

不安障害と家族



H25.3.3 高橋広和

今日のお話の流れ

～親子喧嘩を減らす3つの工夫について～

- ①自分がマイナスの感情を抱くとき
- ②相手がマイナスの感情を抱くとき
- ③どちらかがマイナスの感情を抱くとき



①自分がマイナスの感情を抱くとき
どうすれば喧嘩になりにくいかな



「私メッセージ」を使うと

喧嘩が減ります



あなたメッセージ

主語が「あなた」で始まる話し方

否定文となりやすく相手を不快にさせやすい

また反論の余地があるため喧嘩になりやすい



あなたメッセージの例

「お前はなんでそういうことばかりするんだ」

「こんな時間に帰るなんて、何考えてるの」

「もっと行儀よくしていなさい」

「言うことを聞きなさい」



私メッセージ

主語が「私」で始まる話し方

シンプルに自分の気持ちを伝えるだけ
相手を否定もせず、アドバイスもしない

自分が今こう感じているということは
誰も反論しようのない100%真実そのもの

気持ちを伝えた上で相手がどうするかは
相手に任せる（失敗から学ばせる）



私メッセージの例

「そういうことされると、わたしは悲しい」

「歯磨き上手にできたわね、お母さん嬉しいわ」

「帰ってくるのが遅くて、とっても心配したわ」

「君のやったことに、お父さんは怒ってるよ」



②相手がマイナスの感情を抱くとき
どうすれば喧嘩になりにくいかな



言葉ではなく気持ちを受け取ると
喧嘩が減ります



言葉ではなく気持ちを受け取る

こういう気持ちなのかな？と相手に確認すること

それが的外れなものでも「わかろうとする姿勢」が伝わるので、それだけでも効果がある

それにより相手が表現方法を工夫したりしてより正確に気持ちを伝えようとすることもある

相手の本当の気持ちを共有できれば、相手には「わかってくれた」という癒しが生まれる

言葉を受け取る

親「雨だからレインコート着なさいね」

子「いや」

親「もお！わがまま言わないの」

子「レインコートなんて大嫌い！」

親「なによ、買ったばかりじゃないの！」

子「こんなのいらない！」

親「じゃあいい、雨に濡れて風邪ひきなさい」

子「うわーん、ママのバカー！」

親「いい加減にきなさい！！」



気持ちを受け取る

親「雨だからレインコート着なさいね」

子「いやだ」

親「どうして嫌なの？」

子「レインコート嫌いだから」

親「何か、着たくない理由があるのね？」

子「うん。私今日は傘がいいの」

親「そっかあ。傘さしたかったのね～」

子「うん！今日は傘でいくの！」

親「いいわ、今日は傘にしましょう」



③どちらかがマイナスの感情を抱くとき
どうすれば喧嘩になりにくいかな



親の意見が通ると子供が不快になり
子供の意見が通ると親が不快になる
そんな天秤のようなときどうするか



アサーションにより

喧嘩が減ります



アサーション

自分も相手も大切にするコミュニケーション法
お互いが嫌じゃない折衷案を探し出す

- 1、私メッセージ、気持ちを受け取ることにより
お互いの気持ちをお互いが共有する
- 2、その上で、どちらも嫌じゃない方法を
探そうと提案する
- 3、双方が出し合ったアイデアの中にお互いが
納得できるものがあれば、それを採用する

先ほどの雨の日の朝の場合

親の気持ち・・・子供が雨に濡れるのが嫌

子の気持ち・・・今日は傘をさしたい

アサーション・・・レインコートは着なくていい
その代わり傘をさして雨に
濡れないようにしようね



まとめ

マイナスの感情が . . .

自分に生まれたとき→私メッセージ

相手に生まれたとき→言葉より気持ちを受け取る

どちらかに生まれるとき→アサーション

以上により喧嘩が減ると思われます



おまけ

自分の心にマイナスの感情を生まないコツ

①無理をしない

誰でも心にゆとりがないとイライラします
日本人は真面目すぎるので、てきとーでOK

②期待をしない

相手は思い通りにはならないものです
死ななきゃいっか♪くらいで丁度いいです

おまけ②

無理と期待をしないとは？

自分で自分を大切にすることです

言い換えれば自分の幸せに責任をもつこと

自分を恋人のようにもてなしましょう♪



ご清聴ありがとうございました

