



目次

P.①~③

「特集：自分の気持ちを上手に伝えるためのヒント」

P.③


「仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）の相談業務」

P.④

「デイケア祭を開催しました」「ひきこもり当事者グループ フリースペース」
「ここまるのゲートキーパー講座」

特集

自分の気持ちを上手に伝えるためのヒント



帰りが遅い！
こんなに遅くまで
何してたの？！

仕事は
決まったの？

また同じミスをして！
何回言えば分かるの？

わかってるよ！
うるさいな！

身近な人との日頃の会話で、こんな場面は思い当たりませんか？

「相手を心配して、相手のために言ったのに、うまく伝わらなかった」
「相手が怒ってしまって、どうしたらよいかわからない」

身近な人と上手にコミュニケーションを取っていくには、どうしたらよいのでしょうか？

コミュニケーションとは

『コミュニケーション』という言葉には「伝達する・伝える」という意味があります。

私たちはお互いに意思や感情を伝えあいながら生活しています。言葉以外にも身振りや話し方、表情からも、私たちは情報を伝えあっています。これもコミュニケーションのひとつです。

初対面の人ともはじめは挨拶や会話を交わしてコミュニケーションを取ります。

そして、コミュニケーションを繰り返すことにより相手を知り、お互いを理解して信頼関係が築かれていきます。

人との関わりの中で「伝えること＝コミュニケーション」は大事なツールと言えます。

でも、家族や友人、学校や職場などの身近な人とは日頃からコミュニケーションをたくさん取っているはずなのに、なぜ上手く伝わらずに困ってしまうことがあるのでしょうか？

あなたはどのような言葉で、どのような話し方で相手に伝えていますか？
感情的になって伝えてしまっていないですか？

身近な人とお互いに理解しあい、よりよい関係を築いていけるとうれしいですね。
自分の気持ちを上手に伝えるためのコミュニケーションを考えてみましょう。

上手に伝えるためには・・・

言いたいことをより効果的に相手に伝えるためには、伝え方の工夫が必要です。

ここでは自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーションのヒントをいくつか紹介します。

ヒント1

私を主語にして伝える(アイメッセージ)

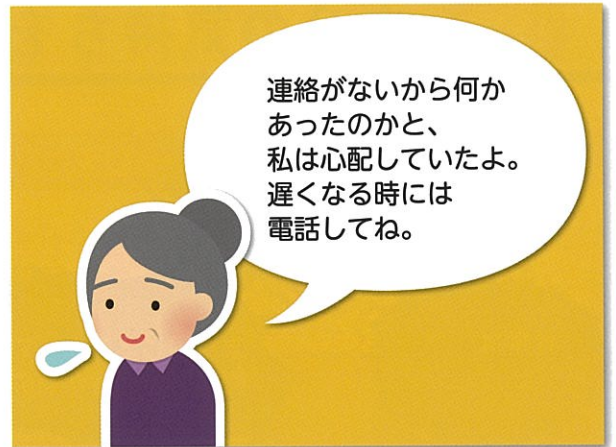
「あなたは○○だ」と相手を主語にした伝え方をすると、相手は批判されたように感じてしまいます。私を主語にして、自分がどう感じているか、自分が何を望んでいるかを言葉にしましょう。「あなた」ではなく「わたし(アイ)」を主語にすることで、自分の伝えたい気持ちが伝わりやすくなります。

<例>

相手「あなた」が主語



自分「わたし(アイ)」が主語



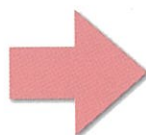
ヒント2

肯定的な言い方で伝える

否定的な言い方をされると、いやな気持ちになりませんか？否定的な言い方は、いやな気持ちが強く相手に伝わり、あなたが本当に伝えたい事が伝わりにくくなります。相手が受け入れやすいように「肯定的な言い方」で伝える工夫をしてみましょう。

<例>

否定的な言い方



肯定的な言い方



ヒント3

自分がどんな気持ちか言葉にしてみる

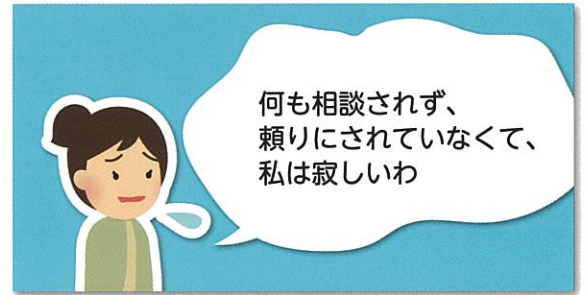
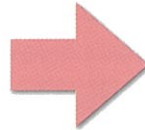
相手の行動に何か言いたくなった時、まずは深呼吸して心を落ち着け、自分の中にある気持ちはどんなものかを考えてみましょう。その気持ちに、相手への否定的な感情(怒り、絶望、軽蔑など)があるとしたら、それをストレートな言葉にしても解決につながりません。

その言葉を「心配」「不安」「悲しみ」などの自分の感情に替えて伝えてみましょう。

<例>

相手の行動：相談なく転職した

自分の感情：心配・寂しさ



練習してみましょう

普段の自分の言葉や話し方を、振り返ってみましょう。

もちろん最初からすべての会話が上手くいくとは限りません。もし上手くいかないことがあっても、その時は「ヒント1なら、どう言えばよかったかな」と振り返って、心のなかで唱えてみましょう。

心のなかで唱えて練習することで、自分の中にある気持ちはどのようなものかが整理され、次は上手く伝えることができるでしょう。

仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)の 相談業務

こころの悩みについての相談

ご本人やご家族からのこころの悩みについてご相談をお受けします。

◆来所相談(予約制)

※仙台市内にお住まいの方が対象です。

お申し込み電話：022-265-2191
(平日8時30分～17時)



◆電話相談

はあとライン：022-265-2229
(平日10～12時、13～16時)
毎週金曜日10～12時は
精神科医が対応します。

ナイトライン：022-217-2279
(18～22時 年中無休)

こころの絆センター(自殺予防情報センター)

ご本人やご家族などからの自死に関するご相談をお受けして、お悩みの解決に向けてお手伝いしています。

相談電話：022-225-5560(平日9～17時)

デイケア祭を開催しました

平成30年10月5日(金)にデイケア祭を開催し、デイケアメンバーのご家族や近隣にお住まいの方、医療機関や施設の方など、計156名の方々にご来場いただきました。今年は大規模改修が完了した新しいセンターで2年ぶりの開催となり、デイケアメンバーが一丸となって企画や準備に取り組みました。プログラム体験コーナーやバザーではメンバーが主体となって参加者の案内や接客を行い、たくさんの方々に楽しんで頂くことができました。また、フィナーレの軽音楽発表ではオリジナル曲を合唱し、大盛況に終わりました。



(※本人の了解を得て掲載しています)

皆様からの感想

- ・どのコーナーも楽しく充実していました
- ・軽音楽発表最高でした！！
- ・一つ一つの出し物が楽しくて元気をもらった
- ・メンバーで作詩した曲がとてもよかった！

ひきこもり当事者グループ フリースペース

「人付き合いが苦手…」「外に出るきっかけが見つからない…」など、様々な思いを抱えてひきこもっている方が、安心して過ごせる少人数の居場所です。音楽鑑賞やゲームをしたり、スタッフや他の参加者と話をしたり、誰かのいる場所で思い思いの時間を過ごしてみませんか？

日程：月 2 回 火曜日 14 時～15 時 30 分

(時間内出入り自由)

場所：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

費用：無料

ご利用の流れ：まずはお電話下さい。(電話：022-265-2191)

お話をうかがった後に、ご参加いただけます。お困りの内容によっては、他の支援方法を提案させていただく場合があります。



(※本人の了解を得て掲載しています)

ここまるのゲートキーパー講座

3月は自殺対策強化月間だよ。
みんな「ゲートキーパー」って
知っているかな？



仙台市こころの健康づくり
キャラクター「ここまる」

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、家族や友人などの身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えると「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかかわからない」「どのように解決したらよいかかわからない」という状況になると言われています。そのため、身近な人々がひとりでも多くゲートキーパーとしての意識を持ち、支えていくことが大切です。

<ゲートキーパーの役割> ～周りの人ができる4つのポイント～

気づく・声をかける

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう

話を聴く

ゆっくりと話を聴いて、そのまま受け止めましょう

つなぐ・つながる

抱え込まずに相談機関や専門家に相談しましょう

見守る

声をかけながら、あせらずに優しく寄り添い見守りましょう