

# 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：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

### 「伝え方」のコツ

年度が替わる季節となり、新たに関わる人が増える方も多いかと思えます。みなさんは、人間関係を築いていく上で欠かせない、コミュニケーションについて、普段からどんなことを意識されているでしょうか？今回は「伝え方」について考えてみたいと思います。

#### 前提として…

##### ●誤解やズレは当たり前！

私たち 1 人ひとりの理解の仕方や言葉への意味づけは、必ずしも同じとは限りません。同じ言葉を使っても、相手がイメージすることが違う場合があります。相手がどのようなことを頭の中でイメージしているのかは、互いに見えないので、誤解も生じやすくなります。



#### 伝えるコツ

誤解やズレが起きないように相手に伝えるコツをご紹介します。

##### ●「私は」と主語をつける

伝えた内容が、自分の気持ち・考えであることを明確にでき、相手に脅威を与えずに伝えることができます。

例) 「違う」 ⇒ 「私は違う意見なんだけど」  
「早くして」 ⇒ 「私はあなたに急いでほしい」



##### ●言葉による表現と言葉以外の表現を一致させる

言っていることとやっていることが一致していないと、相手は混乱してしまいます。非言語的な表現（視線・表情・姿勢・声の大きさ・速度・調子など）も相手に多くの情報を与えていますので、言語的表現（言っていること）と非言語的表現を一致させるように意識しましょう。

例) 横目で見ると、相手の目をジッと見つめ続ける⇒攻撃的に受け取られかねない  
ときたま相手の目を見る、話している口元を見る

⇒相手に関心をもち、相手との関係を心地よいものにしようとする意志を表現



1 人ひとり価値観が違って当たり前。受け取り方も人それぞれですので、上記のコツを意識しながら伝えてみましょう。

#### <EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：http://okayamaeap.jp