楽しいワクワクする生活しませんか？　36

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク　をモットーとしています。
私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思いえます。
きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に高齢になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気（意識、イメージ、元気）から！」

さて、前回はコミニュケーション方法の「アサーション」について書きましたがどうでしたか？
説明が短いのでわかりにくかったかもしれません。
アサーションとは、直訳で自己主張という意味です。
コミニュケーションでは意思や思いを相手に伝えたり、相互に理解することですが、主張しなければ相手から言いたい放題言われて不満が溜まるし、人が嫌がるような主張をすると相手に嫌われてしまいます。
それをうまくやろうというのがアサーティブやアサーションと呼ばれているコミニュケーション方法です。
今回は、そのアサーティブなコミニュケーションがうまくいかない例を書いていきます。

①相手の役に立ちたい。
「誰かの役に立ちたい」
という気持ちはいいことなのですが、その気持ちが強すぎると相手を優先させてしまいがちです。
その結果、できないことや引き受けたくないことに「嫌」と言えずに引き受けてしまいます。
また、断るにはどうすればいいか悩んだり、断ったとしても自分を責めてしまうかもしれません。
このような気持ちが続けばストレスは溜まり怒り爆発！誰かに八つ当たりすることがあります。

②相手の権利を重視する。
相手が何かをする、何かを言う権利を大事にすることは大切なんですが、それと同時に自分自身も同じようにその権利があります。
自分自身の権利より相手の権利を重視するという思いは、相手にやさしい人だと思われたいという気持があるのかもしれません。
「あの人優しいね～」って思う時の一般的なやさしいとは、相手のことを否定しない、相手がやりたいことをさせてあげることですが、相手にもその優しさがなければ、私は誰にもいたわってもらえないという悲しい気持ちになってしまいます。

③共感力が高すぎる。
コミニュケーションをとる時に共感力は大切です。
誰かと会話をしている時に「その話は違うんじゃない」と否定されることが多いと話したくなくなってくるので、会話をはずませるためには「だからね～」と相手を肯定する共感力が必要になってきます。
その共感力が高すぎると、相手があきらかに間違っていることや共感できないことに対しても「そうですね」と言い、自分の気持ちとは違うことを
「どうしてあの時言えなかったんだろう」
と後悔してしまいます。