

男女共同参画いきいきセミナー

”気持ちを伝える”

フェミニストカウンセラー

～自分も相手も大切にするために～

杉本 志津佳 氏

日 時

平成20年2月28日(木)

場 所

ふたかみ文化センター2・3会議室



相手に不愉快な思いをさせずに、自分の思っていることを素直に伝えるにはどうすればいいのか？ということ勉強しました。

結果を恐れず、相手がどういう受け止め方をして、どういう気持ちになっているかを考えながら、本当に自分が伝えたい気持ちを投げ掛けてみる。



グループに分かれて、考えてみましょう！



あー、こういう考え方もあるのかあ.....



5つのポイント

自分がどうしたいのか、
はっきり確認すること。

私メッセージを出す

相手の気持ちを勝手に予測しない。

自分の言い分は本当に自分勝手なのか、結果を受け入れるつもりがあるのか。

結果をおそれないこと。

相手を攻撃しないこと。



自分を大切にできることが、相手を大切にする土台

変化をおそれず、自分が自分の味方になることから！！

具体的な実例で説明して下さったので分かり易かったです。”考えてみましょう”はおもしろかったです。もっといろんなパターンについて話し合ってみたいと思いました。

30代女性

気づかされたことがいくつかあって、「力」になったと思います。

50代女性

自己が分かっていないので、考えるようにします。自分を変えるのはむづかしいと思います。

60代女性

自分の性格を理解するのに役立ちました。グループの話し合いが楽しかったです。

60代女性

自分の会話のパターンが良くわかりました。

50代女性

気持ちの伝え方の難しさ、自己主張について考えさせられました。

60代女性

相手に自分の気持ちをいかに伝えるかということのむづかしさを改めて感じました。

60代女性

只今、非主張の自分から主張する自分になろうとしている最中です。今回のお話の中で、「よかれと思ってする」ことが相手のために本当になっているのか？というお話が心に響きました。自分の気持ちと相手の気持ちを知るというのは大切だなあと思いました。

30代女性

！メッセージは経験をつまないとなかなか上達しないです。でも本当に大切だと改めて感じました。コミュニケーション力をもっとつけたいです！

20代女性

今日の学習を参考に気持ちを伝えるよう、ふみ出してみようと思った。

40代女性

他の参加者の意見が聞きたかった。テーブルをグループにセットするのが良かったかも。時間が短すぎる。

40代女性

もう少し具体的な言葉でききたかった。

50代女性

案外皆同じような事で悩んだりしているんだなあ、と思いました。

30代女性

いろんな人の話を聞ける事について、沢山の視点をもらえて学びました。コミュニケーションとはというものをとても改めて学びました。そして沢山の思いや、思い出がパツとあふれてきました。

30代女性

他の方の実体験やご意見を伺うことができ、とても参考になりました。ありがとうございました。

40代女性

みなさん！

今日から！

今から！

実践してみましよう！！