



敬意をもってノーと言う方法②

Date: January 1st, 2022 | BY Linda Adams

2. 要求があなたに与える、受け入れられない影響

レスポンス I-メッセージの 2 番目の部分は、"いいえ" と言うことを選択した理由を示します。要求を拒否するとき、必ずしも決定理由を提供する必要はありません。責任ある方法で「いいえ」と言うことは、特に相手をあまりよく知らない場合は、時には十分です。理由や説明を言わずに「行かないことに決めた」と言うだけで、それ自体が多くの参加者が経験するメリットです。

しかし、ほとんどの場合、あなたの決定の理由を示すことで、相手はあなたが失礼で勝手な、あるいは攻撃的であるという印象を受けずに済みます。あなたが意識的に他に存在する正当なニーズを満たすことを選択しているのだと理解します。あなたは事実上、「私はあなたの要求を尊重することを選択しませんが、私は私たちの関係を大切にし、あなたが私の決定の理由を尊重すると信じて」コミュニケーションを取っています。あなたの決定の理由を述べることは、あなたの決定を明確にし、肯定するのにも役立ちますし、あなたの自己認識を強化します。

要求が引き起こす受容できない影響は、あなたが要求を受け入れることに同意した場合、あなたが予想する目に見える形、あるいは目に見えない形で影響を与えるでしょう。誰かがあなたにほとんどまたは全く興味のないプロジェクトや活動にかなりの時間を費やして欲しいと言うとします。具体的な結果には、お金の損失、他の活動のための時間の喪失、健康への悪影響、家族またはその他の関係が含まれます。あなたに無形の影響が含まれる可能性があります。心配、圧力、退屈。有形でも無形でもこれらの起こりうる結果はすべて、「いいえ」とだけ言うあなたの決定から引き起こされます。あなたのレスポンス

ブな I-Message は、「いいえ、私は 5 年間それをやって疲れているので、今年は委員会で働かないことに決めました」かもしれません。

以下に、受容できない要求に対する応答として使用できるレスポンス I-Messages の例をいくつか示します。

1. 「いいえ、私は来週ズームミーティングに参加しません。なぜなら、私は重要なプロジェクトにとりかかっている、私はそれにすべての注意を払う必要があります。」
2. 「いいえ、私たちはすでにオンラインで寄付しているので、直接寄付したくありません。」
3. 「いいえ、要求されている時間に対して余分な保育料を追加で支払う必要があるため、私はその仕事を受けないことにしました。」
4. 「いや、今はお金を貸したくありません。私は生活の中で別のものにお金が必要です。」
5. 「いや、今日はランチに出かけたくはありません。レストランに行けば、誘惑にかられます。」

非常に多くの場合、このような明確で自己一致したメッセージは、理解と受容、さらにはホッとした気持ちで受け入れられます。多くの人々は、正直に話してくれるあなたをより尊敬するでしょう。さらに重要なことは、あなたのノーに彼らが対処できると信頼してくれているあなたに感謝するでしょう。