

コラム：コミュニケーションについて ②

話し上手になりたいと思ったことはありませんか？

自分の気持ちが正確に伝えられず落ち込んでしまったり、よかれと思って言ったことが相手を傷つけてしまう結果になってしまったりと、話をもっとうまくなれたらいいなと思ったことはあるのではないのでしょうか。

話し上手になると、自分の気持ちを正確に伝え、相手の気持ちを正確に受け取ることができるようになります。その結果、相手との信頼も深まるはずですよ。

では、どうしたら話し上手になることができるのでしょうか。

それは、「相手の頭で考えること」です。相手にわかる言葉で自分の気持ちを伝え、相手の考えていることを受け取る行為がコミュニケーションです。

自分本位で話を進めていては上手にコミュニケーションを取ることができません。相手の頭で考えてこそ、コミュニケーションはスムーズに進みます。

話し上手になるための具体的なコツを一つ紹介します。

まずは形容詞を別の言葉に置き換えてみましょう。

例えば、「やばい」という言葉があります。これは「よい」と「悪い」は逆の意味の言葉ですが、両方の場面で使うことができる言葉です。

「やばい」を使えば難なく会話をするができるように感じますが、自分の気持ちを正確に表現することができていないかもしれません。

あるアンケートでは、「やばい」と表現したことのある状況や気持ちは以下のようにかなり広い範囲で使われる結果が出ています。

やばい → あやしい、びっくりしている、おもしろい、楽しい、おいしい、感動している、緊張している、意味がわからない など



言葉は時代とともに移り変わっていくものです。本来持っていた意味よりも表す内容が広範囲になったり、そもそも無かった意味を持つようになることもあります。「やばい」だけでは表現しきれないような様々な状況や気持ちをひとまとめにして一つの言葉で片付けてしまうよりも、より適切な言葉を考えて伝えようと意識すると徐々に自分の気持ちが正確に伝えられるようになっていきます。

