

令和2年度 家庭教育講演会① 記録

「コロナ禍に負けない！家族の心のケアとコミュニケーション」

◇日時：10月22日（木）10：00～11：30

◇会場：レクリエーションホール

講師：小林 晶子さん（心理カウンセラー）



コロナ禍による、暮らしの変化にストレスを感じている方におすすめの講演会でした。自分自身も含めた家族の心のケアや、お互いに気持ちよく接するためのコミュニケーションについて、役立つ知識・スキルについて学びました。

はじめに(Let' relaxation!)

日頃の疲れを癒すための方法として、『10秒呼吸法』を教わりました。

10秒呼吸法

- *準備* イスやソファに腰かけて、体を締め付けるものを外す。
- *手順* 腹式呼吸で・・・
 - ①鼻から息を吸う（4秒間）⇒お腹が膨らむように。
 - ②口から息を吐く（6秒間）⇒お腹がへこむように。
 - ③1分程度呼吸を続け、リラックスモードから活動モードへ戻すための動作（手をのばしてグーパーしたり、首回しなど）をします。

ポイントは吐くときにネガティブな気持ちやイライラをすべて出してしまうイメージですること！寝つきの悪い人にもおすすめの呼吸法！

トラブルやケンカの原因となる考え方

相手が、〇〇 “してくれない”。
相手が私を “こういう気分にさせる”。 |



相手が変われば、問題が解決する・・・と思いがち。
では、違う考え方があるでしょうか？



より良い関係性を築くコミュニケーションのコツは？

アサーティブコミュニケーション

自分も相手も大切にしようとする自己表現＝「私も OK、あなたも OK」
自分の意見、考え、気持ちを正直に、率直にその場にふさわしい方法で言ってみようとする
こと。

*相手が同じように表現することを待つことも必要。

I Message

「私」を主語にした交流の方法。

⇒「あなたのためを思って～」という表現は反対の You Message

言った側のものさしで見ているが、必ずしも相手のものさしと一致しないかもしれません。

事例

母親「どうしてもあなたはいつも片付けができないの！」

これを「私」を主体にした言い方に変えてみましょう。☞

例えば・・・

「片付けてくれると、部屋がきれいになってお母さん嬉しいな！」

*「私はこう思いますが、あなたはどうか？」

言っぱなしではなく、必ず相手の『私は～』を聞きましょう。

望ましいコミュニケーションのコツ

☆相手の身になって共感しましょう。＝“違い”は“間違い”ではない。

「私たちのものの見方や考え方は同じでなくても良い。」

「違って当たり前」と思えば、関係から逃げることはありません。

☆肯定的なメッセージを受け手に送みましょう。

“褒める”こと、“ユーモア”・“挨拶”・“感謝”など。

送り手と受け手がともに「いい感じ」になるようなファーストコンタクトを心がけてみましょう。



☆否定的なメッセージを送るときの注意点。

- * 断る…自分が思っているほど相手は気にしていないことも多く、断ることで相手が助かることもあります。
- * 怒り…「怒りは自分の意志であり、相手に感じさせられたのではない。」
＝不快な気持ちや嫌な気持ちは、「I Message」で伝えましょう。
- * 批判…
 - × “非難”＝自分の利益を得るために相手をやっつける意図をもったメッセージ。
 - “批判”＝相手を尊重したうえで事実に基づいて送るメッセージ。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【参加者の感想】

- ・今日は、ありがとうございました。先生の講演が大好きで、八重原公民館での講演はすべて参加させていただいていると思います。昔の私は「あなたのために・・・」と言っては娘に色々なことをおしつけていました。思い通りに動いてくれない娘にイライラもしてました。3年前のDVの時にコミュニケーションとくにスキンシップの事を先生から学び、勇気をもって娘にやってみました。はずかしかったし、嫌がられないか不安だったけど、娘は嫌がることなく、今ではなんの抵抗もなくハグできています。主人への不満も昔は「何でやってくれないの？」でしたが、今は家族のためにいつもありがとうと素直に言えます。今日の講演で、今まで学んできて実践してきた事がまちがえていなかったと確認でき、ひと安心しています。今、家族は3人バラバラで、みんな一人暮らしなのですが、（娘は大学で外へ、主人は長期出張中）家族のラインでつながっていて、毎日、ささいなこと（今日の晩御飯とか写メで）でほめたり、報告したり、とても楽しく、そして淋しさを感じない生活を送っています。
- ・スマホを使っての講座は大変興味もてるものでした。講座のお話もスライドを使って聞きやすく共感もてるものでした。
- ・初めてスマホを使った形で自由に思った意見などがすぐに伝えられておもしろく受けられた。先生の話もわかりやすく、すぐに実行できそうなのでやってみたいと思う。素敵な講座、ありがとうございました。
- ・私は家族との信頼関係を築くためにコミュニケーションが必要と考えている。今日話していただいた基本的なことを疎かにせず、成長をしていきたい。
- ・すぐ生活や仕事に生かせそうな内容でした。ぜひ他のテーマでもお話をうかがいたいです。

