

GRASS ROOTSに 名を刻め !

— RESPECTから始める冒険 —

その8 (R05.04.18)

～ 心のコントロール ～

「人のよいところをさがすことは、とても大切なことである。」

このことは、誰もがわかっていることです。しかし、生活する中で、自分と相手の意見が異なることも出てきます。このことが膨れ上がり、人間関係がうまくいかないということにつながります。

いろいろな話、自分の経験を基に、自分なりに解決策を考えてみました。

人間関係が崩れる段階	解決策
<p><u>自分と相手の考え方のギャップ</u> A「〇〇にしてね。お願いだよ。」 B「・・・」 (勝手にお願いされても、私は困るけれど・・・。)</p>	<p>Bさんは、Aさんに自分の考えと違うことを一方的に押しつけられて困っていました。 ここで、自分の意見を優しい言葉で言えたら、解決したかもしれません。怒る前に原因となったことについて、話し合うことが大切です。</p>
<p><u>相手に対するマイナス感情</u> B(勝手にお願いして、自分勝手だよね。本当に許せない!)</p>	<p>誰かに伝えなくても、自分で感情をコントロールできるときは、そこで終わりにできます。 ただ、この場合は、「許せない!」という大きなマイナス感情になっているので、信用できる人に相談することが大切です。</p>
<p><u>第三者へ不満の伝達</u> B「Aさんって、自分の意見を押しつけてきたよ。自己中心的だよね。」 C「 」 ☆あなたがCさんならば、どのように対応しますか。</p>	<p>☆Cさんとしてできることを書きます。 まずは、Bさんの気持ちを理解することが大切です。解決策を示すことができたなら素晴らしいです。大人力を借りることも必要です。 また、一緒になって悪口を言わないことも重要です。悪口を言い始めれば、悪いことがどんどん膨らむからです。</p>