



「No」って言いにくいなあ...

断ったら嫌われるのではないかな... 相手を傷つけてしまうのではないかな... などの気持ちがわいて、「No」と言うのは、なかなか難しいものです。

けれども、断れないままでは、相手との関係が負担になったり、結果としてギクシャクした関係になったりしかねません。

 その場ですぐ 答えなくていい

「予定を確認してから、また連絡します」「よく考えてみるので、時間をもらえますか」など、いったん保留にすると、落ちついて考えやすくなります。

 何に^対して No なのか、自分の中ではっきりさせる

何がイヤなのか？ どこに無理があるのか？ 不安なことがあるのか？ ただ相手の言い方に引かれていただけなのか？ 自分自身に問いかけて、しぼり込んでいく...

少しづつでも、漠然としたモヤモヤを、言葉にかえやすくなっていきます。

 理由は、^{わたし} I メッセージで 簡潔に

「わたしは、..... のような事情があるので」「今、自分は、..... な気持ちなので」など、^{わたし} I を主語にして伝えと、相手の領域に踏み込んでしまうことはないでしょう。

 クッションになる言葉や、代案をそえて

「今回は残念だけど」「せっかくの機会なのですが」など、クッションになる言葉をそえる。

また、「A は難しいけれど、B なら大丈夫です」など、代案を提案してみる。

少しだけでも、気まずさや 後めたさが やわらぐかもしれません。



「No」と言ったことを、相手がどう受け取るか、相手がどんな気持ちになるかは、相手の領域のことですから。踏み込みません...

精一杯、自他を尊重して、「No」を伝えたのなら、それで OK !! と思っています。

「No」と言てはいけない
という思い込みは、
手放してよいもの...
と、思うのです。

スクールカウンセラー
佐藤とも子

