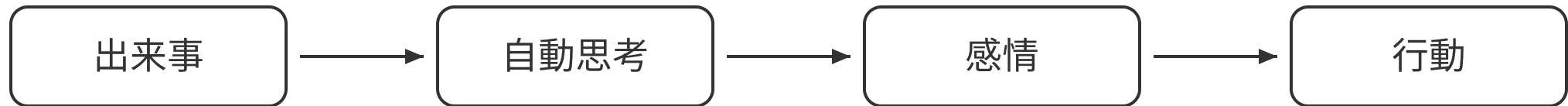


「言いにくさ」の正体とは？

言いにくい場面	その心理的背景
頼みにくい	「迷惑をかけるかも」「断られるかも」という不安
断りにくい	「嫌われるかも」「関係が悪くなるかも」という恐れ
注意しづらい	「相手を傷つけるかも」「反発されるかも」という懸念
本音を言いにくい	「理解されないかも」「自分が弱く見えるかも」という恐れ

- 過去の経験が影響する
- 自動思考が感情を強める
- 傷つきたくない気持ち

自動思考が感情を引き起こす



-
- 自動思考＝自動で浮かぶ考え
 - 感情とセットで湧く
 - 無意識に行動を左右する

葛藤に見える化しよう

言いたい気持ち vs 言いたくない気持ち	
言いたい気持ち 関係を改善したい 本音を伝えたい 状況を変えたい	言いたくない気持ち 関係が悪化するかも 嫌われるかもしれない 傷つけない

- 何に迷っているのか書き出す
- 気持ち・考え・関係性を切り分ける
- 自分の"本音"に近づく

NOを伝える技術

- 感謝＋断り

「ありがとう、でも今回は難しいです」

- 曖昧よりも丁寧な明確さを

「申し訳ありませんが、別の予定があるため参加できません」

- 代案があると印象が和らぐ

「今日は難しいのですが、来週なら対応できます」

「助けて」を伝える工夫

- 前置き＋理由＋具体的なお願い

「急で申し訳ないのですが、資料作成に行き詰まっています。一度確認してもらえませんか？」

- 「頼りにしてる」と伝える

「あなたの経験やスキルを信頼しているからこそ、相談したいと思いました」

- 感謝を忘れずに

「お力添えいただけると本当に助かります。ありがとうございます」

注意の伝え方：3ステップ法

- ① 事実を伝える

「会議に遅れることが続いています」

- ② 感情を伝える

「私は困ってしまいます」

- ③ 希望を伝える

「次回から時間通りに来てもらえますか？」

3ステップを使った例文

「会議に遅れることが続いています。私は困ってしまいます。次回から時間通りに来てもらえますか？」

ワーク：言えなかった場面をふり返る

質問：

- ① 何を言えなかった？
- ② そのとき何を考え、どう感じた？
- ③ 結果どうなった？相手との関係に変化は？

言えなかったこと	考えたこと・感じたこと	結果・関係性の変化

※記入スペースが足りない場合は、別紙に記入してください