

## CD（慢性的に片づけられない）状態の人と コミュニケーションを図るときのポイント

CD状態の人と一緒に生活したり仕事をしたりする際、オーガナイズが問題でない人には極度の苦痛を伴うことがあります。CDを抱える人の助けとなる戦略として最も大切なのは効果的にコミュニケーションを取ることです！

自分の気持ちに注意を払いましょう。その上で、相手のオーガナイズの問題に向き合うときにはさまざまな段階があることを理解して心の準備をしてください。

- 相手を励ます
- 失敗や後戻りに落胆する
- 進み具合に苛立つ
- 怒りを表に出さないよう抑える

### 効果がないことは避ける

- 早くやって！と言わない
- 小言は避ける
- 監視役のように振る舞わない
- 批判は我慢する
- 決してバカにしない
- 因果関係を誇張しない
- だから言ったでしょ。というようなフレーズは避ける

### 効果があることを実践する

- 肯定的な目線で耳を傾ける
- 決めつけないで話を聞く
- 相手が話しているときは十分注意を傾ける
- 相手を敬い、その気持ちが態度や声のトーンで伝わるようにする
- 相手の良い点にフォーカスする
- 欠点ではなく相手の一番いい所を引き出す
- 段階的な進歩を見極め伝える

### 腹が立った場合は、

- 本人に直接伝える。
- その人がオーガナイズできないことより、その人自体を大切に思っていることを伝える。
- 自分にとって大切なことは何か考え明確にする。