



## 対立したときのコミュニケーション方法！

普段の生活の中で、人と対立してしまうことがあります。それは、家庭、学校、部活動など、どの場面でも起きる可能性があります。人が社会的な存在である限り、避けることはできません。意見が対立したり感情が衝突したりすると、悲しくなったり、悔しかったりして、自分が否定されたような気持ちになります。でも、対立することは決して否定的なことばかりではありません。むしろ肯定的にとらえた方がよいのではないかと思います。意見の対立があるからこそ、自分と違う他者の意見や気持ちを知ることができます。また、自分一人では考えつかない、新しい発想や生き方などを教えてくれることだってあるのです。

感情の衝突が起こると、関係を修復できないまま相手を選んでしまうことがあります。が、それを乗り越えようとする勇気と発想の転換が大事です。

次に、対立したときの効果的なコミュニケーション方法を紹介します。

〈 自分の気持ちを言葉にして伝え（わたしメッセージ）、相手の気持ちを聞く 〉

A：「貸した本を返して」って言ったのに、Bさんが返してくれないので嫌だと思っているの。

B：そうだったの？「もうちょっと待って」と言ったら、「いいよ」と言ったので、もう少し・・・と思って借りていたのよ。それを他の人に言いふらしたから、アタマにきたわ。

A：私が、「いいよ」って言ったから、まだいいと思っていたよね。わたしはもう一度本を読み返したいところがあったから、まだ返してくれないのかなとヤキモキしたの。でも、他の人に言ったことがBさんを傷つけたのであれば、悪かったと思う。

B：本を返すのが遅くなってAさんをヤキモキさせたのは、わたしもいけなかったと思う。明日返すからね。

A：いいよ、分かった。

関係修復に必要なのは、自分と相手のそれぞれの感情を言葉にして伝え合うことです。どちらが悪いのかを判定することでも、謝ってもらうことでもないと思います。

相談開室日 (1月)

1月 10日 (水)

1月 24日 (水)

1月 17日 (水)

1月 31日 (水)

