



「ノー」と言いたいのに「イエス」と言う理由

Date: May 1st, 2024 | BY Linda Adams

あなたは、心底やりたくないことに何度「イエス」と言ったことがありますか？「イエス」と言うことに慣れきっている場合は特に、「ノー」と言うことがとても難しい場合があります。

正直に「ノー」と言わずに「イエス」と言うと、自分を失望させると同時に、質問した人に憤慨することがよくあります。

受け入れがたい要求に「イエス」と答えてしまう理由はたくさんあります。

それらのいくつかを次に示します。

- 喜ばせたいという欲求。「彼女は私のことをどう思うだろう?」「きっと喜んでくれるでしょう」
- 誰かを傷つけることへの恐れ。「彼女を失望させたくない」「従わないと彼の気持ちを傷つけてしまうのではないか」
- 罪悪感。「わがままな気がする」「断るわけにはいかない」
- 意外性。「まあ、やってみてもいいかも」「わかんないけど...まあ、いいか」
- 権威への服従。「彼女がボスだ」「イエッサー!」
- 助け合い。「いつか同じことを頼むかも」「彼女ならやってくれるかも」
- 義務。「私の義務だ」「私がやらなきゃ...」「彼らには借りがあるからな」
- 権力への渴望。「ここで『ノー』と言えば私にはできないと思われてしまう」「これで1つ貸しにできる」

私たちは、自他ともに認める「良い人」、他人を気遣い、快く人を助け、自ら貢献す

る人でありたいというニーズがあります。同時に、私たちは自分自身と私たちの重要なニーズと欲求を大事にしたいと思っています。心の底からやりたくないことをやることに同意すると、ストレスの増加、気力の減少、憤り、自尊心の低下など、非常に高い代償を払うことになります。一方、「イエス」と言い、本気でそう思っているときは、最大限の努力、気力、モチベーション、創造性を発揮します。

ここでカギとなるのは、あなたが自分のニーズを満たすことと、あなたが他の人のニーズを満たす助けとなることのバランスを見つけることです。「自分のニーズは何か」と自問してみてください。「それらを満たすために、どれだけの時間、エネルギー、リソースが必要なのか?」「自分が心から人のためにしたいことは何か?」「他の人のニーズを満たすために、自分の時間をどれだけ捧げたいか?」

これらの質問に対する答えは人それぞれです。大事なのは、自分に合ったバランスを見つけることです。