

・ 今回の勉強会は「否定しないコミュニケーション」でした。

「今日の目標として『否定しないコミュニケーションを獲得する』ことができるか」という問いかけから、意見交換をした際に言われたのは「冒頭のやりとりでお互いの意見を聞きながらグレーの部分进行调整できた、これならできるのにいつもできないのはなぜなのか？」という問いかけがありました。

確かにその通りで、色々な事例で色々な理由があるけれど、

「相手が自分の中にいない」

が最大の原因ということが話をするうちにわかりました。

打ち返しが発生しているときは、自分から相手の存在が消えてしまい自分の考え・思いだけをひたすら「話している」だけになっているのだと思います。

私の場合、

・自分の考えを伝えなくてはと焦っているとき

・自分にとって「正しいと思っていること」があるとき

が、相手が自分の中から消えてしまいやすい状況です。

また、自分の中から相手が消えてしまう瞬間は、私の場合「すぐに言いたくなる時」の様です(陽子さんから教えていただいた)。

普段、一呼吸あいて話しているのにすぐ言いたくなる時は自分の考えを伝えたい気持ちが先走り、相手のことが消えてしまっていることが多いです。

これらのことを認識しておき、文字でも対面でも「相手が自分の中から消えてしまったこと」に自分でなるべく早く気がつ

き、軌道修正して「伝える」ようにすることで、相手を否定するコミュニケーションを防ぐことができると思います。

「自分の中から相手が消えてしまう」と考えると、今までの色々なことが「相手を否定するコミュニケーション」に繋がっていたのだと理解することができました。

「私の中では「相手を否定するコミュニケーション」は単純に「相手の考えを否定する」「言い返さない」「打ち返し」が主だったのですが、今回の勉強会で認識ががらっと変わりました。

「相手が自分の中にいるか」を意識しながら、日々行動したいと思います。

(40代女性 栃木県)