

今回も、日常出会いそうな場面で「自分ならどう行動するか」考えてみましょう。

第2回「相手のよくない行動を注意する」場面

次の場面に出会ったとき、あなたはどうしますか？

あなたが取る行動にいちばん近いのは、①・②・③のどれですか？1つ選んでください。



掃除の時間に、友達と話ばかりしていて、さぼっているクラスメイトがいました。相手に、どんな行動をとりますか？

- ① 「さぼらないでちゃんと掃除してよ！」とはっきり言う。
- ② 気になるけど、何も言わないでがまんする。
- ③ 「みんなで一緒に掃除すれば早く終わるよ」と話す。



コラム 友達を注意するときに、気を付けることは

友達に注意をして、関係が気まずくなったことはありませんか？さぼっているなど、よくない行為を注意することは正しいことですが、言い方がまずいと相手の心に届かないばかりか、反発心や対抗心を引き起こしてしまうことがあります。注意することの目的は「相手の不適切な行動を修正すること」であり、相手を非難したり否定したりすることではありません。以下のポイントを押さえておきましょう。

【よくない行動を注意する5つのスキル】

- ① 相手のそばまで行く ㊟ 相手に聞こえるように声をかける
㊟ 残念→離れたところから声をかける

このスキルは、**友達関係を壊したくないから注意しにくいときや、注意する勇気がないとき**に役立ちます。



② 声をかけるときの表情・態度を意識する

- ㊟ (深呼吸をしてイライラの気持ちを静めてから) **落ち着いた声で**
(落ち着いてと自分に言い聞かせてから) **いつもの表情で**
㊟ 残念→怒った表情で、強い口調で腕を組み、偉そうにして



③ 命令や非難ではなく、丁寧な言葉で言う ㊟ 「ちょっといいかな」「今は掃除の時間だよ」

- ㊟ 残念→(決めつけるように)「またさぼってる!」、(見下した態度で)「何でやらないの?」

④ ルールを伝える ㊟ 「今は掃除の時間だよ」「全員でやろうよ」「当番(係)の仕事だよ」

- ㊟ 残念→(怒りながら)「ちゃんと掃除やってよ!」、(独り言のように)「〇〇さん、またさぼってる」

⑤ きちんとやった時のメリットを伝える ㊟ 「みんなで協力したら早く終わるから、一緒にやろう」

- ㊟ 残念→「みんな掃除してるのに、やってないのは〇〇さんだけだよ」「やるのが当たり前でしょ」

【解説】

①の場合・・・



さぼらないでちゃんと掃除してよ！

さぼっている友達を注意することは正しい行いですが、厳しく注意すればよいというわけではありません。その結果、相手を怒らせてしまったり、関係が悪化したりしては、逆効果です。

「私は一生懸命掃除しているのに、さぼっていて許せない」と思うと、言い方が強くなってしまいます。裏面の「注意する5つのスキル」を心がけて話すことで、相手も納得し、コミュニケーションがスムーズにいきます。

②の場合・・・



気になるけど、何も言わないでがまんする。

相手に遠慮をして伝えたいことを伝えないでいると、自分がモヤモヤした気持ちになります。また、勇気をもって注意したとしても、相手の目も見ず、弱々しい声で伝えては、相手に思いが伝わりません。相手の目を見て、はっきり伝えることが大切です。

③の場合・・・



みんなで一緒に掃除をすれば早く終わるよ。

他の人がよくないことをしていると注意したくなるのは、自分と同じように、正しいことを一緒にしてほしいからです。相手を責めるのではなく、自分の気持ちを表現したり、「一緒にしよう」と提案する伝え方をしたりすると、相手も素直な気持ちになります。

【信頼関係が深まる！「相手の気持ちを考えて言葉をかける」スキル】

友達と話すとき、互いの気持ちをわかり合うことは、簡単ではありません。考え方や経験、生活環境が違うからこそ、相手の身になってどんな気持ちかを想像することは大切です。

例えば、「落とし物をした」と困っている友達に声をかけるとしたら、あなたはどんな言葉を選びますか？

《相手の気持ちを考えない場合》



《相手の気持ちを考えた場合》



思ったことや見たままをそのまま口に出してしまうと、本人にそうするつもりはなくても、相手を傷つけてしまうことがあります。相手の身になって、自分がそうになったらどんな声かけをしてほしいか考えて発言することで、思いやる気持ちが相手に伝わります。また「こう言ったら、相手はどう思うかな？」と、発言する前に一拍おいて考えることで、より気持ちに寄り添った言葉選びができます。