

# 「関係」をとらえなおし、コミュニケーションのとり方を変えることでストレスを和らげる。

ストレスを感じた時、自分や相手など「誰か」のせいにしてがちです。けれども実は特定の個人ではなく、男性と女性、上司と部下といった関係のあり方やバランスに問題がある場合が多々あります。人間関係をとりえなおし、意識や言動を変えることでストレスを軽くすることができます。5つの「ストレスを感じる場面」を例に、ストレスを和らげるのに役立つ考え方と、コミュニケーションのとり方をご紹介します。まずは、自分のコミュニケーションの「クセ」を知りましょう。

クセは大きく3つに分けることができます。

- 攻撃型**  
不満や怒りをストレートに相手にぶつけてしまう
- 受身型**  
嫌だという気持ちを言えず、つい相手に合わせてしまう
- 操作型**  
本心を率直に言わず、嫌味や陰口でまわりくどく伝える

## そもそもストレスってなに？

### ストレス基本知識

#### ストレスって何？

人間関係や多忙などにより心や体がゆがみや変調が生じた状態をいいます。

#### ストレスはなくせるの？

生きているかぎり、誰もが何らかの刺激や変化と無縁ではられません。ストレスの原因となっているものを避ける、状況を改善する手段を探すなど、自分に合ったストレスとのつきあい方を探しましょう。深刻なストレスは一人で抱え込まず、相談機関などに相談しましょう。

#### ストレスとうまくつきあうには？

人間関係のストレスを和らげる方法として、アサーティブネスがあります。私たち一人ひとりの「考える権利」「感じる権利」「表現する権利」を尊重する、対等で率直なコミュニケーションの理論と方法です。難しく考えず、ふだんの生活の場面で少しずつ練習してみましょう。

## Scene 1.

デートの約束があるのに、上司が「飲みに行こう!」と言い出しました。ケンジさんは困りながらもつい「はい」と返事をしてしまいました。

### こんなふうに言ってみる

男性は仕事やつきあいを優先しがちです。けれども約束に誠実であることは公私に関係なく大切なこと。「ノー」は相手を否定することではありません。率直に予定があることを残念な気持ちとともに伝えてみましょう。

## Scene 2.

夫に「すき焼きをするから」と買い物頼んだミサコさん。肉と野菜しか買ってこなかったことに腹が立ち、つい嫌味が出てしまいました。

### こんなふうに言ってみる

これまでは女性が家事を担うことがほとんどでした。それは、男性にとっては家事を身につける機会がなかったといえます。頼みごとをする時にはできるだけ具体的に伝えてみましょう。

**Scene 3.**

妻との待ち合わせに30分も遅れてしまったヒロシさん。申し訳ないと思っているのに、「遅かったわね」と言われたとたん、逆ギレしてしまいました。

**たとえば**  
ごめん、ごめん! 30分も待たせて本当に悪かった。

**こんなふうに言ってみる**  
男性は、悪いと思っても素直に謝れない傾向があるようです。自分が言いやすい言葉で、率直に謝ってみましょう。

**Scene 4.**

公園で一緒に遊んでいた親子から「今から遊びに行ってもいい?」と言われたマユミさん。内心は嫌なのに断りきれず、「いいわよ」と返事をしてしまいました。

**たとえば**  
いつもうちで何時間も遊んで... 買い物も掃除もできないから本当は嫌なんです。断ると悪口言われるかも...

**こんなふうに言ってみる**  
女性は幼い頃から周りへの気遣いを求められがちです。そのため、ノーと言うことにためらう人も多くいます。できないことはできないと率直に伝えながら「自分はこうしたい」と提案をしてみましょう。

**たとえば**  
今日はいろいろやりたいことがあるから無理なの。明日ならいいわよ。

**Scene 5.**

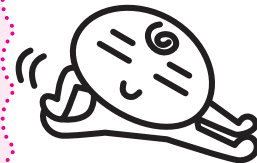
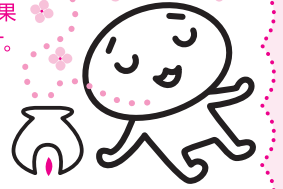
書類の作成を頼んだ部下が、不十分なまま提出してきました。「やり直して」と言いたいリエさんですが、つい「自分がやればいい」と我慢してしまいました。

**たとえば**  
そこを調べてほしかったの。大変だとは思いますが、わからないところは資料をあたってくださいね。

**こんなふうに言ってみる**  
まだまだ女性が社会的責任にある立場に就くことが少ない社会で、男性に指示を出すのを難しく感じる女性もいるでしょう。仕事として必要なだと相手と確認しながら、具体的に率直に伝えていきましょう。

## 自分なりのリラックス法を見つけよう!

**アロマ**  
ラベンダーやイランイランは怒りや不安を鎮め、ローマンカモミールやローズはストレスを緩和する効果があるといわれています。お風呂やアロマキャンドルで香りを楽しみましょう。(体調や好みに合わせて選んでください)



**深呼吸&ストレッチ**  
目を閉じて、ゆっくり深く息を吸い、またゆっくりと息を吐ききる深呼吸を数回繰り返します。大きく伸びをする、肩を前後に回す、体を左右にひねるなどの適度なストレッチもスッキリとします。

**好きなお茶でティータイム**  
お茶にはさまざまな香りや味があります。お気に入りを見つけて、自分だけのティータイムを。



## ストレスを和らげる第一歩は、自分自身の声に耳を傾けることから

私たちは社会生活を送るうえで、「妻と夫」「上司と部下」「親と子」など、さまざまな関係性のなかで役割を担っています。社会や周囲から求められる役割に無理に合わせてことによって、「言いたいことが言えない」「言っているのに通じない」「ついつい怒鳴りつけてしまう」など、自分の気持ちを素直に表現できないことがあります。そのことでイライラしたり、不安になったり、あるいは自分を責めたりするのは大変なストレスです。そんな時、今回取り上げた例のように周囲とのコミュニケーションを少し変えてみると、人間関係がよくなったり、物事がスムーズに運んだりすることがあります。そして何より自分の気持ちを素直に表現することで、自分自身が楽になり、自分をもっと好きになれる。そのための方法のひとつが、「アサーティブネス」なのです。「アサーティブネス」とは、自分も相手も大切にしながら、人間同士として対等に向き合うためのコミュニケーションです。まずは自分が本当は何を感じているのか、望んでいるのか、自分自身の声に耳を傾けることから始めてみましょう。それから、相手に伝わるように伝えることに少しずつトライしていきます。また、自分の状況や気持ちを見極め、「今はしない、したくない」という選択も大切です。焦らずに、小さなことやできそうなところから、始めましょう。