

ストレスと心のケア Q&A

私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受けて続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなることが大切です。

ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

友達からの誘いを断れないのですが、
どうしたらいいですか？

〔回答監修〕
岩下宣子
(現代礼法研究所)

A

友達から誘いを受けても、都合が悪かったりあまり気が進まなかったり、本心では断りたくても、悪く思われぬか心配で断れないという経験が誰にでもあるはず。そんな時のために、相手にネガティブな印象を与えることなく上手に誘いを断る方法「クッション言葉」を覚えておくとよいでしょう。

例えば、何かを頼む時には「忙しいところ悪いんだけど」「もし頼めるのなら」という言葉や、誘いを断る時には「誘ってくれてありがとう」「すごく残念だけど」という気持ちを表す言葉を添えることで、用件だけを伝える場合と比べて相手への感謝や思いやりの気持ちが伝わります。これが「クッション言葉」です。そのまま伝えると相手にきつい印象を与えてしまうような時に、前置きとして相手を気づかう言葉を添えることで、相手が受け取る印象をやわらげ、スムーズなコミュニケーションにつながります。



社会応援ネットワーク
「こころの健康サポート部」は、
公益財団法人JKAと
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援
ネットワーク

こころの健康
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や編集部がリサーチした関連情報を整理して、掲載していきます。

