



## 🎄 お話共有の忘れがちなポイント 🧑‍🎄

12月がやって来ました…とうとうついに！というか、順当に…というか、この時期になると「もう1年が過ぎてしまおうとしている」と実感しますね。あっという間だったか、案外長かったかはそれぞれ皆さんの捉え方次第ですが、ぜひご自身の今年1年間を振り返って味わってみる時間を(短くてもよいので)

作ってみましょう。そして、ご自身の成長や変化を楽しみながらたどってみてください😊

さて、12月は何かと忙しくバタバタしているといったイメージがあります。例えば、言いたいことが伝わらなかった、伝わっていると思ったのに聞いてないと言われた…という体験はあると思いますが、それにプラスして忙しい時には普段にまして伝わらなかったり、バタバタして大変な時に時間をとって話したのに伝わってない❗とイライラしたり…と、色々重なって更にしんどくなってしまうということもあるのでは？

Aさんが何か伝えたい大事なことがあって、それを一生懸命Bさんに伝えているとします。この時に例えば、Bさんも早く伝えたいことがあってAさんの話を遮る形や適当に聞いた状態で自分の話したいことにシフトしていくと、多分AさんもBさんも伝わり合って理解することなく、さらにそれに気づかない状態(自分はちゃんと話した？相手はちゃんと聞いてくれた？)で終了してしまう場合が案外あります。Aさんが**伝えたいことを話している時、頭の中はほぼそのことでいっぱい…余裕はありません。**そうすると、そこにBさんの言いたい話(たとえ少しは関連のあった話題であったとしても)が差し込まれても、Aさんの頭の中でいっぱいのことに同化・変換させて解釈し別々の話題と認識しなかったり、内容をしっかり聞かずに自分の話を続けてしまったり…。結局、言いたいことだけを別々に発する2人になってしまうわけです。とにかく言葉にしたという満足感や(相手が理解していなくても)とにかく伝えたという達成感はあるかもしれませんが、ただ、伝えたけど伝わってなくて、後から「言った言わない論争」に発展し、気持ちがしんどくなってしまういかならない状況ではあります。バタバタしていて時間に余裕がない時だからこそ、うまく伝え合って笑顔で共有したいですよね。そんな時は、あなたがBさんだったとしたら、まず先に話し出したAさんの話を最後まで聞く…もし自分が早く伝えたいことや途中で関連づけて話したいことなどが出てきても、まずAさんの話を聞くこと。Aさんの頭の中をまず空っぽにしてもらうことが大事です。その後、その件で双方向の会話をして理解・共有したことを確認し、改めてBさんは自分の伝えたいことを話す。そうするとAさんの頭の中は先ほど空き容量ができたので、2人ともBさんの話だけに集中し理解共有することができます。バタバタして時間がないからといって、一度に話さない、お互いの頭の中にあるものを一つずつ確認し合う、一見なんとなく時間がかかりそうに見えますが、後からのしんどさは減少すると思われます。わかっているけどバタバタしている時にはついつい忘れがちなポイントですね。要は、**話す側は自分の頭の中にそのことしかないの、色々臨機応変に考えられないことって多い**のです。特に差し迫った案件ならば尚更です。とにかく自分の言いたいことを伝えなきゃ！となっているのです。時間に余裕がなくても、(相手の伝えたいことを)待つ気持ちは大切…**バタバタせず深呼吸してどんと構え、聞く体勢にまわるのは一つの対応策**です。

🎄ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。(臨床心理士・公認心理師 濱口美雪)



こころのサロン: 毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分  
お一人またはご夫婦一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもお気軽にどうぞ！