



## 愛され妻勉強会2

## もくじ

- 自分の気持ちを上手に伝える方法
- 心がつながる話の聞き方(復習)

## ■ 自分の気持ちを上手に伝える方法

### ● 自分の気持ちを歪めてしまう3人のあなた

ある日、心を込めて、旦那さんの大好物の夕飯を作って待っていたのに、連絡がなく、旦那さんは夜中の遅くに帰ってきました。その時、あなたは帰ってきた旦那さんになんと言いますか？

【質問】あなたは旦那さんになんと言いますか？

#### 1. 怒りんぼなあなた

本当は心配して、わかってほしい想いがたくさんあるのに、それは伝えなくて、怒ることを選択してしまう。心配や不安がある時、誰かを攻撃することで、自分の気持ちを収めようとする。

「どうして何も言ってくれないの？あなたはいつもそうなんだから！」

#### 2. イジけるあなた

自分が悪いに違いないと思いつつ、受身の人。

「どうせ私なんて、その程度にしか思ってもらってないのよね」

#### 3. 皮肉を言うあなた

本当は素直になりたいけど、自分の弱みは見せたくない、怖がりな人。

「どうせ、家にご飯が用意されているのが、当たり前だと思っているんでしょ？」

## ●自分の気持ちが伝わるアイメッセージ

自分の気持ちをきちんと伝えるためには「わたしは」を主語にしたアイメッセージを使う。

### アイメッセージの構成

#### 1. 事実

相手の行動に対して、事実の部分伝える。

「解釈をはさみこまない」「非難がましくない表現」

「いつも」、「絶対に」などを使わない、「一般化しないこと」が大切

#### 2. 影響

その事実の行動が、自分へどういう影響をあたえているのか具体的に伝える。

#### 3. 感情

その負担についての自分の感情を伝える。

### ポジティブなアイメッセージ

感謝の気持ちや、好きなところを誉めるときに使う。

相手に伝わりやすいので、そこまで構成を意識しなくても伝わりやすい。

【ワーク】お隣の人の良いところをフィードバックしてみましょう。

〇〇さん、わたしはあなたの～～が～～のように感じられて、好きです。

〇〇さん、わたしはあなたが～～してくれたとき、とっても嬉しかったです。

## お願いのアイメッセージ

旦那さんに何かをしてほしかったり、お願いを聞いてほしいときに使う。

旦那さんに行動を変えてもらうことなので、構成を気にしながら丁寧に伝える必要がある。

### 【例 1】

ある日、心を込めて、旦那さんの大好物の夕飯を作って待っていたのに、連絡がなく、旦那さんは夜中の遅くに帰ってきました。

事実:夕飯を済ませてくる連絡をくれなかった

影響:連絡をくれないと、いるのかいないのか分からなくて洗い物ができない

感情:いらなくなったら、連絡をくれたら、嬉しい

「おかえりなさい、夕飯を食べて来たのね。連絡くれないと、いるかいないか分からなくて洗い物ができないから、これからはいらなくなったら連絡くれたら嬉しいな」

### 【例 2】

今月は、夏休みの家族旅行などでお金を遣って、いつもより、家計がピンチです。いつもの決めてある定額の貯金ができそうにないです。そして、来年入学する、子供のために、準備品を買う必要もあります。

事実:今月は家族旅行に行ったから、お金が〇〇円足りない

影響:このままだと貯金ができなくなってしまう

感情:少し節約してもらえると、ありがたい

「今月は家族旅行に行ったから、お金が〇〇円足りないの。このままだと貯金ができなくなっちゃうから、少し節約してもらえたらありがたいな」

【ワーク】旦那さんに向けたアイメッセージを書いてみましょう

ポジティブなアイメッセージ(好きなところ、感謝しているところ)

事実:

影響:

感情:

実際に伝える言葉

お願いのアイメッセージ(何かをしてほしい、お願いを聞いてほしい)

事実:

影響:

感情:

実際に伝える言葉

## ●アイメッセージの注意点

### 1. 日常的に使うのは「ポジティブなアイメッセージ」

アイメッセージの基本は「ポジティブなアイメッセージ」です。  
感謝の気持ち、好きなところを、日常的に伝えるように意識しましょう。

### 2. 「お願いのアイメッセージ」は十分に感謝や好きなことを伝えてから

「お願いのアイメッセージ」は感謝や好きなことを伝え、十分に信頼関係が築けてからでないと、  
気持ちはきちんと伝わりません。

### 3. 相手の返事はしっかり受け止める

「お願いのアイメッセージ」で伝えた後、旦那さんからの返答があまり望ましいものではない時は、  
「心の繋がる話の聞き方」で十分に受け止めるようにしましょう。

### 4. アイメッセージを使えばどんなお願いも聞いてもらえるわけではない

「お願いのアイメッセージ」は、お願いを聞いてもらうために使うものではありません。  
自分の「何かをしてほしい」という気持ちをきちんと伝えるためのものです。  
最終的な判断は旦那さんに委ねましょう。

## ■心がつながる話の聞き方

### ●心が離れる12の返事

旦那さんが話しかけてきたときに注意する必要がある12の返事。

例)大型連休が明けた日の朝、旦那さんが仕事に行く準備をしながらこんなことを言いました。

「今日仕事行くのやだなあ・・・」

その時の返事として、やってはいけない代表的な例が下記。

- |          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 1. 命令    | 「ダメよ！行きなさい！」                        |
| 2. 警告    | 「行かないと、会社の評価が下がっちゃうわよ」              |
| 3. 説教    | 「休みと仕事の切り替えができて初めて一人前よ！」            |
| 4. 解決策   | 「会社行く途中にコーヒーでも買って飲んだら、きっとシャキッとするわよ」 |
| 5. 事実の提示 | 「今日と明日会社に行ったら、また土日じゃない」             |
| 6. 非難    | 「そんな、無責任なこと言わないの」                   |
| 7. ご機嫌取り | 「ほら、今晚はあなたの好きなから揚げ作って待っててあげるから」     |
| 8. 馬鹿にする | 「そんなこと言ってたら、小学生みたいよ？」               |
| 9. 分析    | 「それは、5日間も休んだからまだ仕事モードになっていないのが原因よ」  |
| 10. 同情   | 「ああ！！かわいそうに！！休み明けの仕事は本当に辛いよね」       |
| 11. 尋問   | 「なんで？それは何が原因なの？どうして行きたくないの？」        |
| 12. ごまかし | 「今日の夕飯は何が食べたい？」                     |

### ●心がつながる話の聞き方

- ・ 「そうだね」「そうだよね」
- ・ バックトラッキング
- ・ ペーシング
- ・ ミラーリング