

2. 攻撃的な（自分のことだけを思いやった）言い方を書き出してみる

例1) 帰れもしないのに定時に帰るなんていうから食事を作って待っていたのよ。いつ帰るか食事もとらずに待っていたのに、結局連絡もなくて、ようやく帰って来たら食事はいらぬとは何よ！仕事だから、なんて言い訳にもならないわ。家族と仕事とどっちが大事なのよ！連絡ぐらいしたっていいでしょう。電話なんて1分もあればできるじゃない

例2) こんな時間になって明日までの仕事なんてできる訳ないじゃない。第一これはわたしの仕事じゃないわ。係長が自分でやらなくちゃいけない仕事なんじゃないですか。私に頼むなんて筋違いよ。いつも断らないからって利用しないで。私にだって都合ってもんがあるんですからね

3. 受け身的な（相手のことだけを思いやった）言い方を書き出してみる

例1) 遅くまでおつかれさま。お仕事大変だったでしょう。定時に帰るつもりが残業ではつらかったでしょうね。食事は外でとったのね。お腹が空いたでしょうから仕方がないわ。連絡する時間も惜しかったのね。遅れると連絡することで私のがっかりした声を聞きたくなかったのかもしれないわね。本当におつかれさま。

例2) 明日までにやらなくてははいけないなんて急ぎの仕事なんですね。係長も普段から忙しいから、急にこんな仕事が舞い込んでもできませんよね。私は今日早めに仕事が終わりそうだから、明日までの仕事をやるには適当なんでしょうね。分りました。間違いなくやっておきます。

4. 望ましい（相手のことも自分のことも思いやった）言い方を考える

例1) お仕事おつかれさま。遅くまで大変だったでしょう。食事はとってしまったんですか。いっしょに食べようと思って待っていたのに残念だわ。忙しかっただろうとは思いますが、できれば連絡をもらいたかったわ。そうすればお風呂や簡単なお酒の用意もできたのに。今度はできればそうしてね。本当におつかれさまでした。

例2) 申し訳ありません。お引き受けしたいのは山々なんですが、今日は以前から予定していた約束がありますのでお引き受けできません。係長も普段からお忙しそうですから、お手伝いはしたいのですが、今日はご容赦ください。

以上、4. まで出来たら、今度は4. で考えた文章を実際に声に出します。場面を思い浮かべながら声に出してみましょう。どうですか。言いにくい部分がありませんか。そういう部分は言いやすい様に変えましょう。声に出してみてもスムーズにいえる様になったら、数回繰り返しましょう。

練習はこれだけです。いくつもの場面についてこれらを練習して下さい。だんだん、4. の文章がすらすらと書ける様になってくるでしょう。そうしたら今度は実際の場面でやってみる番です。

話をする時に、以下の点に注意をしてみましょう。

- ※ 落ち着いて話をするように気をつける
- ※ 穏やかに話すよう心掛ける
- ※ 相手の気持ちを深読みしない
- ※ 「話さなくてもわかる」ことはないと自覚する
- ※ 言いたいことは簡潔に伝えるよう努力する
- ※ バランスよく伝えるよう努力する

初めはうまくいかないかもしれません。やはり後から「ああ言えばよかった」「ああ言わなければよかった」と思うかもしれません。それでも構わないのです。次はもっとうまくできるかもしれません。もちろん、残念ながらさらにうまくいかないかもしれません。しかしもうあなたは、「自分の言いたいことを言えない」と考えてくよくよしているあなたではなくなっているはずですよ。大切なことは、「上手に伝えられるようになること」以上に、「上手に伝えようと思えるようになること」だからです。