

感情ラベル+コミュニケーション目標設定

この回では、人間関係の中で自分がどのような感情を抱いているのかを言葉にし、その上で関係性を改善するための現実的な目標を立てる練習を行います。感情を正確にラベル付けできると、自分の状態を整理でき、相手に伝える言葉も選びやすくなります。



- 感情を言葉にするメリット
- 現実的で具体的な目標を立てる

ワークシート：感情と目標

ワークシートでは、選んだ関係ごとに抱えている主な感情を書き出します。そのうえで「どう改善したいか」を具体的に記入します。感情の整理と目標の言語化は、後の対人スキル練習の土台です。

感情	改善したい関係のあり方
不安	→ 上司に相談できる回数を増やしたい
怒り	→ 意見を冷静に伝えられるようになりたい
悲しみ	→ 自分の気持ちを素直に表現できるようになりたい
恐れ	→ 否定されることを恐れず意見を言えるようになりたい

※ 感情は1つに絞る必要はなく、複数あっても構いません。

※ 改善目標は具体的な行動レベルで考えましょう。

感情を言葉にするメリットと目標の立て方

感情をラベル化することで、自分の反応が何なのかを整理でき、曖昧なストレスの正体が見えやすくなります。感情の言語化は自己調整やストレス軽減に役立ちます。

目標設定では「もっと仲良くしたい」ではなく、「週1回は自分から声をかける」など現実的・具体的・行動ベースが大切です。

感情ラベル化



自己理解



具体的行動目標



関係改善

感情ラベル化のメリット

- 感情をラベル化する = 自己整理・ストレス軽減
- 曖昧な感情に名前をつけると対処しやすくなる
- 研究でも感情の言語化はストレス軽減に効果的と証明

目標設定のポイント

- 「現実的」：すぐに実行できる範囲から始める
- 「具体的」：抽象的でなく測定可能な目標を立てる
- 「行動ベース」：思考や感情でなく実際の行動に落とし込む

まとめ

①感情を言葉で表す大切さ

感情のラベル化で自己理解が進み、自分の状態を客観的に把握できるようになります。漠然とした不快感から具体的な感情へ変換することで、適切な対応策が見えてきます。

②関係改善の目標を具体的に設定

現実的な目標設定が日々の小さな一歩につながります。抽象的な願望ではなく、具体的な行動レベルの目標が効果的です。

重要ポイント

- ✓ 感情を言葉にすると自己理解が進む
- ✓ 目標は「現実的」「具体的」「行動ベース」で設定する

次回予告

目標を実践するための具体的なコミュニケーション方法について学びます。設定した目標をどのように日常生活で実行していくか、実践的なスキルを身につけていきましょう。