

～脳腫瘍とうまく付き合うために～

# より良い人付き合いのために

時に、脳腫瘍やその治療によって、その人の行動や他者の表情や動作などから送られるメッセージを読み取る能力に影響が出ることがあります。これは、人または状況によって大きく異なる可能性があるため最も難しい分野ですが、効果的な対策をいくつか紹介します。



- 人付き合いをする上で難しさを感じる場合は、まず自分の**問題のある行動をよく把握する**必要があります。あなたは話しすぎていますか？自分では気づかないうちに人に失礼なことをしていませんか？あなたはよく考えずに話していますか？いつも自分のことを話していませんか？
- あなたが「考える時」と「言う時」の最適なタイミングを学ぶために、家族や親しい友人、職場の同僚など、あなたが信頼し、安心して任せられる人に協力してもらい、率直な評価をしてもらいましょう。
- 自分が話しすぎたり、順番を守っていなかったり、話題が逸れたりしたときに、信頼できる人に合図をしてもらいましょう。この方法で自分自身の問題に気づくことができます。
- 意識して会話し、聞き手の反応から学びましょう。
- 「気づく・確認する・変える」の方法を使う。

**気づく** まず、何かを言おうとしている自分自身に「**気づく**」

**確認する** 自分がこれから話すことが、今の会話に役立つのか「**確認する**」

**変える** 状況により適応したものに「**変える**」。

この「**気づく・確認する・変える**」方法は、あなたを落ち着かせ、口に出す前に考える癖をつけるのに効果的です。

- あなたが人を怒らせてしまったら、**その状況を見てみましょう**。いつどこでその状況が起きていますか？あなたは疲れていますか？まわりはとても騒がしかったですか？あなたは、興奮しているとイライラしやすいですか？
- どのような状況で問題が起こりやすいかを把握しておけば、その状況に合わせて**事前に対策を立てる**ことができます。例えば、疲れているときに人を怒らせることが多い人は、人付き合いをする状況に身を置く前に休むことで防げるかもしれません。
- まわりの人に事前に警告することも検討してください。例えば、「私はとても疲れていると、よく考えずに話してしまう傾向がありますが、どうか気にしないでください。」というような内容です。
- **予め特定の話題に絞って話す**ことを計画しておきましょう。

次のページに続く・・・

## ～脳腫瘍とうまく付き合うために～ より良い人付き合いのために

- 状況に応じた、話したい内容を話せるように、**事前に予行練習をしましょう。**
- **自分自身を思いやりましょう。**たとえあなたの脳は影響を受けても、本当のあなたは変わらずに変化に適応しようと頑張っています。気長に自分と向き合い、失敗してもまた挑戦しましょう。

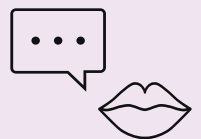
### 考える？



- 皮肉や悪口
- 否定的または軽蔑的な意見
- 人の外見に対する意見
- 私事に立ち入る質問
- 噂話
- 話題から逸れた事実
- 人に不快感を与えるもの
- 人種や政治についての意見
- 失礼な方法で表現された個人的な意見

### それとも

### 口に出す？



- 役に立つ意見
- 誉め言葉
- 肯定的で、敬意に満ちた意見
- 恥をかかせたり、私事に立ち入らない、誠実な質問
- 参考になる関連情報
- 人を安心させるもの
- 丁寧に表現された個人的な意見

### より良い人付き合いのための対策表サンプル

気分を害した時の状況はどうでしたか？ (状況、思考、感情、行動、そして環境要因など)	どんな結果になり得るのか、またはどんな結果になったのか？	「気づく・確認する・変える」の方法を使うことで、うまくコントロールできることは何でしたか？	この方法は成功したか？何を变えるべきか？
私の妻は求職中だが、給料が減ることを望んでいないことを同僚に話した。同僚が私との会話を妻に伝えたため、彼女は気分を害した。	彼女は自分の個人的な情報が共有されたことに非常に腹を立てていた。個人的な情報と他者に話しても良い情報の境界線が異なっていた。他者に話すことが招く影響に考えが及んでいなかった。	同僚から思いつきによる会話を切り出されることを事前に予測する。妻との会話の中で、私が何を他者に話しても良いと思っているか尋ねる。私が間違ってしまったとき、どのように対処するのか、1日の終わりに妻と一緒に見直す。同僚に、社外に口外しないように伝える。	妻にどこまで、他者に言っただけで良いか尋ねる。うまい言い回しを用意する。「妻は良い条件を探していますが、望ましいものを見つけるのは簡単ではありません。何か知っていることがあれば、彼女に教えてあげてください。・・・例えば、Aなどは？」情報が少ないほうが良い！可能であれば、会話の話題を変える。

