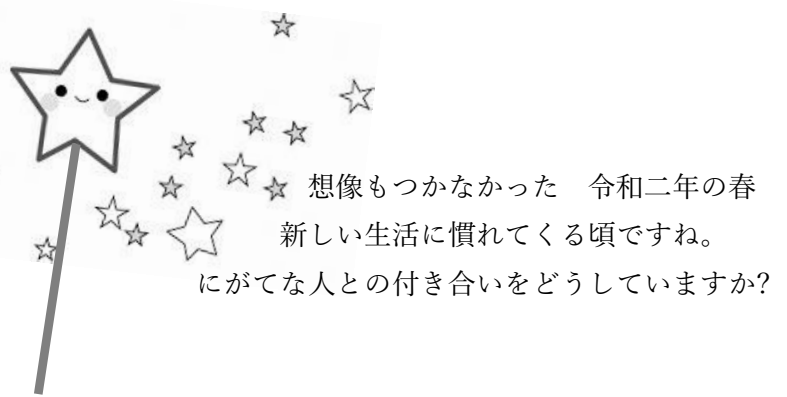


魔法の ことばで すてきな アサーティブ コミュニケーション



想像もつかなかった 令和二年の春
新しい生活に慣れてくる頃ですね。
にがてな人との付き合いをどうしていますか？

しおむ
NPO 法人アサーティブジャパン 代表理事 森田汐生さんによる

アサーティブコミュニケーションを紹介します。

～言いたいことを嫌みなく伝えるキホン～

自分にも相手にも誠実に

相手の気持ちを尊重しつつ、自分の事もないがしろにしない
お互いの意見をすり合わせていく姿勢が大切です。

内容は具体的に伝える

言葉の捉え方や価値観はそれぞれ。抽象的な言い方を避け、
要望は具体的に示す。数字で示すと思い違いが妨げます。

常に「私」を主語にする

第三者を引き合わせに交渉の材料にしない。主語を『私』にすることで、
自分の意思が伝わりやすくなり、気持ちの通ったコミュニケーションに。

「深刻にならずにサラッと笑顔で告げれば、相手も
嫌みな印象を受けないはず。 ポジティブに伝える
ことで、良い関係を保てます。」

日経WOMAN 2018年8月号より

今回、『アサーティブ』という言葉を目にして私たちに考えてみました。

相手を尊重した上で誠実に、率直に、対等に自分の思いを伝える、

この魔法のことばを実践して、よりよいコミュニケーションを...

