精神疾患を持つ家族が元気になるために、対応のコツを学ぶセルフヘルプグループ

阪本病院家族 SST 交流会

阪本病院様のご協力で、会議室の無償提供・会報や講演会チラシを置かせて頂いております

橘やよい（090－2090－5200）　sst.kazokukai1@gmail.com
東大阪市精神障がい者家族会　https://kazoku-sst.com

じょうずにかわす怒りの気持ち　正論で相手を追い詰める（実践編）

前回８月号の「気づき編」では正論を伝えているのに相手が反発してしまう理由について掲載しました。
今回は、その対処法として、『 正論を伝える際の話し方の工夫 』 について考えます。

＊「伝え方」で結果は大きく変わる

「正しいことを伝えたい」と思ったとき、言い方次第で相手の受け取り方が大きく変わります。
たとえば同じ内容でも・・・

ＮＧな言い方

「また夜ふかししてるの？『健康に悪い』って何回言ったらわかるの？」

伝え方を工夫すると

「最近、夜ふかしが続いているね？　体調は大丈夫？」

こんなふうに相手の状況を気づかう言い方にすることで、受け入れられやすくなります。

（ ２ページにつづく ）

「東大阪家族の集いのご案内」

日　　時：10 月 16 日(木)13:00～15:00
場　　所：阪本病院２階会議室　近鉄大阪線　長瀬駅より徒歩8分
テ ー マ：*お困りごとありませんか？*
参加申込：橘　090－2090－5200　草宮　080－6434－1544
締　　切：10 月２日(木)（電話またはメール等で必ず申込をお願いします）

では、具体的にどんな工夫をするとよいのか、３つのポイントを紹介します。

１ 「まず受け止める」ことで対立を防ぐ

ＮＧな言い方

Ａさん「このやり方、間違ってるよね？」

Ｂさん「え？でも私はこう思って」

Ａさん 「いや、明らかにこの方法の方が効果的で、根拠もあるよ」

改善した例

Ａさん 「このやり方いいよね。工夫するともっとスムーズになるかもしれない」

Ｂさん 「え？どういうことですか？」

Ａさん 「例えば、こういう方法を試してみるのはどうかな？」

このように、最初に「間違いを指摘する」のではなく、「受け止めて改善策を一緒に考える」形にすると、相手も受け入れやすくなります。

２ 攻撃的な言葉を避け、質問にかえてみる

ＮＧな言い方

「もっと効率よくやるべきだよ！」

改善した例

「この作業、どこか工夫できそうなところはあるかな？」

このように、「こうしなさい」ではなく、「一緒に考えよう」というスタンスにすることで、相手も前向きに考えられるようになります。

３ 「私は～と思う」表現を使う

ＮＧな言い方

「そんな食事の仕方じゃ、絶対に健康に悪いよ！」

改善した例

「私は、バランスのいい食事をとると体調が良くなると感じるんだけど、あなたはどう思う？」

このように、「私は～と思う」と伝えることで、相手が「自分の意見を尊重された」と感じやすくなります。

＜ 引用 ： こころの元気＋2025 年８月号　山形県立保健医療大学　教授　安保寛明 ＞

（ 草宮 操 ）