

その「イラッ!」を コントロール

宿題が終わってからゲームをするのが我が家のルール。しかし、子どもがしょっちゅうルールを破るので、怒鳴りつけてしまいます。上手に言い聞かせる方法はありませんか？

A 怒鳴りつけたり、感情的になってあれこれと言っただけではなく、一番言いたいことを自分のなかではっきりとさせたうえで、相手を叱り、その理由を明確な言葉で伝えましょう。

言いたいことを自分のなかではっきりとさせておく

「叱る」明確な基準を決めておこう

「叱る」ことは本来、相手の成長を願って、相手の間違った意識や行動を正してもらったことが目的です。しかし、実際には怒りの感情をぶちまけているだけの「叱り下手」な人もいます。

正しい叱りかたには3つのポイントがあります。1つめは「一番伝えたいことをはっきりさせる」ことです。伝えたいことがはっきりしておらず、おまけに過去のことをひっきりだしたり、あれもこれもと言っている、相手は何を言われているのかわかりません。「○○してほしい」と言いたいことを1つに絞り、「なぜなら」とその理由を明確に伝えましょう。

2つめは「叱るとききのルールをはっきりさせておく」ことです。そのときの気分によって叱る・叱らないの基準が違っていたり、相手によって叱る・叱らないの基準が変わることがないようにしましょう。また、関係する人たちの間でルールを作ったら、その認識をみんなで共有することです。

3つめのポイントは、「どうしてほしいのかを具体的に伝える」ことです。相手に何かを伝えるときに、例えば「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」などといった言葉を使っていませんか。こうした言葉は人によってとらえかたがそれぞれ異なるもの。そのため、互いの認識や行動にズレが生

じ、相手に対し怒りを感じてしまうこともあるのです。「次からこうすればいい」と相手に伝わるよう具体的な表現で伝えることを心がけましょう。

冒頭の質問では子どもと親の例を上げていますが、ここでご紹介した3つのポイントは、「上司と部下」など大人の世界でも応用できますので、実践してみてください。

