

気持ちが伝わる話し方

年 号 名前()

(DESC法)

- | | |
|----------------------|---|
| ① D (Describe…事実の描写) | →状況や相手の言動を客観的に、事実だけを描写する。 |
| ② E (Express…気持ちの表現) | →自分の気持ちを表現する。「わたし言葉」で |
| ③ S (Specify…行動の提案) | →相手に解決策や妥協案を提案する。 |
| ④ C (Choose…行動の選択) | →相手がこちらの提案を受け入れた場合と受け入れなかった場合それぞれに対して結果や選択肢を示す。 |

(気持ちを伝える際のポイント)

- | | |
|-------|---|
| ① () | 相手と自分の主張・意見が食い違っても、厳しく反論したり、自分を押し殺して無条件に賛同したりせず、自分に対しても相手に対しても嘘をつかず、誠実さを貫く。 |
| ② () | “上から目線”になることも卑屈になることもなく、対等な態度と心持ちで相手と向き合う。 |

(DESCそれぞれに当てはまる言葉を考えてみよう！)

あなたはバス停で友人を待っています。しかし、友人は待ち合わせ時刻になっても現れません。そして、待ち合わせ時刻の30分後に「ごめん！ちょっと遅れる！」という連絡が来ました。友人が現れたのはその10分後。あなたは友人に何と言いますか？

D 「 _____ 」

E 「 _____ 」

S 「 _____ 」

(友人)「ごめん、次からはそうするね」

C 「 _____ 」

【感想】 _____