

## ～カウンセラーだより～

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



## Noと言えていますか？

こんにちは。スクールカウンセラーの山本です。  
あなたは、違うな、嫌だなと思ったことに対して、  
はっきり「No」と言える人でしょうか。

たとえば、期末試験の前の週に友だちから、「日曜日、  
遊びに行こう」と誘われたとします。期末試験の直前だから、本当は勉強に専念したいのだけれど、  
せっかくのお誘いを断ってしまうと友だちを傷つけてしまうのではないかと、嫌われてしまうので  
はないかと考えてしまい、「No」が言えずにずるずる引きずられて遊びに行き、後からやっぱり  
行かずに勉強しておけばよかったと後悔したというような経験はありませんか。

相手に「No」を言うとき、多くの場合、「私はあなたという人間を否定する」とか、「あなたが嫌いだ  
から No だ」と主張しているわけではなく、「私はそのことについては賛成ではない」とか、「私は今は  
それをしたくない」と言いたいだけです。そうだとすると、本当は相手がどう思うだろうかなどと  
頭の中であれこれ心配しすぎる必要はないはずです。

とはいえ、そのときたまたま相手の体調が悪かったり、状況やタイミングがよくなかったりといった  
理由で、相手に自分のありのままの気持ちを受けとめる余裕がない場合もあります。或いは、こちらが  
善意で何かを言ったときでも、相手が深読みして警戒したり、傷ついてしまったりすることもありえま  
す。相手がどう受け止めるかということは、言ってみなければわかりません。それに、いつも自分の気  
もちばかりを優先すべきというわけではなく、場合によっては、相手の気持ちを大切にうけとめて、多  
少の無理をしてでも相手の希望をかなえる努力をすることが、自分にとっても満足な結果をもたらすこ  
ともあります。

でも、本当は嫌なのに「No」と言わず、嫌々相手に自分を合わせ続けていると、ストレスがたまりま  
す。相手もあなたが嫌がっていることを知らないわけですから、同じような要求がどんどん続くかもし  
れません。そうすると、自分が本当はどう思っているのか、自分でもわからなくなって混乱してしまっ  
たり、湧きおこってくる負の感情が抑えきれず、相手に嫌な形でそれをぶつけてしまったり…というこ  
とにつながることも考えられます。

相手に対して「No」と言うことは、ときにとても怖くて、勇気が要ります。でも、もしも「No」と  
言ったことで相手が傷ついたり、一時的に腹を立てたりしたとしても、それで二人の関係が永遠に終わ  
りというわけではないでしょう。そんなふうにはしたくないですね！ 大丈夫です！

大事なのは、相手を傷つけないように、そして自分が嫌われてしまわないように「No」と言わないこ  
となのではなく、もし相手が嫌な感じを受けているようなら、すぐに「あなたが嫌いだから No」と言っ  
たわけではないし、これで二人の関係を終わらせてしまいたくない」というあなたの真意を伝えるよう  
にすればよいのです。先述の例だと、「ごめんなさい。あなたと遊ぶのは楽しいけれど、試験前だから、  
日曜日は勉強したい」と理由を述べるか、「遊びに行くのは無理だけど、一緒に勉強するのはどうかな」、  
「試験の次の日曜日に遊びに行きたいな」と代替案を示すなどの方法が考えられます。

「No」は率直な気持ちを伝える最初のきっかけに過ぎず、その後のやりとりは二人の間でどんなふ  
うにでもできます。自分の気持ちを押しさえつけることなく、率直に伝えられる関係でありたいですね。

