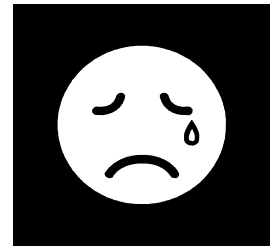


肩肘張らずに、気軽に読んでもらえれば幸いです。裏面の漫画も見てくれると嬉しいです。

【今回のお題】 知らず知らずに相手を傷つけていませんか？

老若男女を問わず、人間関係のトラブル原因としてかなり多いのが、「相手の言動で傷ついた」という訴えです。ここまで読んでくれた大部分の人は「自分はそんなヒドイことはしない」と思っていますか。

あなたが気づいていないだけで、相手は『顔で笑って心で泣いている』かもしれません。代表的な「知らず知らずに相手を傷つける言動」を2種類みてみましょう。



①相手の特徴やクセに対して、「本当のことだから言ってもいいじゃん」と思ってる人

あなたは、相手の特徴（特に短所）をストレートに指摘していませんか？親しい相手にほど、無遠慮に指摘するケースが多く見られます。

指摘する際に、相手の立場・状況を正しく理解し、きちんと言葉を吟味していますか。また、あなたが認識している相手の特徴は、あなたの主観だけで判断していることに気づいていますか。あなたの認識自体が誤りである可能性もあるのです。

また、あなたが認識した相手の特徴の裏には、相手が人知れず抱えている大きな困難があるのかもしれない。そのつらさを理解されずに指摘だけされては、たまったものではありません。

さらには、相手から意見される時は誰でも精神的に身構え敏感な状態になります。余計、強く傷つきやすい状況にあることを理解しなければなりません。

これらのことを意識せず、相手の特徴を「本当のことだから」と、ズケズケと指摘したり、あざ笑う行為は、相手の心に癒しにくい深い傷を残すことになります。

②相手の配慮に気づかず、自分の主張を一方的に述べる人

あなたが、いま置かれている状況に不満を感じたとします。その不満を感じた瞬間に、自分の主張や要望を直ぐに口にだしていませんか？

その主張、30秒ほど待ってみませんか。本当に口に出していい主張なのか考えてみませんか。

あなたと係わる全ての人が、お互いに100%満足している世界はあり得ません。多かれ少なかれ、互いに不満を抱きつつも最大公約数的な状況でお互いのバランスを保っているのです。

要するに、あなたが不満を感じていたとしても、それは周囲からの最大限の配慮をすでに得ているかもしれないのです。

ストレートな不満の主張は、相手に対し「ここまで配慮してあげてるのに」という失望感と挫折感、あるいは怒りを与えることになります。もし、不満を述べるのであれば、丁寧な言葉で、相手も納得可能な代替案も同時に述べる必要があります。自分だけが勝者になるような不満の述べ方は、トラブルの原因となります。