



ゆうメール

あけましておめでとうございます。

本年も NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得のいく『今』を生きるために、お役にたてる情報を発信してまいります。これからの新しい年を気持ちよくすごしていただける、お手伝いが出来れば幸いです。

**【人はみな違う！コミュニケーションは伝わったことがすべて！！と心得ましょう！】**

相手に対して何かお願いしたときに、『はい』と言ったのに『なんで出来てないのよ〜』なんて事はありませんか？いったいどういう事が起こっているのでしょうか？



自分の想像どおりに相手に伝わると考えがち

『自分が伝えたことはコレだ』と、相手に何が伝わったかよりも、自分が伝えたことに重きをおきがちでは無いでしょうか。では、相手はどのような状態なのでしょう。

相手には違うことが伝わっていることがあります。では、なぜそのようなことが起きるのでしょうか？人は、いろんな価値観や経験・立場・思い込みなどの、フィルターを通して情報も取り入れるので、受け取る内容はさまざまです。

例えば、『月を想像してみてください』という、満月を思い浮かべる人も入れば、三日月を思い浮かべる人もいますし、雲がかかった状態をおもい浮かべる人もいるかもしれません。このようにそれぞれのフィルターを通すことで、感じる事、思う事、伝わる事、受け取り方や見方なども違ってきます。

当たり前のことなのですが、『人は皆違って受け取る』と思うことが大切です。

この事を忘れると・・・

『伝えたはずなのにどうしてわからないの！！』

『何回言ったら理解出来るの！！』

『そんなふうに言っていないのに！！』 などなど

となり、一方受け取る側は？

『ちゃんと言われた通りにしたのに何だよ〜』

『わかるように言ってよ〜』など、反発心が起きる事もあります。

私の職場でも、お願いした事が出来ていなかったとき、注意をされるといつもまったく謝れず、膨れっ面で『はい』とは言うものの、まったく心は思っていないだろうな〜と感ずることがあります。

注意した方が、逆に頭にきて『なんでできてないのよ！！』と感情的な言葉がでてきてしまいます。

心は押さえているつもりでも、怒りの感情は伝わります。こういう事が原因で、相手と距離を置いて、『言ってもムダ！』となるなど、トラブルの種や大きな悩みになっている事があります。

**【では、どうすれば良いのでしょうか？】**

私は、『人は皆違う』を思い出す事にしてしています。

どう伝えたかではなく、相手にどう伝わったのかが大切だと思うことにしています。そうすれば、私の伝え方がまずかったかも！？と、自分を顧みることが出来ます。

すると『どうしてわからないの！！』ではなくて、違う言葉がでてきます。『伝え方がわかりづらかった？ごめんね』なんて言葉がでてきます。すると、相手は？『いえ、こちらの方こそすみません。ちゃんと私が確認すれば良かったのにごめんなさい』と言うような言葉が返ってきて、お互いが気持ちよくいられる様になりました。そして、伝えた後にしっかりと確認をすることにしてしています。伝わった事を、きちんと確認することでお互いの認識のズレを修正し、こちらの思いをきちんと伝え、受け取ってもらう事が、出来るようになりました。

本年も納得のいく今を生きるお手伝いが出来れば幸いです。

文責 下地敦子



〒654-0067

神戸市須磨区離宮西町 1-2-20-104

NPO 法人 マザーズサポーター協会

※自立について

●「自立」とは

自らの人生や仕事において、「自分が選択しているという意識があり、その選択に責任を持っていること。」

●「自立した人」とは

一人ひとりが自分で考え、壁を乗り越える力を身につけていること。何か問題が生じたとき、他人への責任転嫁(他責)ではなく、つねに当事者意識を持ってあたれること。

●「成熟(自立)した組織」とは

組織自体に問題解決する能力があり、協働の雰囲気をお大切に、必要なときに改善に向けて話し合う力があること。一人ひとりの力が十分に発揮されていること。

「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第 22 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みなさまに送付させていただいています。

今後もさらに内容を充実させ、育てる側に役立つ自立※を促す「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。

不定期の季刊誌としてHPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるように、メンバーで頑張っていきます。

もしご不要の場合は、お手数ですが下記のメッセージシートにお名前を明記の上、「不要」をご記入いただきFAXかメールを頂けたら幸いです。どうぞよろしくお願ひします。

ご意見、ご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います。

感想：

HPなどに掲載（イニシャルやペンネーム）を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ください。

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

[mothers@m-supporter.com](mailto:mothers@m-supporter.com)

NPO 法人マザーズサポーター協会