

# 相談室だより



2016.11

## 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？

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。

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、他の友達にイラストの様に同調を求めてきたら…どう答えますか？



A子のことは好きだしそうは思わないんだけど…

違う意見を言ったらまずいかなあ

A子のいいところも見て欲しいけど…言おうかな…

でも…話を合わせないとまずいかな…

ああ…どうしよう……。



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「お母さんとちょっとでも意見が違っていたら大変」などと感じていたりすると、それは結構ストレスを感じることで。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。そのうち、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。

誰でも「人と意見が違っていてもいい」「いつも誰かと意見が同じでなくていい」「人と違う意見を言いたいときは、その意見を言ってもいい」ことを忘れないでください。

## 人とちがう意見を上手に伝えよう

### 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ね。

③ 私の意見を聞いてどう思う？



② 「でも」「だけど」で話はじめるのはやめよう

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。

### 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

③ 自分の意見をどう思うか相手に尋ねよう。

参考：『子どものアサーション』合同出版

