

目次

想いを伝える

【件名】 1. 想いを伝えるスタート.....	53
【件名】 2. 考えるよりやってみる.....	56
【件名】 3. 自分が伝えたい想い.....	57
【件名】 4. 相手に伝わっている事.....	58
【件名】 5. 相手に伝わっている事2.....	59
【件名】 6. 相手が伝えたい想い.....	60
【件名】 7. 相手に伝わった事.....	61
【件名】 8. 想いを伝える実践編1.....	62
【件名】 9. 想いを伝える実践編2.....	63
【件名】 10. 想いを伝える実践編3.....	64
【件名】 11. 想いを伝える実践編4.....	65
【件名】 12. 想いを伝えるラスト.....	66

想いを伝える

【件名】 1. 想いを伝えるスタート

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今日からは、「想いを伝える」に入っていきたいと思います。

この想いを伝えるについて、簡単に説明しますね。

僕の中で、すべての人は、「愛されたい」「認められたい」「幸せになりたい」と思っているんじゃないかと思っています。

ですが、そういった表現はしません。

たとえば、夫婦関係でいうと、奥さんの場合は、少しぐらい家事を手伝ってよ！といたりしますが、実は、家事を手伝って欲しいわけではありません。

きっと、旦那さんが無表情で、嫌々手伝っていたら嫌でしょう。

そうではなく、頑張っているのを認めて、助けて欲しかったり、褒めて欲しかったり、大事にされたいんですね。

これは、旦那さんも一緒です。

休みの日に仕事をしていると、奥さんから嫌味を言われたりします。

このときに、「俺だって頑張ってるんだ！」と言ったりしますが、これは、「いつもありがとうね、お疲れ様」と言われたいんです。

そう、自分の頑張りを認めて欲しい、家族のために頑張っている自分を大切にしたいのです。

すごく簡単な言い方をすれば、お互いが同じこと言ってるんですね。

もう少し違う表現で言うと、奥さんは、「私はあなたと一緒に幸せな家族を作りたい。でも、家事の頑張りも認めて欲しいな・・・」とっていて、

旦那さんは、「私はあなたと一緒に幸せな家族を作りたい。でも、仕事の頑張りも認めて欲しいな・・・」と言っているんです。

でも伝わらない。

じゃー、どうすれば伝えられるのか？

これをトレーニングしていきましょう ^^

自分の想いを伝えられるようになると、敵を作ることがありません。

すなわち、誰とでも心が通うようなコミュニケーションができるようになります。

ぜひ、トレーニングしていきましょう ^^

<ワーク：3-1>

Q1. 相手の嫌いなところを書き出してください。

Q2. Q1 に対して言ってきた言葉や態度を書き出してください。

Q3. あなたが本当に言いたかったことは何でしょうか？

※きっと、心の奥では、こういった言葉を伝えたかったんじゃないでしょうか？

- ・認めて欲しい
- ・褒めて欲しい
- ・抱きしめて欲しい
- ・手を繋いで欲しい
- ・そばにいて欲しい
- ・助けて欲しい
- ・一緒にいたい
- ・愛してる
- ・大切にしたい
- ・大事に思っている
- ・幸せになって欲しい
- ・寂しい

たとえば、すこしぐらい家事を手伝ってよ！という言葉は、きっと

「疲れているから、助けて欲しい！」

だったりしませんか？

もしかしたら

「頑張りを褒めてほしい」「認めてほしい」

かもしれませぬ。

言葉を変えると、相手に伝わる想いが変わります。

じゃー、どう伝えるの？と思われるかもしれませんが、「どう伝えるか？」ということに意識が向きすぎると、テクニックになってしまいます。

この講座では、テクニックを伝えたいのではなく、思ったこと、感じたことから、相手にどう言えば、より伝わりやすいのか？を考えながら、伝え方の練習をしていただければと思っています。

また、この旅の終わりには、きっと伝え方もなんとなくわかっていきますので、まずは、今回のワークをしていきましょう^^

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 2. 考えるよりやってみる

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、ワークは進んでいますか？

質問内容はコチラでしたね。

Q1. 相手の嫌いなところを書き出してください。

Q2. Q1 に対して言ってきた言葉や態度を書き出してください。

Q3. あなたが本当に言いたかったことは何でしょうか？

分かりにくい場合は、他の方の投稿などを参考に実践してみてください ^^

特に正解や間違いはありません。

それよりもまずはやってみる。これがとっても大事です。

どんどんやってみましょう ^^

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 3. 自分が伝えたい思い

こんにちは、ザビエルです ^^

どうでしょうか？

初めてのことで、どう書いたら良いのかわからない！と思われるかもしれません。

また、時間が無いから1、2個書けばいいか、、、という場合、ぜひぜひ、お時間をしっかりとって実践して下さい。

結局、丁寧にすればするほど、すべて自分に返って来ます。

適当にすればするほど、自分が受け取る物はほんの少しになります。

しかし、丁寧にしっかりと実践すれば、あなたの気付きはとてつもなく大きなものになります。

これは本当です。

誰のためにやっているのか？誰の人生を誰が救うのか？ぜひ、こちらに意識を向けて実践してみてくださいませ ^^

【件名】 4. 相手に伝わっている事

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、前回答えていただいた Q2 で、あなたが言った言葉や起こした行動から相手にどう伝わっているのか？分析していきましょう。

- ・あなたが本当に伝えたかったことは、どれだけ伝わっているのか？
- ・あなたが起こした行動で相手は何を感じたのか？

ここではまず、あなたが本当に伝えたかったこと、実際に伝わったこと、相手を感じたことを読み解くトレーニングをしていきましょう。

<ワーク：3-2>

Q4. Q2 の言動や行動から、あなたがその言葉を聞いたり、行動を見たら、どう思うでしょうか？何を感じると思えますか？

Q5. あなたが伝えたかったことは、何%くらい伝わっていると思えますか？（自分の思ったことがしっかりと伝えられたという場合が 100%になります）

Q6. 関係が悪くなればなるほど、ネガティブに感じます。たとえば、あなたが 80%ぐらいは自分の伝えたいことが伝えられた！と思ったとしても、相手は残りの 20%からあえてネガティブに受け取っている可能性があるのです。

もし相手が、あえてネガティブな思いを捨てていたとしたら、何を感じて、どう思ったでしょうか？

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 5. 相手に伝わっている事2

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回も簡単ではないかもしれません。

ですが、ぜひ丁寧に想像してみてくださいね ^^

質問内容は下記でしたね。

<ワーク：3-3>

Q4. Q2 の言動や行動から、あなたがその言葉を聞いたり、行動を見たら、どう思うでしょうか？何を感じると思いますか？

Q5. あなたが伝えなかったことは、何%ぐらい伝わっていると思いますか？（自分の思ったことがしっかりと伝えられたという場合が100%になります）

Q6. 関係が悪くなればなるほど、ネガティブに感じます。たとえば、あなたが80%ぐらいは自分の伝えたいことが伝えられた！と思ったとしても、相手は残りの20%からあえてネガティブに受け取っている可能性があるのです。

もし相手が、あえてネガティブな思いを捨てていたとしたら、何を感じて、どう思ったでしょうか？

さあ、ゆっくり、あなたのペースで良いので実践してみてくださいませ ^^

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 6. 相手が伝えたい思い

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、相手から言われたことから、相手は本当は何が言いたかったのか？を分析していきましょう。

それでは、早速ですがやってみましょう ^^

<ワーク：3-4>

Q7. 相手から、こうやってほしい、これはやめてほしい、と言われたことを書き出してください。

Q8. Q7 で言われた言葉を受け取った時、どんな反応をしましたか？（言い返した、不機嫌になった、イライラしたなど、...）

Q9. 相手は、本当は一体何を言いたかったのでしょうか？

もし、相手は下記のことを言いたかったのだとしたら、、心の奥深くでは、一体何を伝えたかったのでしょうか？

- ・認めて欲しい
- ・褒めて欲しい
- ・抱きしめて欲しい
- ・手を繋いで欲しい
- ・そばにいて欲しい
- ・助けて欲しい
- ・一緒にいたい
- ・愛してる
- ・大切にしたい
- ・大事に思っている
- ・幸せになって欲しい
- ・寂しい

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 7. 相手に伝わった事

こんにちは、ザビエルです ^^

今回は、前回答えていただいた Q2 で、あなたが言った言葉や起こした行動から相手にどう伝わっているのか？分析していきましょう。

- ・ 相手が本当に伝えたかったことは、あなたにどれだけ伝わっているのか？
- ・ あなたが起こした行動で相手は何を感じたのか？

ここではまず、相手が本当に伝えたかったこと、実際に伝わったこと、相手を感じたことを読み解くトレーニングをしていきましょう。

<ワーク：3-5>

Q10. Q9 の相手が本当は伝えたかったことに対して、Q8 の言動や行動を受け取った相手は、どんなことを感じ、何を思うのでしょうか？

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことを Oneself のアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 8. 想いを伝える実践編 1

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、それではあなたが伝えたいこと、相手（パートナー、子供、同僚、ママ友など）が伝えたいこと、それぞれ日常で起こっていることを分析していきましょう ^^

<ワーク：3-6>

Q1. 最近あった感情が動いたことを書き出してください。（特にネガティブな感情を感じた出来事）

Q2. そこから、お互いに何を伝えなかったのか分析していきましょう。あなたは何が伝えなかったのか？相手は何を伝えなかったのか？

これまで、実践してきた下記を伝えたいとしたら、、、と仮定した上で考えてみてくださいね ^^

- ・認めて欲しい
- ・褒めて欲しい
- ・抱きしめて欲しい
- ・手を繋いで欲しい
- ・そばにいて欲しい
- ・助けて欲しい
- ・一緒にいたい
- ・愛してる
- ・大切にしたい
- ・大事に思っている
- ・幸せになって欲しい
- ・寂しい

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 9. 想いを伝える実践編2

こんにちは、ザビエルです ^^

今回も行ってみましょう！

<ワーク：3-7>

Q1. 最近あった感情が動いたことを書き出してください。(特にネガティブな感情を感じた出来事)

Q2. そこから、お互いに何を伝えなかったのか分析していきましょう。あなたは何が伝えなかったのか？
相手は何を伝えなかったのか？

これまで、実践してきた下記を伝えたいとしたら、、、と仮定した上で考えてみてくださいね ^^

- ・認めて欲しい
- ・褒めて欲しい
- ・抱きしめて欲しい
- ・手を繋いで欲しい
- ・そばにいて欲しい
- ・助けて欲しい
- ・一緒にいたい
- ・愛してる
- ・大切にしたい
- ・大事に思っている
- ・幸せになって欲しい
- ・寂しい

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】10. 想いを伝える実践編3

こんにちは、ザビエルです^^

自分と相手の想いを理解しようとしていますか？

ここを見ようとしないうちに、相手の言葉や行動に囚われて、思い込みが発動します。

- ・あんなことを言うなんて、この人は〇〇な人だ！
- ・こんな行動するなんて、あの人はきっと〇〇と思っているに違いない！
- ・あんなこと言われるなんて、私は〇〇なんだな・・・
- ・こんな行動をされるなんて、私のことを〇〇と思っているんだな・・・

こんな「想像の世界」で相手を責めたり、自分を責めたりしてしまいます。

そして、想像は、”現実”となり、あなたの人生が形作られていきます。

ぜひ、想像をハッピーなものにして、現実もハッピーにすべく、どんどん実践していきましょう^^

<ワーク：3-8>

Q1. 最近あった感情が動いたことを書き出してください。(特にネガティブな感情を感じた出来事)

Q2. そこから、お互いに何を伝えたかったのか分析していきましょう。あなたは何が伝えたかったのか？相手は何を伝えたかったのか？

これまで、実践してきた下記を伝えたいとしたら、、と仮定した上で考えてみてくださいね^^

- ・認めて欲しい
- ・褒めて欲しい
- ・抱きしめて欲しい
- ・手を繋いで欲しい
- ・そばにいて欲しい
- ・助けて欲しい
- ・一緒にいたい
- ・愛してる
- ・大切にしたい
- ・大事に思っている
- ・幸せになって欲しい
- ・寂しい

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 11. 想いを伝える実践編4

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、今回で実践編は最後になります。

今回で最後ですが、ぜひ、ご自身が習得するまで何度も実践して下さいませ ^^

※習得とは、言葉や行動という表面に囚われずに、「何が伝えたいんだろう？」と意識が向くようになれば、ほぼ習得した事になります ^^

<ワーク：3-9>

Q1. 最近あった感情が動いたことを書き出してください。(特にネガティブな感情を感じた出来事)

Q2. そこから、お互いに何を伝えなかったのか分析していきましょう。あなたは何が伝えなかったのか？相手は何を伝えなかったのか？

これまで、実践してきた下記を伝えたいとしたら、、、と仮定した上で考えてみてくださいね ^^

- ・認めて欲しい
- ・褒めて欲しい
- ・抱きしめて欲しい
- ・手を繋いで欲しい
- ・そばにいて欲しい
- ・助けて欲しい
- ・一緒にいたい
- ・愛してる
- ・大切にしたい
- ・大事に思っている
- ・幸せになって欲しい
- ・寂しい

コミュニティに参加している場合は、このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをOneselfのアウトプットグループに書き込んでみてください。

【件名】 12. 想いを伝えるラスト

こんにちは、ザビエルです ^^

「想いを伝える」

今日でラストステップですが、いかがでしたでしょうか？

「あなたが本当に伝えたかったこと」と「実際の言動と行動」

「相手が本当に伝えたかったこと」と「あなたの反応」

これが一致しないことで、お互いの想いにズレが生じます。(本当は想いあっているのに、それが信じられなくなっていきます)

このズレが積み重なることで、人間関係がどんどん壊れていくんですね。

では、溝を修復するにはどうすればいいのでしょうか？

それが、会話をする前に、「本当に伝えたいことは何か？」を明確にすることが大事です。

感情的になっている状態では、伝えたいことは伝わりません。(相手を責めて終わってしまいます)

だからこそ、自分の状態を整え、良い状態で話し合いをすること。

また、話したい内容は、自分の中で今一度分析してから話すこと。

これが、お互いに誤解を生まないコミュニケーションの秘訣でもあります。

それと、もし誤解を生んでしまったら、素直に「ごめんなさい」ということ。

もちろん、これまでの関係性や状況によっては、それだけですべて解決！というわけにはいきません。

ですが、僕の中では言わないよりは言った方がいいかなと思っています。

それは、パートナー、お子さん、親御さん、誰でもいいです。

自分の中で、相手の言ったことを間違っと思い込み、相手を責めてしまったとしたら、相手は傷付いているかもしれません。

責められた！と思ったまま過ごしても良いですし、それは自分の勘違いだったと謝ってもいいです。

それは、あなたが選ぶことでもあります。

・・・ということで、今回は以上です(#^^#)

コミュニティに参加している場合は、今一度、振り返って、この講座（想いを伝える）で感じたこと、気づいたことをドヤ顔褒め褒め合唱団グループに書き込んでくださいませ^^

※次のメール講座は、「人を知る1」です。受講される場合は、下記からメールアドレスを登録してもらえれば、講座が始まります。

<https://myasp-21.com/p/r/3OZj0sXA>

