



Constructive Advice for Young People
若い人々への建設的なアドバイス「2」
11のQ&A

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com

初めに

この本は今日の若者の問題についてです。あなたは問題を抱えている時、誰にアドバイスを求めますか。友人、親、教師、雑誌や本、テレビ、ラジオ、インターネットでアドバイスが見つかるかもしれません。今日、若者たちが直面している問題解決へのアドバイスがこの本で見つかるかもしれません。問題への答えは一つとはかぎりません。これが最後の答えでもありません。この本のアドバイスは若者たちと共に建設的に生きる私の経験が基になっています。このアドバイスについて考えて、あなたの周りの家族や学友、教師と話し合ってみてください。あなたが直面する問題に自身の解決策を見つけてください。この本が子供時代から大人になるまでの最善の道を見出すのに役立つよう祈ります。

Questions and Answers :

問題と答え:

Q:2クラスの友だちに何かを頼まれたとき断れません。したくない時でも NO と言えません。自分をもっと強くなるにはどうしたらいいでしょうか。

A:他の人のために何かをしてあげたいのは当然です。友だちも自分と同じようだといいと思います。友だちを怒らせたり、がっかりさせたくありません。でも「ノー」という行動はできるのです。行動はコントロールできますから、自分が気弱に感じて断れます。

本当にできない行動のときに「できません」という言葉 (dekimasen) を使うようアドバイスします。例えば、私はこの建物の屋根にジャンプできません。ひじで舌を触われません。富士山を買えません。しかし、私は大ぜいの人の前で (あがっていても) 話をすることができます。(断られるかもしれないけど) 一緒に勉強しようとだれかに声をかけられます。(したくない仕事だけ) 窓のガラス磨きはできます。そして (どぎまぎして、弱腰でも) 友だちに頼まれたことを断れます。

なにかにつけて「…できません」と言っているなら、できる行動を間違っでできないと信じてしまうかもしれません。「できない」という代わりに「それをしたくない」、「残念ながら気が進まない」、「一度もそれをしたことがない」などの言い方は、「できない」よりもっと正直です。それに自分ができる可能性に広がっています。

クラスの友だちの要求や頼みを断るのに強さや勇気、他のどんな感情も必要ありません。ただ、してください。心配しながら、怖がって、弱腰で断るだけです。それが真の大人になる道です。
(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)