分の態度にも注意してください。

大切な話の場合は、聞いてほしい話がある旨を伝え、話す時間を取ってから

お互いに向き合って話すのがベストです。

メッセージの送り方 その4

自分の意見を言っても期待どうりの答えが得られなかった場合、私達の多くは、自分を否定されたように感じてしまいます。

そしてそうゆう風を感じると、”言わなければよかった” と思い、心に傷がつく人も多くいます。

そういう人は、恐怖により、正しいメッセージではなく、間違ったメッセージを送っていないか自分のメッセージを観察することで正しいメッセージを送っているかどうか知ることができます。

私達はコミュニケーションを取る時、過去に経験したコミュニケーションを参考にするので、自分の意見を言ったことにより何度も心に傷がついたと思ってしまうと、今度は自分の心を守ろうとして間違ったメッセージを送り始めます。

相手に認めてもらおうと、相手の考えている事を先回りしてあれこれ思いをめぐらし、相手の聞きたい事を自分のメッセージとして送るのです。

例えば、夫婦や、恋人同士の場合など”〇〇に出かけないといけないんだけど、

一緒に行く？”と聞かれ、本当は行きたくないのに、“うん、行く”と答えた

経験のある人いますよね？

行っているあいだ自分でも気がつかないうちにつまらなそうな顔をしていて、

帰り道でパートナーから”どうしたの？”と聞かれた経験がある人もいるのでは

ないでしょうか？

メッセージの送り方 その3で書きましたが、相手は言葉ではなく、態度で

メッセージを受け取っているからこう聞くのですね。

そして、相手に尋ねられて初めて”本当は行きたくなかった”と本心を言い、

”じゃあ、どうして先に言わなかった？” ”だって～、云々”と揉めた経験が

ある人は沢山いると思うのですが、あなたはどうでしょう？

これが親子の場合だと後になって、“だって、自分の気持ちを言ったってどうせ

わかってくれないじゃないか！”だとか、“本当は、お母さんは(お父さんは)

こうして欲しかったんだ、、、”とかとなるわけです。

恐怖から間違ったメッセージを送り続けていると、必ずいつか問題が出てきます

から注意してください。

メッセージの送り方 その5

まず、要点を話す。まわりくどい話はしない。話す前に、要点をまとめて

おくのも大切。

相手に伝えたいことがあっても、そのまま言ったら我儘だと思われるおそれが

ある時、私達の多くは要点を言わず、回りくどい言い方をします。

こうゆう風に言うと、日本では物事をストレートに言わないのが美德とされて

いるので、話の内容によっては、ストレートに自分の思っている事を言っ

ては角が立つと反論する人もいるでしょう。

ストレートに自分の思っている事を言うのと、要点を述べるというのは似ている

ようで違います。

話しながら自分の考えをまとめて行く傾向が強い人（女性に多いです）は、ど

ちらかと言うとまわりくどい言い方になりやすく、相手の反応によってはますます

要点からそれ、自分でも何が言いたかったのかわからなくなる事があります。

自分でわからなくなるくらいですから、聞いているほうに理解してもらうのは

無理な話です。

おしゃべりならそれでもかまわないと思いますが、大切な話をする場合に

これでは困りますよね？

男性や子供、また、男性脳を持つタイプの女性に話す場合は、要点を先に話した

ほうが自分のメッセージは伝わりやすいです。

” いったい何が言いたいの？” と聞かれた事がある人もいるかと思いますが、

そう聞かれた経験が多い人は、相手に聞いてもらいたい大切な話がある場合、

一度自分が何を言いたいのかポイントを要約してから話すといいでしょう。

メッセージの送り方 その6

お互いの育ってきた環境の違いを考慮に入れて話す。

私達の多くは自分の生育環境によって形成された常識が正しいと思っています。

しかし、田舎と都心では人の付き合い方が違うように、田舎では常識であること

が都心では非常識と思われる事もあるのです。逆もまた然りです。

地方地方によって物事の捉え方は違います。

違う国ならなおさらです。

育ってきた環境が違えば、当然価値観は違ってくるのです。

それなのに、私達は、その価値観の違いを責めているようなメッセージをよく

送ります。

” え～、信じられない！”

” あんた、あほちゃうか”

” そんなの駄目に決まってるじゃん”

” そうするのが、当然じゃない、どうして、わからないの？”

” そういう考えをするなんて、人間性を疑うね”

そんな言葉で、自分の常識や価値観を相手に押し付けたりします。

人間関係は色々些細な事でこじれてゆきますが、価値観の違いのぶつけ合いが、

大きな原因のひとつです。価値観の違いで争うと、お互いに話を聴かなくなる

ばかりか、わかってもらえないと言う感覚を持ちます。挙句の果ては、冷戦な

んてことになります。縁を切れる相手だったらそれでもいいかもしれないけれ

ど、縁を切れない相手なら最終的に自分がとても辛くなります。

育ってきた環境の違いを考慮に入れると、仮にそれがあなたにとって腑に落ちな

いことであったとしても、相手をなじるのではなく相手を理解しようという気持

ちになれます。そして相手の価値観を尊重しながら話すので、結果的にあなたの

価値観も受け入れてもらいやすくなるのです。

最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

幸せ種・Comでは幸せな人はそれだけで社会貢献していると考えます。

幸せな人が増えれば、それは世界平和にも繋がると信じています。

誤解ばかりされる、自分の気持ちが伝わらないと悩んでいらっしゃる方は、

コミュニケーション相談、インターパーソナルリレーションのコーチング

(なぜか喧嘩ばかりしてしまい誤解されていると感じている人に自分の

気持ちを上手に伝えてお互いに理解し合える状況に持っていくコーチング)

を受けてみてください。詳しくは<http://shiwasedane.jimdo.com/>へどうぞ。

あなたも幸せになって、一緒に幸せの種を蒔きませんか？

