

# 会話例 怒って帰ってきた娘と母親の会話

## 傾聴してない 会話

娘 今日はむかついた  
母親 何怒ってんのよ。ただいまは？  
娘 だって最悪  
母親 ちょっとお母さんにあたらないでよ  
娘 うるさいわね 私は機嫌が悪いのよ  
母親 ハイハイ・・・勝手に怒ってれば・・・  
娘 もういいよ、ご飯もいらない、お母さんのバカ  
母親 親に向かってバカとは何 まったく～



聞いてもらうどころか、気持ち  
がイライラしたままです。

## 傾聴した 会話

娘 今日はむかついた  
母親 おかえり。どうしたの??  
娘 もう最悪  
母親 何があったの？ ずいぶん怒っているね。  
娘 だって部活で全然掃除しない人がいるんだよ。  
母親 全然やらないなんて、それは腹が立つね。  
娘 「掃除やって」と言っても遊んでいて、やってくれない。  
母親 言ったのに、やってくれないんだ。  
娘 2～3人はやってくれたんだけど・・・  
母親 声をかけてたら、始めた人もいたんだね。  
娘 うん。でもやらない人は、言ってもやらない。  
母親 どうしたら、やってくれるんだろうね  
娘 わからないけど、明日また相談してみるよ。  
母親 がんばってね。  
娘 ありがとう。お母さん。



聞いてもらったことで話しが整理され、怒りも収まり、  
落ち着いて考えることができるようになります。

