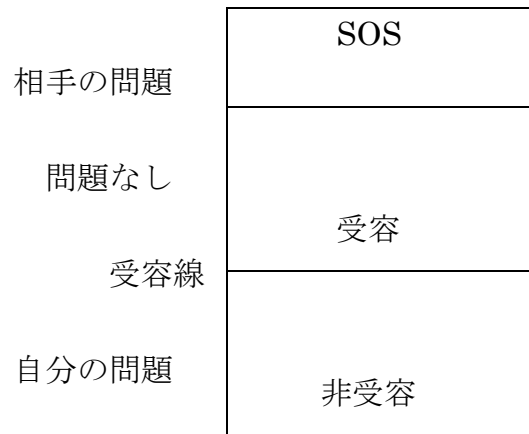


ゴードンメソッドを使った 良い関係を築く効果的なコミュニケーションの仕方

1. 今の相手と今の自分が気持ちを通わすことが重要。
昨日何をしたか、去年何をしたかは関係なく、今の相手をきちんと見る。
2. 今の相手の行動（言葉、様子）を、よく聞き、よく見る。
3. 自分が相手の行動を「イヤだと感じている」のか「イヤだと感じていないのか」自分の感情に気がつく。それを「**行動の四角形**」で整理する。
4. 相手の行動をイヤだと感じる場合は受容線の下「非受容」の領域に感情があり、その時は自分のイヤだと言う感情にとらわれて、自分が問題を抱えてしまい、相手の言っていることやSOSを捕らえることはできない。
5. 相手の行動を非受容だと感じると、なんとかその行動を変えたくなり、コミュニケーションの障害となる「**1 2のお決まりの型**」になりやすいので、気をつける。
6. 相手の気持ちを本当に聞くためには、相手が問題を抱えていると受け止め、自分の問題にしないで、自分の感情の受容領域の部分で、白紙で相手の気持ちを受け止める。自分と違う考えでも「あなたはそう感じているのね」と、共感して「**能動的な聞き方**」で、相手の気持ちを確認しながら、相手の気持ちの鏡になる。
7. 相手が問題を抱えている時は、自分の感情を「**1 2のお決まりの型**」で投げつけないように気をつける。
8. ある程度聞いて、相手の気持ちが落ち着いたならば、「あなたメッセージ」で命令するのではなく、「わたしメッセージ」で自分の気持ちを伝える。
9. どうしてもお互いの欲求が対立する時は、どちらかが勝つというのではなく、両方が受け入れられる解決策を求めて努力をする。対立することが問題ではなく、どのようにして対立を解いたかが重要になる。
10. 相手の感情と自分の感情を尊重し、相互理解と創造的解決を引き出すことで「**対立を解く**」ことができる。

① 行動の四角形



② 障害になる12のお決まりの型

1. 命令
2. 脅迫
3. 説教
4. 提案
5. 論理
6. 非難
7. 同意
8. 悪口
9. 解釈
10. 激励
11. 質問
12. ごまかし

③ 能動的な聞き方

1. くり返す
2. 言いかえる
3. 気持ちをくむ

④ わたしメッセージ（三部構成）

1. 相手の行動
2. その影響
3. 自分の感情

作成 GOOD リレーションズ研究所
代表 松本 純

親が子どもを死なせないために

～あなたは大丈夫？子どもを追い詰めない育て方～

- * しつけと虐待、しつけと甘やかしの違いなど、周囲の大人がどうやって子どもに対応したら良いか分からなくなる時も多いものです。せっかく親や大人が真剣に子どものことを思っている、子どもは親や大人から思われていると実感しにくい場合が多く、子どもは苦しみます。気持ちや思いは伝えることが大事なのです。
- * またせっかく子どもがSOSを出してきても、それを親や周囲の大人が受け止められない場合も多いのです。子どもの傷に愛だと言って塩を塗り、子どもをダメにしたり、追い詰めてしまうケースがたくさんあります。

お互いの気持ちに通えば、どんな問題も楽になります。心と心を通わせるコミュニケーションが全ての鍵なのです。

★相手に思いが伝わるコミュニケーション法が「親業」です。

「親業」は1962年にアメリカの心理学者トーマス・ゴードン博士が開発した、親のためのコミュニケーションを学ぶプログラムです。

3時間8回のプログラムを受ける「親業訓練講座」の中で、次の三つの大事な方法をロールプレイなどの体験学習で身に付けます。

1. 聞くこと

相手の気持ちを聞いて、本当の気持ちを話すように接し、相手が何か困ったり、悩んでいる時に、相手が自分で解決できるように手助けする。

2. 話すこと

自分の気持ちや考え方を、相手に率直に伝える。

3. 問題や対立を解く

相手の欲求と自分の気持ちが折り合わないときに、どのように解決するかを学ぶ。

GOODリレーションズ研究所 代表 松本 純
著作「子どもと心が通うとき」アートデイズ出版