



言いたいけど言えない



ストレスは我々の生活に色々な影響を与えます。その中の一つに血糖値を上げてしまうことも報告されています。ストレスの原因は様々です。仕事、人間関係、金銭的な問題、健康の問題などなど。その中で今回は人間関係でよくある「言いたいけど言えない」とき、どうしたらいいか考えてみたいと思います。**自分の中にため込まないためにどうしたらよいでしょうか？**

糖尿病
版

「言いたくても言えない」理由

- ①言いたい気持ちはあるが自分の考えがまとまらない
 - ②相手が怖い
 - ③相手の気分を害さないか気を遣ってしまう
- 他にもあるかもしれませんが、今回はこの3つについて考えてみます。

①言いたい気持ちはあるが自分の考えがまとまらない場合

1. 文字にしてみる

言いたいことを箇条書きにしてみる。それを見て改めて自分が言いたいことをまとめる。



2. 他人に話してみる

話すこと自体、気持ちがすっきりして解決になるかもしれませんが、話すことで自分の考えがまとまってきます。相手の人に分かりにくいことを質問してもらおうと更に言いたいことがはっきりしてきます。



②相手の人が怖い場合

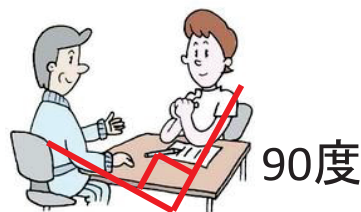
1. 一対一を避ける

味方になってくれそうな人と一緒にいる時（味方に一緒に来てもらって）話をする。



2. 対面しない

横並びになる、90度になるなど位置関係を工夫する。



3. 眼を見て話さない

眼以外のところを見ましょう。鼻でも口でもほくろでも眼以外ならどこでもいいです。



非言語コミュニケーションなどを利用して、相手への恐怖心を減らす目的です。

平成二十九年十月版（隔月発行）
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
臨床心理士

次号(12月版)は理学療法士からのお話です。



言いたいけど言えない



③相手の気分を害さないか気を遣ってしまう場合

アサーション・トレーニングという心理療法で使われる技法があります。アサーション・トレーニングの考え方の1つが「私もあなたもOK」です。それを実践する方法が【客主提選(きゃくしゅていせん)】です。

客・・・客観的事実を描写する

主・・・主観、自分の思っていることを伝える

提・・・提案をする

選・・・提案に対して選択してもらう

「・・・してもらえますか？」についてYesかNoを選んでもらう。Noの場合は別の選択肢を提示する。あるいは相手の人に「どうしたらいいと思いますか？」と聞いてもいいと思います。

例)いつも車で送っている人を断る場合

Aさん 「今日も送ってってくれる？」。

Bさん 「(客)いつもは送っていけるけど、(主)今日は一人でゆっくり寄りたところがあるから、送っていけないんです。ごめんなさい。(提)他の人に頼んでももらえない(選)かしら？」。

Aさん 「分かったわ。また今度送ってね」。

Aさんがごねた場合

Aさん 「そんなこと言ったって頼める人いないでしょ。帰れないじゃない」。

Bさん①「そうしたら途中のバス停までなら送っていけるけどそれでいいかしら？」。

Bさん②「今日は送っていきますが、送っていけない時は前もって連絡しますね」。

いつも「客・主・提・選」すべてを使う必要はありません。冷静に伝えるための方法として利用してみましょう。

終わりに

3つの場面に分けてみましたが、それぞれの方法をうまく組み合わせて使うと良いでしょう。

次号(12月版)は理学療法士からのお話です。

糖尿病
版

平成二十九年十月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
臨床心理士