

よりよいEメッセージの送り方

あなたは時々、自分の送ったEメッセージは役に立ったのかしら？と思うことはありませんか？もちろん完璧なEメッセージですらあなたの望んでいる結果になるという保証はないでしょう。—でも、あなたのニーズ、問題、感謝などを伝える最も効果的なスキルがここにあります。

よりよいEメッセージを送るためのいくつかの秘訣です！

Eメッセージの3つの要素(行動、影響、感情)について思いだしてみることは必須です。

<行動>

行動はあなたが直接、見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう、感じるなど出来るものに限ります。

他の人の態度、感情、気分、考えなどは直接観察できないので行動ではありません。他の人の態度、動機、感情についてはただ推測しているにすぎません。これらの推測は完璧にあたっていることはなく、しばしば間違っていることさえあります。

人はレッテルを貼られたり、判断をくだされたり、分析されたと感じたりする時、防衛的になります。防衛は抵抗を産み、抵抗はあなたのニーズを満たすのを塞いでしまいます。

判断と行動の違いを説明するためにいくつかの例を挙げます。

1. 判断： 私の同僚は私を好きではない。
行動： 私の同僚は廊下で合っても微笑みかけたり、話しかけたりしない。
2. 判断： 私の上司は不公平だ
行動： 私の上司は私を昇給させなかった。
3. 判断： 私の友人は配慮がない。
行動： 私の友人はしばし夜遅くに電話をかけてくる

<影響>

Eメッセージの中のこの要素は、どれだけあなたのニーズが阻止されたかを人に理解してもらうのを助けます。しばしばあなたの問題と同じである可能性があります。

影響はあなたが望まなかったけれど、結果としてそうってしまった現実です。

影響はあなたがむしろ他で使いたかった時間、労力、お金の犠牲として現れます。影響として、あなたがやりたいことをするのを邪魔されることがあるかもしれません。また、物理的にあなたを傷つけたり、苦痛や不快感を味わうことになったり、ハードに働くことになるなどの影響があるかもしれません。

<感情>

本当の感情に触れること——喜んで正直に感情を分かち合うことは重要なことです。

感情抜きの一メッセージへの反応として、よくありがちなのが「だから何？」という返答です。感情表現は、あなたがいかに真剣であるかを伝えます。

感情は誰かあるいは何かに対してあなたが抱く感覚です。あなたは多種多様な感情——苦しみ、喜びなどを体験しています。感情は身体を中心にあります。頭ではありません。(高まる胸の鼓動、身体の震え、吐きそうなムカつき)

もし、あなたがたくさん怒りの一メッセージを送っていることに気づくのなら、多分それは本当の自分の感情にふれていないのではないのでしょうか？(感情の氷山を思い出しましょう)