

# 第11回 やさしい本音の伝え方

セルフコンパッション体感講座



本音と言えない＝ガマンしてる

自分を大切に＝我慢しない

我慢＝ストレス



- 我慢していると、周りの人は、あなたは何が悲しいのか、何を嬉しいと感じるのか、分からない
- だから、あなたをどのように扱ったらいいのか、分からない
- すねて機嫌悪いのは分かるけど、なんでそうなのか、全然分からない



# 「ザ・被害者」していませんか？

- 本音を言えないと、相手に察してもらうことを要求する
- そのために、どんどん「かわいそうな自分」を演出
- 「あなたのせいで、わたしはこんなに不幸なのよ！」
- 本意とは裏腹に、相手を遠ざける結果に(涙)

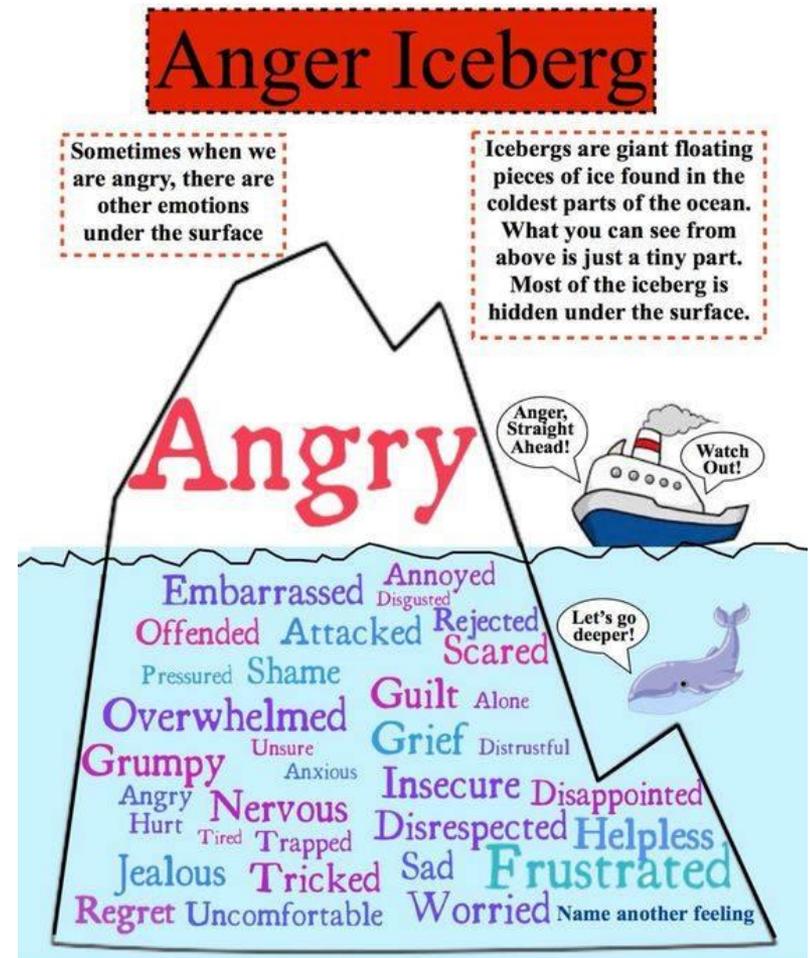
# 本音を伝える心構え

1. 本音は言わないと分からない
2. 本音と文句は違う
3. 本音を言うのは自分のため
4. 期待しない
5. 自分の本音を言えて初めて相手の本音を聞ける

# 1. 本音は言わないと分からない！

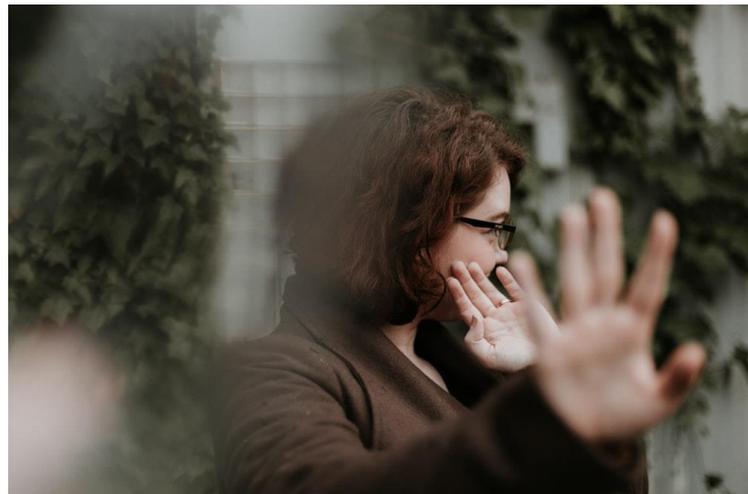
- 察しない相手が悪いんじゃない
- 「本当はこんなふう感じた」と、**言葉で**相手に伝えること
- 言わないとイライラがたまる
- 本音を言ってこなかった人は、「何で言わなかった、言えなかったんだろう」と、いま一度見つめてみましょう

- 逆に、すぐにカッとなって怒るクセがある人は、「何も言わない」ことを試してみてください
- 「怒らせる相手が悪い」と責める怒りの底には、認めたくない痛い感情が隠れていることも
- 例:「ないがしろにされた」「大切にされなかった」「否定された」という気持ち



痛い気持ちを認めるのはあまりにも辛すぎる・・・  
だから、怒りで相手を攻撃することで、  
その辛い気持ちに触れないようにしている

でも・・・ 本音を遠ざけていると、苦しみが続きます  
相手に本音を言う前に、  
自分が自分の本音を 丸ごと受け止めよう！



## 2. 本音と文句は違う

文句：自分を正当化しようとしたり、相手を打ち負かそうという意図からの言葉

相手にボールを「**投げつけている**」感じ  
相手は「**責められた**」と感じて、自己防衛



- 本音を言う:ボールを「手渡す」感じ
- 投げつけるより手渡した方が、伝わりやすい

「自分は～感じた」「～してほしい」



### 3. 本音を言うのは、自分のため

自分が自分であるために、本音を言う  
相手に分かってもらうためではない

↑↑↑↑↑

これ、ちょ～大事！

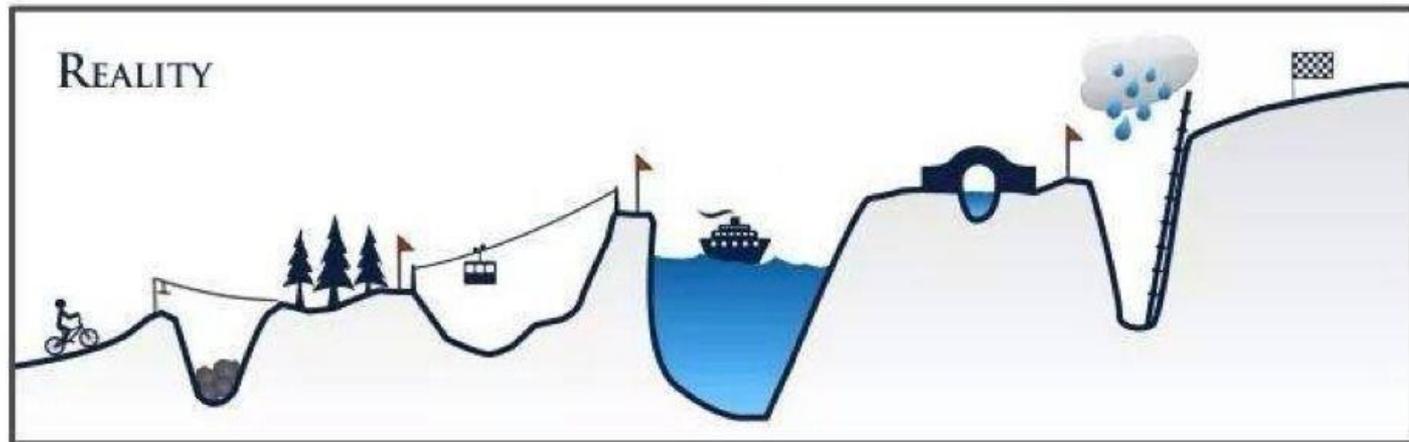
本音を言うことで、自分を貫くことができる  
結果はどうあれ、自分の心がスツキリする

## 4. 期待しない

- 相手の反応を期待しない  
そこに期待するから問題が生まれる
- 相手の反応は、相手の問題

過去からのいろいろな思いを引きずって、今の自分の反応があるのと同じで、相手も、過去のいろいろな経験から、今の反応が生まれている

本音を言えば、  
きっと分かり合える！  
相手も変わる！



“現実には、思うようにならない方が普通”とっておいた方が、ラク♪

## 5. 自分の本音を言えて 初めて相手の本音も聞ける

- 自分が自分の本音を大切にし、本音を言えるようになるほど、相手の本音も聞けるようになる



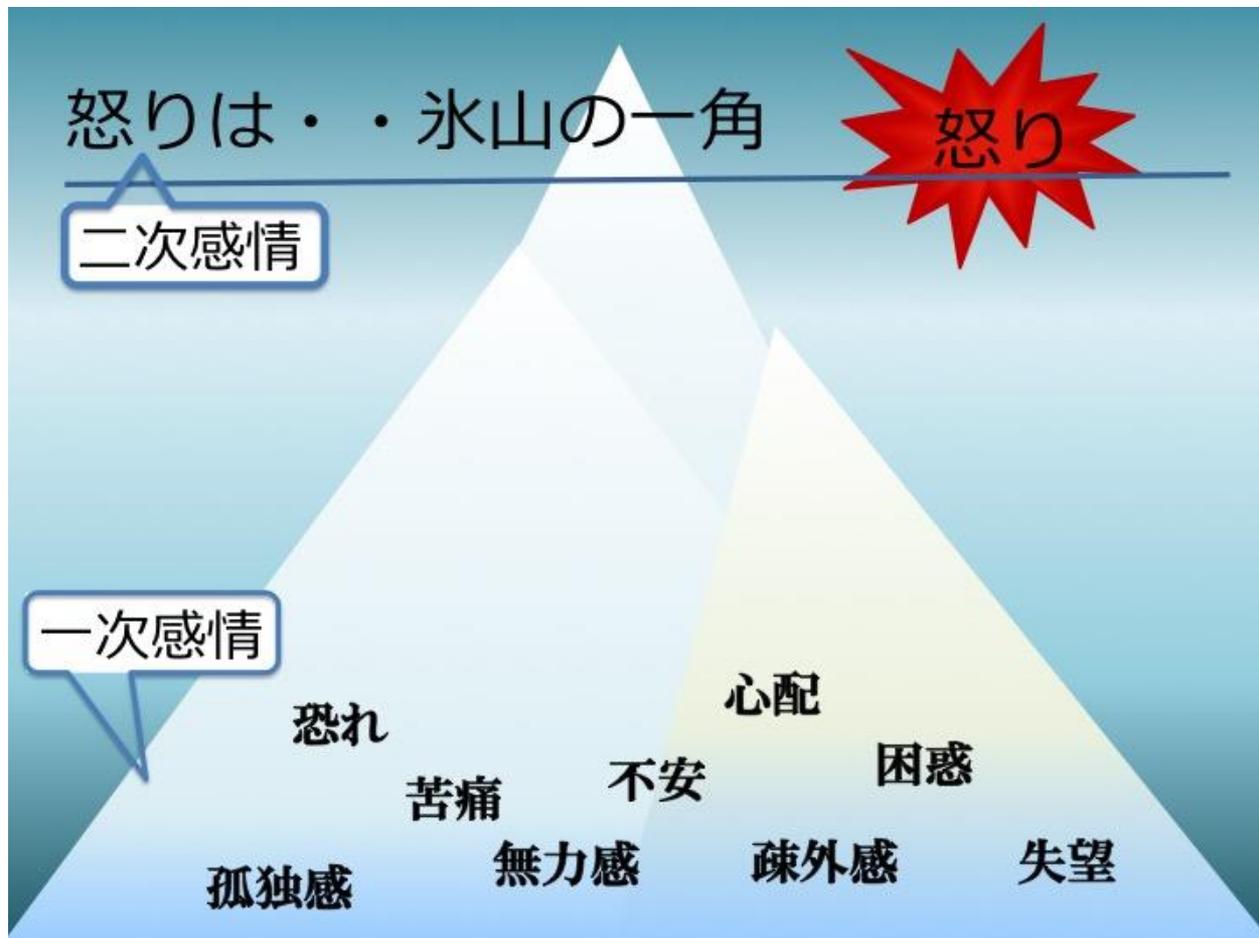
これが、「自分という大地」に  
しっかり立った時の強さ

- 逆に自分の本音をちゃんと理解し尊重していないと、相手が違う意見を言うとき、「分かってくれない」「否定された」と、感じてしまうもの
- **違い＝自分を否定** に感じると、心が通った絆をつくるのは難しい

# 本音の探し方

1. 感情の層を潜って、奥にある本音に気づく
2. 自分を深く理解するための魔法の質問
3. 本音を見つける方程式
4. 感情を明確に言語化することに挑戦する
5. Noという勇気

# 1. 感情の層を潜って 奥にある本音に気づく



## 2.自分を深く理解するための魔法の質問

1. 何を拒絶してるだろう
2. 何を信じているんだろう
3. 何を分かってほしかった？
4. 本当は何て言いたかった？
5. 何が怖くて言えなかった？言ったらどうなるような気がした？
6. ~されて(言われて)、自分がどんなふうに使われているような気がして嫌だった？

# 3. 本音を見つける方程式

## 本音は

「あなたが、～～した時(言った時)、  
〇〇と言われたような気がして  
“自分の中に”XXな気分が生まれた」

### I message (I statement)

「わたしが」こんな気持ちになった、  
というのが本音

## 4.感情を明確に言語化することに挑戦する！

- 自分が見ている世界、自分が感じていることは、自分以外の誰も感じるができない
- 自分らしく生きるためには、「何となく...感覚的に...」そんな曖昧な感覚を、逃げずに明確な言葉に変換していく努力が重要

言葉にできない……



腑に落ちて分かっていない



分かっていないことは、人に伝えられない  
行動に移せない



行動に移せないと  
人生が具体的に動いていかない

**自分の言葉を持とう！**

## 5. Noという勇気

- ひどいことされて、「いやだ！」「やめて！」「そんな理不尽なことをするあなたは嫌い！」  
➡これは、**自分を守る正しい怒り**
- **自分の中で、怒りを許可して怒れた時、はじめて、自分自身の尊厳性が確立されていく**
- Noと言わないから、軽んじられることがある
- Noと言わないために、関係が悪化することもある
- Noを言うからこそ、大切にされることもある

- ウツは「押し殺した怒り」がある
- 誰かへの怒りを「ダメ」と思っているから、怒りを自分に向ける➡自分を責める

「怒り」や「嫌だ」という気持ちに◎をつけて、思いを吐き出す許可を自分に与えよう！



※ 思いを吐き出すのは、まず、自分の中で。相手に伝えるかどうかは、そのあとで考える

自分の真実を曲げない勇氣は、  
自分への最高の思いやり



# 効果絶大！やさしい本音の伝え方

Nonviolent communication  
by Marshall Rosenberg

1. 事実を述べる
2. 感情を述べる
3. ポジティブなリクエストをする

# ステップ1 事実を述べる

「あなたが～した(しなかった)時」「～言った(言わなかった)時」のように、出来事を説明する

例:「あなたが大事な約束を直前でキャンセルした時」

※ここでは、ただ事実だけを述べます  
感情はいれません

## ステップ2 感情を述べる

本音は、「あなたが、～～した時(言った時)、  
〇〇と言われたような気がして“自分の中に”  
XXな気分が生まれた」

「私は～と感じた」と、 I message (アイメッセージ) で言う

## 2つの感情を言語化

①相手がしたことによって、自分はどんなふう感じたか？

②それによって自分が「どう扱われているような気がした」か？

①の裏側にある、一步深い自分の気持ちを言います。

例：①私は悲しかった。②それは、自分が大事にされていないふう感じたから。

自分の感情を見つめる時、②の「自分がどう扱われているような感じがたか」というのが、すごい大事です！！

これが、本音の中の本音！！

この本音に、自分自身が気づき、言葉にして相手に伝えることで、人生は驚くほど変わっていきます。

# 本音中の本音

## 「自分が～みたいに感じた」の例

- どうでもいい存在
- お荷物
- 尊重されていない
- 大事にされていない
- ないがしろにされた
- バカにされた
- 見下された
- 軽く扱われた
- 小さく見られた



## ステップ3 ポジティブなリクエストをする

- 「どうしてほしいか」ということを、素直に言う  
「～してくれたら嬉しい、ありがたい、助かる」

例:「次からは、前もって教えてくれたら嬉しい」

※ここでは、けして脅したりしないでください(笑)  
「次約束破ったら、別れるわよ！」とか言うと、  
ちょっとかわいげないですから ^^