

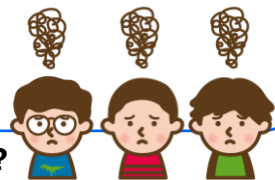


「決めつけ」言葉でトゲトゲトークになっていたら、「こう思うよ」言葉に変えて、やわらかトークに変えていこう！



友だちと話しているときに、なんとなく嫌な気持ちになったり、反発したくなったり、素直に話を聞けないなあって思うことはありませんか？例えば…

- A君：「えー、今これが流行ってるって知らないの？ かなり有名じゃん」
- B君：「やっぱりあのゲームより、こっちのゲームの方が面白いって、絶対！」
- C君：「あのゲーム、もうやってないの？ ホント、B君ってあきっぱいなー」
- D君：「……………」



なんて会話になったときに、自分がD君だったとしたら、どうでしょう？

相手から、こういうものでしょ、と「決めつけ」で話されると、違う意見は言い出しにくい人もいるかもしれません。その決めつけは「相手の思い込み」なのに、多くの人にとって本当のこのような言い方で言われると、反発したくなったり。また「相手が信じている」ことでもあるので、「言っても聞いてくれなさそうだな…」と思って（これも思い込みなのですが）、自分の意見を言うのをあきらめてしまう人もいるかもしれません。

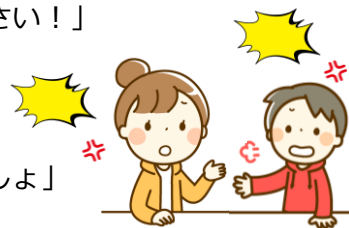
自分が使っている「思い込み言葉」に気づいていますか？



なにが事実で、何が思い込みなのか、考える練習をしてみましょう！

A君とそのお母さんとの会話で、決めつけや思い込みと思われる部分はどこでしょうか？ その部分に下線を引いてみましょう。

- 母：「もう、またゲーム！遊んでばかりいないで、ちゃんと勉強しなさい！」
- A君：「勉強はやってるってば。宿題終わってるし」
- 母：「宿題だけが勉強じゃないってことよ、予習もしておくものよ」
- A君：「学校の授業、ちゃんと聞いているから大丈夫だって」
- 母：「ちゃんと聞いているからって、理解できてるかどうかわからないでしょ」
- A君：「いいよ、わからなかったら先生に聞くから」
- 母：「聞く前に自分で調べたりするの！まったく、社会人になった時が今から心配よ」
- A君：「心配しすぎー、そんな先のこと考えてると白髪が増えるって」
- 母：「もう！こっちは心配してるってのに。親の気も知らないで！」



やってみてどうでしたか？ 答え合わせは、ぜひ何人かの人と一緒にやってみましょう！ 「思い込み」と思う部分が、人によってさまざまです。自分は「思い込みじゃない」と思っているも、人によっては「これは思い込みだ」と思っている場合もあるので、ぜひ調査してみてください♪

トゲトゲトークを、やわらかトークに変化させるには♪

👉 「決めつけ」言葉を、「こう思うよ」言葉に変えてみよう！

- 「～に決まってる」
- 「～だと思っしょ」
- 「～なのも知らないの？」
- 「どうして～しないの？」



- 「～と(私は)思うよ」
- 「～と(私は)感じるな」
- 「私の意見なんだけど～」
- 「私はこう思うんだけど～」



まずは自分から、意見は意見、事実とは区別して伝えるように練習してみましょう！