

# 人間関係とコミュニケーション

人間関係って  
むずかしい...

人それぞれに価値観や考え方があり、大事にしているもの・考え・人なども異なります。互いの思いや考えを尊重しつつ、話し合いながら、互いの関係性を作りあっていきましょう。



## アサーティブコミュニケーション

…お互いを尊重しながら意見を交わすこと。

### 〈4つの要素〉

#### 「誠実」

自分にも相手にも嘘をつかない。自分の感情を抑え過ぎず、本当の気持ちを相手に伝える真摯な態度を心がける。

#### 「対等」

上司と部下、スタッフとお客様などのように、立場を理由に自己主張を曲げたり、我慢したりしない。また立場を利用して自分の意見を押し付けない。

#### 「率直」

感情的にならず、自分の気持ちを率直に伝える。相手の顔色によって発言を変えたり、人から伝え聞いたような話し方にしたりしない。

#### 「自己責任」

責任は自分にあると言う自覚をお互いが持つ。自分の意見が受け入れられなかったり、相手の発言に言い返せなかったりしても、結果を受け入れる。

### 〈アサーティブな伝え方のポイント〉

- ① 明るく明瞭な声で、メリハリある話し方
- ② 堂々とした立居振舞（立ち方、手元、足元）
- ③ 視線はしっかりと相手を捉える
- ④ 感情や評価、判断は“Iメッセージ”で「私は…と思います」
- ⑤ 相手を責めず、相手の考えをまずは受け入れる

## 上手な断り方

自分の気持ちを固め、相手の顔を見て、理由は具体的に伝える。

**依頼するとき** クッション言葉 → 依頼内容（わかりやすく） → 理由 → 感謝

**断るとき** クッション言葉 → 断りの言葉（率直に謝る） → 理由 → 代替案・提案

～ クッション言葉（例）～

「恐れ入りますが」、「失礼ですが」、「お手数をおかけしますが」、「ご都合がよろしければ」、「申し訳ありませんが」、「恐縮ですが」等

# こころの健康と自殺予防

日本の若者(10~30歳代)の死因第1位は「自殺」です。

「厚生労働省人口動態統計(令和5年)」より

自殺の背景には…

- ・こころの問題
- ・病気の悩み
- ・生活困窮
- ・育児疲れ
- ・介護疲れ
- ・人間関係
- ・過労
- ・いじめ
- ・孤立 等



様々な要因が複雑に絡んでいることが多く、精神的に追い詰められた結果、自殺以外の選択肢が考えられない状況に陥ってしまいます。追い込まれる前に対処し、予防することが大切です。

## こんな気持ちになることはありませんか？

心配事があって眠れない、食べられない、イライラが消えない、自分はだめな人間だ、誰かに迷惑をかけている、消えてしまいたい……。

## つらい思いをしたときは……

- ・呼吸をする
- ・大声を出す、歌を歌う
- ・気持ちを紙に書き出す
- ・景色を眺める
- ・適度に運動をする
- ・しっかり休息をとる

## ストレスコーピング 3つの“R”

ストレスコーピング=ストレスのもとにうまく対処すること。

Rest: 休息、休養、睡眠

Recreation: 運動や旅行などの趣味娯楽、気晴らし

Relax: ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

7秒



10秒



## ★自分でできる方法をたくさん持っておきましょう!★

ストレス解消法の落とし穴 ~逆効果とならないよう注意しましょう~

- |                      |   |                    |
|----------------------|---|--------------------|
| 「自分へのご褒美にショッピング♪」    | → | 思わぬ出費で生活が苦しくなり後悔   |
| 「気晴らしに外食して贅沢!」       | → | 癖になると食生活の乱れや体への悪影響 |
| 「所かまわず仕事やバイトの愚痴」     | → | 人間関係のもつれや情報漏洩のリスク  |
| 「ゲームやギャンブルで現実逃避タイム♪」 | → | 依存症、視聴覚への悪影響、過度な課金 |
| 「飲まんとやってられん! 晩酌!」    | → | 依存症や身体上の悪影響        |

\* 依存症は病気です。専門の医療機関でしっかり治療して、家族や周囲の人の協力も必要です。心配だと感じたら、医療機関や地域の保健センターに相談して下さい。

# ひとりで解決しようとしな

## 大切なのは誰かに話すこと

信頼できる人や機関など、誰かに話すことで気持ちが軽くなります。言葉にすることで、モヤモヤが整理されることもあります。まずは「聞いてほしい」と伝えましょう。

### 相談先の例

家族、友人、学校の先生、職場の上司や同僚、地域の保健師など  
★自分の気持ちをわかってくれる人に出会うのは大変なことです。  
「言ってもダメ」とあきらめず、少なくとも 3人に話してみましょう。

もしも、

「誰にも言わないで」



と、悩みを打ち明けられたら…

「消えてしまいたい」

「生きていても意味がない」と言われたら…



「自分たちだけでは解決できないから  
一緒に誰かに相談してみよう」

## 悩みを打ち明けられたとき、声をかけるとき…「TALKの原則」

① Tell	言葉に出して心配していることを伝える。
② Ask	消えたい、死にたいという気持ちについて率直にたずねる。 決して否定せず、相手の心がどのくらい自殺に傾いているか確認する。
③ Listen	絶望的な気持ちを傾聴する。死を思うほどの深刻な状況にあることを理解し、受け止める。決して否定や批判をしない。
④ Keep Safe	安全を確保する。危険と判断したら一人にせず、周囲にも支援を求める。

まずは相手の話を遮らずに受け止めること。相談された側も一人で抱えこまないこと。

自分では抱えきれないところの痛みを相談する場所があります。

### 保健師って？

県や市町村に所属し、皆さんの健康を支える仕事をしています。赤ちゃんから高齢者、健康な人から病気や障がいのある人、すべての住民を対象に、あらゆる悩みや課題に対し、寄り添って、どうしたらいいか一緒に考えます。悩みがあってもどこに相談したらいいかわからない、話を聞いてほしいというときなど、気軽にお声掛けください。地域の保健センター等でお待ちしています！