

# 相談室だより



2017.11

友達や家族が自分の意見を支持してくれることは、嬉しいし、自分の意見が認められたと感じ、ちょっと誇らしく感じます。だから、友達には自分の意見に同調して欲しいと、つい思いがちです。

## 友達や家族と意見が違うときあなたならどう答えますか？

A子って最低。わがままじゃない？

あなたが普段から仲の良いA子さんのことを、他の友達が、イラストの様に言い、あなたに同意を求めてきたら…

どう答えますか？



## 人とちがう意見を上手に伝えよう

もし、あなたが「仲良しの友達とはいつも意見が同じでないとだめ」とか「自分の意見を言ったら嫌われるかもしれない」などと思うことは結構ストレスを感じる事です。

自分はそう思わないのに相手に合わせてばかりいると、気疲れしてしまって自分の気持ちや意見が自分でもわからなくなったりすることがあります。そして、本当は仲良くしたいはずの相手なのに話づらくなったり、相手と話すことが嫌になったりするかもしれません。だから「人と意見が違っていてもいい」「いつも意見が同じでなくていい」「人と違う意見を言ってもいい」ことを忘れないで下さい。

### ①相手の意見を聞こう

① なるほど。A子が約束を守らなかったことがあったね。それでA子をわがままというのね。

③ 私の意見を聞いてどう思う？

### ②「でも」「だけど」で話をはじめるとはやめよう

② A子について私の考えはちょっとちがっていて、A子には、やさしいところもあると思うの。

### ③自分の意見をどう思うか相手に尋ねよう。

### ④自分の意見を変えなくていい

- ・自分の意見を押し通すのではなく相手と理解し合うことが大切
- ・意見を理解し「なるほど」と思えば意見を変えてもいい