

あなたが生きるコミュニケーション

和の脳力覚醒



風宇 Ū ~ふう~

このフレーズ、よく聞くとと思います

他人と過去は変えられない
変えられるのは、自分と未来だけ

それって、ほんと？

突然だけど、コミュニケーションって
難しいと思ったことある？

家族や友人、会社の上司、部下・・・

よくあるのが、思っていた反応と違う反応が返ってくること

「絶対喜んでくれると思っていたのに、全然反応と違うじゃん！」

「怒らせるつもりじゃなかったのに、怒っちゃった」

「なんであの人、平気であんな事言えるんだろう？」

いろいろ、自分の思っていた事と違う反応ってありますよね？

想定外の反応で、傷ついたり、傷つけたり

そんな、想定外が、実はごく普通の日常かもしれませんね

でも、そんな想定外の反応に対して、円滑にごく自然とその場を乗り越えることが出来たらよくないですか？

考え方や価値観が違う人との間では、解決できない問題がありますね。お互いに分かり合えることで、人生がより豊かなものになっていく事でしょう。

今日は、職場でのコミュニケーションであったり、家庭内でのコミュニケーションですれ違ったり、ぶつかり合いを上手く避け、円滑なコミュニケーションの方法をお伝えします。

【なぜ想定外の事が起きるのか？】

ちゃんと相手の事を理解していますか？

相手が何を望み、どうしたいのかわかっていますか？

一方的にあなたの言いたい事、思っていることを相手に押し付けていませんか？

コミュニケーションの基本は相手の話を聴く事からです。

相手の話を聴くというのは、相手を理解するという事。

相手を尊重するという事です。

よくやっている事、見かける事

きちんと理解せずに、「~だろう」「~に違いない」「普通~だよね」という思い込みから、理解にずれが生じてきます。

もし、あなたが一方的に話を押し付けられたら・・・って、想像してみてください。

イラっとしたり、ムカッとしたりしませんか？

まず大切なのは、相互に理解する事。

当たり前のように、出来ていないのが、この相互理解という事です。

完璧に理解する

完璧に理解するなんてことは、家族間でも難しいことです。

完璧に理解しようとせず、近い間柄であれば、
その人をよく見ていればある程度は理解できるはずで
それが、日頃できる円滑にコミュニケーションする極意なのかもし
れないですね。

相手の事を理解しようとする気持ちがあるという前提
であれば・・・

それでも避けられない対立

環境改善してみる

環境改善とは、文字通り周りの環境を変えてみるという事です。

例えば、よくある、方法として・・・

例) オフィスが殺伐として味気ない：観葉植物をおいてなごみやすい環境を作った。

例) 子供が玄関に靴を脱ぎ散らかしてしまっ、何度注意しても聞いてくれない時：玄関の床に靴を脱ぐ場所にチョークで靴の絵を描いた。

環境改善4つのパターン

① 【+パターン】

環境に新しいものを追加する。環境を豊かにする

② 【-パターン】

環境から取り去る、減らす

③ 【変えるパターン】

簡潔にする、模様替えをする、効率化を計る

④ 【プランパターン】

主に時間の使い方を予定表みたいなものを作って、事前に共有する

負けなし

関係性を大切にするという考え方があります。

その逆で、意見が対立した場合も

双方にとって、納得のいく解決策を見出す考え方

win-win解決法

この方法は、個人対個人の対立というより、

集団での意見調整に用いられる

負けなし

- 第1段階 何について対立しているのか問題を明確化
- 第2段階 いろんな解決策を出してみる
(ブレインストーミング)
- 第3段階 出てきた解決策を評価検討し、解決策を選ぶ
- 第4段階 解決策の実行法を検討する
- 第5段階 上手くいったのか、いかなかったのか検証する

価値観の違いを受け入れられる4つの方法

人は、基本的に自分が正しいと思っています。

なので、自分の意見を強引に押し付けようとするると対立が生まれます。

その最たるものが戦争ではないでしょうか？

戦争の良し悪しは別として、必ず、双方の持っている正義があります。

人は立場、環境によって正しいと思う事感じる事が違ってきます。

では、価値観の違う相手に納得して受け入れてもらうには・・・

もしくは、あなたが受け入れるために必要な事ってどんな事でしょう。

価値観の違いを受け入れられる4つの方法

①尊敬される存在になる

あなたが、相手から尊敬されるような存在であれば、多少意見が違って、相手は受け入れてくれることが圧倒的に多いです。

なぜなら、尊敬している人の言いう事は信じたいですね。成功者と言われる人や魅力的な人の言葉はとても説得力があります。

そして、人はその人のまねをしたくなります。

価値観の違いを受け入れられる4つの方法

②納得してもらええる条件を整える

人は説得されても変わりません。

納得したいのです。それが、意見が違えば当然の事。本当にわかってもらいたい事であれば、事実に基づく事例やデータをそろえ、相手が納得できる状況を作る必要があります。ただ、やみくもに自身の主張をしただけでは、対立が深まるだけです。この方法は手間暇かかりますが、だからこそ、あなたの本気度が伝わります。その結果、相手の心が動くのです。もちろん、その逆もあり得る事ですよ

価値観の違いを受け入れられる4つの方法

③自分の価値観を見直してみる

今まで自分が正しいと思ってきたことは、本当に正しいのでしょうか？

絶対という事は、世の中ほとんど存在していません。

今一度、自分の価値観、主張が本当に正しいのか？

本当にその考えが世の中にとって必要な事なのか？

そして、価値観というものは環境状況で変化するものです。

今日正しいと信じていたことが明日ひっくり返ることだって珍しくありません。

その上で、相手の価値観について考えてみる。

本当に間違っているのか？同意できない事はないのか？

そうやって、相手を理解したいという気持ちがあれば、その気持ちは相手にも伝わるものです。

是非、相互理解という事も視野に入れる事を忘れずに

価値観の違いを受け入れられる4つの方法

④祈る

自分の価値観に近い人、理解してくれる人を愛する事、これは誰にでも出来る事。

でも、相容れない人も世の中には存在します。

あなたが嫌いという感情を持つと、当然、相手も同じような感情を持つことでしょう。

その状況が最も悪化した状態、それが戦争ですよね。

ドンパチやらなくても、悪意を持っていると心まで汚れてしまいます。

価値観の違う相手でも、理解しようとする気持ちを忘れないでください。

その気持ちが本当の愛というものではないのでしょうか？

どうしても分かり合えない人は存在します。

価値観の対立の最後は祈る事。

神の領域と言ってもいいのかもしれませんがね

最後に

最初に話した

過去と未来は変えられない・・・ってほんと？

これ、変えられないという事が、世の中の定説となっています。

でも、わたしは違うと思っています。

確かに起きた事実は変わりません。

「何か嫌な事を言われた」とか「殴られた」という事実はもちろん変わりません。

しかし、その事実の見方、考え方、とらえ方を変えたとしたら？
どうでしょう？

最後に

たとえば、「嫌な事を言われた」その言った相手は、なぜそのような事を言ったのでしょうか？

その理由が分かればあなたの感情は変わりませんか？

もしかしたら、相手が嫌な事を言う前に、あなたが無意識のうちに相手に嫌な事を言っていたのだとしたら？

解釈の仕方変わりませんか？

解釈が変われば、過去のその出来事も、理解することが出来て、嫌な事だったはずなのに、申し訳ないという反対の感情になる場合もあるんです。

そう考えると、過去の出来事も見方を変えると変わるのです。心理学用語で【リフレーミング】と言います。

【リフレーミングの質が人生の質】と言っても過言ではないと、わたしは考えています。

このお話が皆様にとって、日々の生活に役立つもので
あったら幸いです。

皆様の幸福感いっぱいの日々がいつまでも続きますよう
心より祈っております

和の脳力覚醒

手島昌英



風宇 Ū ~ふう~