

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



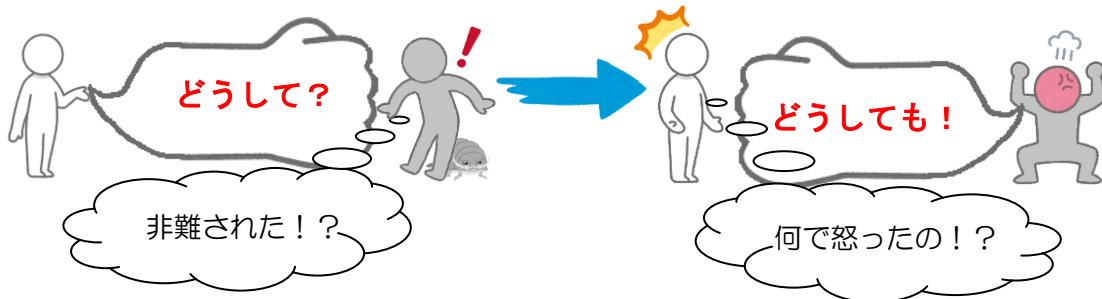
どういう風に質問すればいい?



何気なく友人や家族に質問したのに、なぜか口げんかのようになってしまう、という経験はありませんか。“そんなつもりじゃなかったのに”という展開になってしまう理由の一つとして、質問の仕方があげられます。

「なぜ？」や「どうして？」と聞いていませんか？

「なぜ？」や「どうして？」という聞き方は、理由を聞いているのではなく、非難になってしまうことがあります。なぜなら、「なぜ？」には、『あなたの理由はおかしい』というニュアンスが含まれやすいからです。なので、言われたほうも非難されたと感じやすく、思わずきつい言葉で返してしまい、口げんかのようになってしまうやすいのです。



「どういうふうにして？」や「何か理由があったの？」と聞くのはいかがですか？

「どういうふうにしてそうなったの？」や「何か理由があったの？」という聞き方も、理由を聞いているという意味では「なぜ？」と同じです。しかし、「なぜ？」と聞かれるより、責められている印象が薄いのではないのでしょうか。



質問することは、人間関係や仕事をしていく中で重要なことです。「なぜ？」という聞き方が必ずしも悪いという訳ではありません。質問の仕方を少しだけ意識すると、人間関係が変わってくるかもしれません。

参考：平木典子 図解 相手の気持ちをきちんとく聞く>技術