

- ・ 今回勉強会へ参加した目的は、相手を否定するコミュニケーションをとってしまう原因を理解したいこと。

また、私は自分が否定するコミュニケーションをとっていることに気づけていない時があります。多くの事例を聞き、自分にもあてはまる場所を見つけて、行動を見直す機会にしたいと思いました。

相手を否定するコミュニケーションをとってしまう理由に、自分の中に相手がないという説明はとてもしっくりきました。

私は、自分のことしか見えなくなってしまう状況はよくあります。

特に、自分が不都合な状態になると、相手にわかってもらおうという思いよりも、この場をどうしようかという意識の方が強く、自分のことしか見えてないと思います。

相手にわかってもらおうと向き合わずに、逃げてしまっている状態。こういう態度も否定することになるんだとわかり、関係性がよくなるはずがないと気付きました。

これは私はよくやっちゃっていることなので、特に気をつけたいと思いました。

相手から逃げるのが否定になるということは、よく考えればわかることなのに、結局自分しか見れてないからそれにも気づけなかったんだと思います。

また、ただ話したいだけ(自分の思っていることを言いたいだけ)というのも、一方的に自分の話したい欲求を満たしてい

る状態で、相手がいなくなっている状況なんだとわかりました。

相手が話そうとしているのに、止めてしまっている状態は、私が話すことで会話のゴールにたどり着くかもしれないけど、相手の話を聞いて引き出せるチャンスを失っていたんだなと思いました。

自分の中から相手が消える時は、自分が逃げ腰になっている時、余裕がない時、メンツを守ろうとしてる時、相手が強い口調だったり、自分が単に話したい時など、注意ポイントをわかることができました。

これらのポイントを意識しつつも、基本となる相手の話をしっかり聞くことを意識してやっていきたいと思いました。

相手の話を聞いて、自分の中で話の内容をイメージして、それを相手と認識あわせをしていくことを丁寧にやっていきたいと思います。

ありがとうございました。

(さちえ 40代女性 東京都)