



コミュニケーションの始まりは… 言葉だけでなく、態度も大事

さりげなく相手の目を見ましょう。
優しい声ではっきりと話しましょう。
ときどきほほえんでみましょう。
相手の話もじっくり聴きましょう。
それが、自分の話を聴いてもらうための第一歩です。



イヤなことはイヤと言おう イヤと言うのは悪いことではない！

誰にも自分を表現する権利があります。
必要以上に人に気をつかいすぎたり、
人に合わせようとしすぎると、余分な
ストレスをしょいこみます。



〔なるほど格言〕
ならぬ堪忍かんにん
しすぎて悶々もんもん

自分の気持ちを誠実に正直に話してみよう。
「違う」と思ったら、そのことを伝えてみましょう。
もし「いやだ」と思ったら、その気持ちも伝えてみましょう。

グチや悩みを言い合おう 笑い飛ばせることもある

悩みは誰にでもあります。
悩みをもっているのは悪いことでも弱点でもありません。
悩みや不安は、こころにためると苦しくなります。
誰かに聴いてもらえば、自分の気持ちを整理する
こともできます。



話す相手は上司、同僚、家族など自由ですが、社会的な
しがらみがなく、自分と境遇が似た友人がベスト。

友人を招いてお茶とお菓子でおしゃべり。
喫茶店やレストランで食事をしながら。
ときには一緒に飲みに行くのも。



お互いに悩みやグチを言い合えば、スッキリします。
悩んでいるのは自分だけではないと思えるはず。

それでも誰にも言えないときは こんな方法はどうですか…？

誰もいないところや自分1人の車の中などで、
自分の気持ちを思い切り叫んでみましょう。
大きな声で歌を歌うのも、ストレスを
発散するよい方法です。



ただし、他の人の迷惑にならない
ように気をつけましょう。