



毎号、納得する「今」を生きるために、マザーズサポーターがお役に立てる情報を発信しています。今回は受取ってもらえるアドバイスの仕方についてのポイントです。

<伝わらない・・・>

相手にアドバイスをした時に、「何回も言っているのに通じない」「そういう意味じゃないのに」などと思ったことはありませんか。相手に良くなってほしいと思いついた言葉でも、相手の受け取り方しだいで全く伝わらなかったり、違う意味に取られたり・・・日本語って難しい(>_<)。私も同じような体験を何度も繰り返しました。

<具体的に伝える>

私はグラフィック科の非常勤講師をしています。デザインは「雰囲気」を創り出す世界ですので、学生たちに「もう少し暖かい色で」とか、「もっとインパクトのある文字で」というようなアドバイスをしていますが、学生はそれがどんな感じなのかよくわからない場合があります。すると「私には才能がない」と極端な受け取り方をされ、自信を無くしてしまうことが度々ありました。

そこで、今度は「黄色が目立つので、20%赤を混ぜてみて」「文字を150%大きくしてみて」と誰が聞いても理解でき、同じ結果になるように意識して話をすると、とりあえずはそれをやってみる。ということがおきました。そして、良ければ「なるほど!」と納得するし、自分の感性とはちょっと違うなと思えば、そこからまた試行錯誤をはじめます。私が発した言葉は違いますが、思いは同じなのです。皆さんの現場でも思い当たることはありませんか。

ただし、これは相手が悩んでいる場合、アドバイスを求めている場合ということをお忘れなく・・・。

実際、相手がアドバイスを求めているかどうかはわかりません。しかし、経験値のある者からすると、ついつい「もっと上手くいく方法」を教えたくなるものですよ。ん～イライラ・・・。さて、みなさんならどうしますか？

<受取ってもらうために>

「自立」の視点から3つのポイントをお伝えすると、

1. その相手を「できない人」としてみるのではなく、「自分のやり方ががんばっている人」として見てあげましょう。
2. 何のためにアドバイスをするのか、もう一度「意図」を確認しておきましょう。こちらの価値観を押し付けたり、感情をぶついたりすれば、相手は「責められている」という気持ちになってしまうからです。
3. アドバイスをしてもよいか許可をとります。というと大げさですが、「ちょっと伝えてもいいかな」という程度です。相手がアドバイスを求めているない場合は、一方的にこちらが伝えたいことにすぎないのです。

それでも伝えたアドバイスを受取ってくれるかどうかは相手次第。とほほ・・・と気が遠くなるかもしれませんが、この関わり方を続けることで相手は「尊重されている」と感じ、この人の話なら聴いてみよう・・・と思ってくれるはずですよ。

文責 北畠由理

マザサポメソッド今日のポイント

- 率直に事実を伝える。(事実は誰がみても同じできごと)
- コミュニケーションの意図をしっかり持つ。(何の為に話すのか)
- 許可を得る。(あくまでも自分の成功体験だと知っておく)
- 自立を促したい場合は、相手が自分で選ぶことが重要!



「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター第6号」を、お読みいただきありがとうございました。
過去に情報提供のご希望があった皆様に、送付させていただいております。

今後は内容をさらに充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。不定期の季刊紙として、HPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるよう、メンバーで頑張っていきます。

もし、ご不要の場合は、お手数ですが、下のメッセージシートに不要とご記入いただきお名前を明記の上、FAXを頂けたらありがたいです。(何しろあまり経済的に余裕のないNPOなので(笑))。どうぞよろしくお願いたします。

ご意見感想などもいただけましたら、今後に反映していきたいと思ひます。
いつでもお待ちしております。

感想

HPなどに掲載（イニシャルやペンネーム）させていただく場合がありますので、好きなお名前をお聞かせ下さい。



お名前

ありがとうございました！！

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX 078-731-0615

NPO法人マザーズサポーター協会