

1. 自分の想いを上手に伝えたい状況を書き出しましょう

2. 自分の想いを上手に伝える言い方を考えましょう

ステップ1 攻撃的な強い言い方

ステップ2 消極的な弱い言い方

ステップ3 望ましいほどほどの言い方

1) 相手の状況に配慮した発言をする

2) 自分の状況を伝える

3) 相手のことも自分のことも思いやった提案

3. アクション・プラン

このシートを書いて、どんなことができるようになりますか。どんな場所で、どのタイミングで言えるとよいでしょうか

1. 自分の想いを上手に伝えたい状況を書き出しましょう

任されている仕事の締め切りが近づいてきた時に、仕事の進みが遅いと一方的に上司に怒鳴られてしまった

2. 自分の想いを上手に伝える言い方を考えましょう

ステップ1 攻撃的な強い言い方

そんなに怒鳴らなくてもいいじゃないですか。そんな言い方はないでしょう。

ステップ2 消極的な弱い言い方

…（黙ってしまう）

ステップ3 望ましいほどほどの言い方

1) 相手の状況に配慮した発言をする

先ほどの件ですが、仕事が遅れていて申し訳ありません。

2) 自分の状況を伝える

下準備はできていて、あとはまとめるだけです。

3) 相手のことも自分のことも思いやった提案

もう少しだけ待っていただけないでしょうか。

3. アクション・プラン

このシートを書いて、どんなことができるようになりますか。どんな場所で、どのタイミングで言えるとよいでしょうか

機嫌が良さそうなとき、会議室で上司に「ほどほどの言い方」を言う