



敬意をもってノーと言う方法①

Date: December 11th, 2021 | BY Linda Adams

年末のイベントが迫り来る年末ですね。家族と休日の「ことがら」にストレスを感じる時期で、私たちはしばしばパンク寸前です。私たちは過剰に約束し、スケジュールを詰め込みすぎて、本当にしたくないときでも「はい」と言い、自分自身が立ち往生しているのに気づきます。さて、ここには、あなたが立ち往生しているときにも、正気を保ち、強い人間関係を維持するのに役立ついくつかの情報があります。

(この情報は、リンダ・アダムスの *Be Your Best* の本[1989、2021]からの抜粋です)。

他者からの容認できない要求に応えるために私たちが教えるコミュニケーションスキルは、レスポンス I-Message です。「いいえ」があなたの本当の感情を表現するときに明確に「いいえ」を伝えるメッセージです。2つの要素によって、良いレスポンス I-メッセージが構成されます: (1) 自己開示のメッセージ (またはアサーション) と (2) 要求が与えるあなたへの影響。

1. 自己開示(アサーション)

I-Message のこの部分は、要求を拒否する決定を明確に表しています。それはいくつかの形式を取ることができます:

- 「いいえ、私はしたくありません。」
- 「私はしないことに決めました。」
- 「私はしないことを選択しています。」

これらのステートメントは、意識的な選択、決定を正確に伝える、共通の重要な要素があります。人それぞれに自分のスタイルと声の調子を見つけて実行することはできますが、次のような表現は避ける必要があります。

- 「私はできません。」
- 「私にはできないでしょうね。」
- 「今は忙しすぎます。」

このような言い回しでは、あなたが自分の人生をコントロールしていない、あなたの決定や行動にあなたは責任を負わないことを伝えてしまいます。あなたの「いいえ」は、それが外部の力によってあなたに課されているかのように、あなた自身の自発的な決定ではないかのように聞こえます。したがって、それは暫定的で信頼性が低いように聞こえます。そういうことで、あなたに反論する人々が出てくる可能性があります。あなたは強く受け入れられないと感じているかもしれませんが、あなたの自己一致していないメッセージによって、あなたも受容しているかのように受け取られてしまいます。レスポンスなI-メッセージではありません。

「私はしないことを選択します」と言えば、あなたが決定の源であることは間違いありません。「私にはちょっとできないな」という、吐き捨てるような応答は、「なぜですか」という答えを誘発します。「今は忙しすぎる」と言うと、後でできるのではないかと思われるかもしれません。「他の時間はどうですか?」と言われてあなたはジレンマに陥ります。新しい要求が出されてしまったら、あなたはその要求に従いますか、それとも追加の言い訳や嘘に頼ることによって責任を回避し続けますか?