

## C L使用前/使用后（実例集から抜粋）

### 14、ときにはNoと言いたい

<こんなとき>

中学生女子、友達に誘われて嫌だと思いながら必ず「いいよ」と答えます。

一度でいいから断ってみたいです。

<どうする1>

断わると次に誘ってもらえない心配があるので断れません。自分の都合で断わるのは自分勝手とも思っています。相手の誘いにはNoと言わないよう努力をしています。

<どうする2>

特に予定がなければ付き合います。でも都合が悪いときや気が進まない時は相手の反応が気になりますが、断わってみました。でも翌日同じ友達から誘われ断っても大丈夫と自信ができました。自分のためにつき合せた友達に、お返しのつもりでつきあうこともあります。自分は断わることができるわかってから、気が進まないのにOKしても気になりません。友達という方が話せたり、知らないことを聞いたりでき、話している内に気持ちが変わって楽しくなることが多いので、都合の悪い時以外は殆ど付合っています。

キーポイント

- ・嫌われないために付き合うのは、相手を嫌いにならないように付き合うと同じように難しい。
- ・相手の感情も自分の気持ちもつくったり、変えることはできない自然現象。
- ・したことがないことは、どんな結果になるか行動してみなければわからない。

Let's try

断っている友達の様子を観察して真似をしてみる。

まだ話したことのない人や寂しそうな人を捜して話し掛けてみる。

### 15. 子供を受けとめるだけで、子供は進む

状況「こんなとき」

小学校2年の正ちゃんは、半年前から剣道を始めました。初日は新しいチャレンジに恐くて泣いたりしましたが、「おもしろかった」と帰宅し、以来、元気に休まず通っています。ある日稽古にでかけるときに、「きょうはいきたくないな」といやいや支度をしています。

<どうする1>

母（えっ、やっぱりはじめだけですぐにあきると思った）「だから、最初にちゃんと続けるからって約束したでしょ、お腹でも痛いノー」

子供「べつにー」

母「元気なんだったらつづけなさい」

子「休む子だっているよー」

母「休む理由もないのに休むのは怠け者よ」

子「理由があればいいの？」

母「そういう問題じゃないの、ぶつぶついつてないでさっさと支度しなさいっ」

子「だつてー」とぶつぶついいながらぐずぐず支度を始めます。

<どうする2>

「やすもうかなー」「やめようかなー」といいながらぐずぐずと靴をはいています。お母さんは「い

きたくないのー」と受けながら胴着の紐を結んで支度を手伝います。「ちがうよ、そうじゃないの、もっとなんかこうするんだよ」と自分できゅっと結んで道具を担いで大きな声で「行ってきまーす」。

**\*キーポイント\***

- ・今の状態をそのままにまず認めることが、変化への第一歩。
- ・いつも感情と行動が一致しなくていい。
- ・子供が現状を受け入れやすくなるよう親が手助けできることは、目の前の子供を知って受け入れること。
- ・子供の状態を知り、確認して次の変化を待つ、必要ならアドバイスする。
- ・子供の問題、状態は子供が専門、専門家から教えてもらう目的で話を聞く。
- ・親が解決してしまい、子供が困難を乗り越える機会を奪わない。

**Let's try**

- 想像の子供を描いても現実の子供をよく観察する…表情、服装、体つき、動きの状態
- サイレンス・・・子供が話している間は親は口を閉じて子供の声と自分の耳に注意を向ける

**23. 新しい体験が自分の世界を広げる**

<こんなとき>

友人に夜のジャズ演奏会に誘われました。急なことで帰宅する夫は知りません。

<どうする1>

夫に連絡したりするのも面倒だし、特別ジャズは好きでもありません。夜はめったに出たこともないのでおっくうだし、いろいろ考えると無理なので断りました。

<どうする2>

特に夜は予定がないので夫の食事の支度を急いでして、メモを残し、演奏会に出かけることにしました。期待はしていませんでしたが、生演奏は久しぶりで自宅でTVを見るよりずっと良い時間が過ごせました。ジャズの良さを改めて知りました。友達とまたこの機会を作ろうと約束しました。

**\*キーポイント\***

- ・行動が影響して新しい体験、新しい感情を起すことになる。
- ・新しい経験が増えるチャンスを掴む。
- ・いろいろ頭で考えるだけでは何も起らない
- ・行動してみないと本当の結果はわからない

**Let's try**

- 今までと違う店を捜して食料や衣類などの買い物
- 早起きして散歩や道掃除

- 一日の決まった日程を変えてみる…長い間、決まりきった毎日だと日程の変化に神経質なりやすい。

## 29. 会話中気まずくなるのも自然現象

〈こんなとき〉

話しべたの方なので、人と話している時に会話が途切れたり、共通な話題が少ない会話で何か話さなければとあせります。

〈どうする1〉

コーヒーを飲んでみたりしながら、何か話さなければと考えが出ないかと頭の中に意識を向けるが、出なくて気まずくなります。コーヒーカップの方ばかり見て相手に顔が向けられません。

〈どうする2〉

あせりながら、気まずいと感じながら、相手の服装を見る、座り直す、コーヒーをゆっくり飲む、周囲を見回して観察すると意識が外に向いて、新しい話題が出てくるかもしれない。相手が話しはじめたら耳を傾ける。

\*キーポイント\*

- ・会話の目的は聞く、話すこと。

Let 's try

- 英語の勉強と同じに、話しのベテラン（落語とか）のテープを聞いたり、本の音読。

- 話したいことを文章にして読んでみる

- 相手に話したいことは前もってメモしてポケットに入れておく。

- 焦った時は内面に注意がむいているので、回りを観察して現実に注意を向ける。

## 33. 気が弱くても友人はつくれる

〈こんなとき〉

入社して5年目だが、ガールフレンドができません。

〈どうする1〉

ガールフレンドが欲しいのですが、気が弱くて職場の女性に個人的に話し掛けられません。ことわられるに決まっているし、恥ずかしい思いは絶対いやです。もちろん挨拶とか仕事に関してでは口をきいたりします。お茶ぐらいならと思いますが結果を考えると誘えません。思い切って声をかけようとするとそのことで頭がいっぱいになり仕事も手に付かなくなります。こんなにたいへんなら仕事に差し支えるし、やめようと結局なにもしないので女生と知り合う機会はできません。だから相変わらず気が弱く、女性にはまったく自信がないのです。

〈どうする2〉

以前から話してみたい同僚の女性にどきどきはらはらしながらお昼を誘ってみました。映画が好きと知っているの、封切り日に見た映画を「～見ましたか」と声をかけると「まだ一、見たの?」と返事がかえってきたので、「ええ、パンフ見ます?」というと「あっ、見せて」ときたので、「お昼いっしょにどうですか」という具合に最初のスタートができました。べつの女性もついてきたので、二人の女性を前に上がりぎみでしたが、映画についての質問に必死で答えました。ランチの味は覚えていないほどですが、料理がきた時グラスの場所をずらしたり、醤油をとったりとサービスしました。パンフが役立って話しが途切れないほどみな映画の話に夢中になりました。

社内の人があまりいかない明るい感じのティールームを捜しておいたので、昼飯後に「コーヒーをごちそうする」といって誘うと、「私コーヒーだめなの」といったので、ことわられたかと思いましたが、

「紅茶とプリンがおいしいところですよ」と再度誘ってみたところなんとOK。

社に戻る時間になり、2回目を誘うのは嫌がられるかなと心配してどうするか思案しながら、話をきいていたら「無口で話しにくい人かと思っていたけど、～さんと話していると楽しいね」と二人がいつてくれました。「じゃ、またお昼いっしょしていいですか」と誘うと「今度映画に行かない」という話しに進展しました。おもいがけなく「やったー」と心の中で手を打ちました。チケットはおごらなくちゃと仕事に精を出しました。

\*キーポイント\*

崖から飛び降りる時勇気はなくていい、恐いまま膝をまげでジャンプ

人はみな、ときどきつまらないく、時々面白い人、ときどきせつかけで、時々よろま、ずっと～の人はいない、皆変化する人

Let 's try

同僚数人で相手や上司の初印象 {～人} があるかをインタビューして確かめる。そうでない面もあるか。

女性をお茶かデートに誘う失敗を10回する。

ヘアースタイルや服装に気を配る。

職場のいろいろな人に「ありがとう」を言う。

#### 40. 「ありがとう」は魔法のことば

状況：

「圭介、ぼーっとしてないで、さっさとしなさい」とお母さんはよくぼくに言います。

<どうする1>

(子供) 僕はごろごろしてるだけじゃありません。お風呂で弟の頭を洗ったりするし、夏休みからはトイレ掃除をしています。これからもするんだ。お花さんに水をやるし、弟の運動靴だって洗えます。でもときどきお母さんがみがみいわれると、飛行機ががーんとおちたみたいにショックで、骨なし人間みたいに力がぬけてしまいます。

(親) 毎日の決まったお手伝いを子供がするのは当たり前なのに、いつもぐずぐずしているのですぐにしないと腹が立ちます。

<どうする2>

(子供) いいことしたら「ありがとう」とお母さんは言ってくれます。ぼくは「ありがとう」が好きです。「ありがとう」っていわれると花火がぴかっと光ったみたいに、あったかい気持ちになるからです。

(親) 子供に10回の「ありがとう」を言います。こんなにしてもらってることがあるのかと驚きます。子供が「ありがとう」を言わないのが気になったので。いっしょに「ありがとう」を捜すことにしました。お泊りキャンプから戻ってからは大きな声での「ありがとう」がよく聞こえます。

\*キーポイント\*

・「ありがとう」は相手の努力を認める言葉

・大人だって、子供だって他の人に認められたい。認められるとやる気も出る

Let 's try

してもらっていることをみつけ「～してくれてありがとう」を様々な表現で10回/日

同じように良いところを見つけほめる。

子供の状況、考え、思いを聞いて子供の現実を教えてもらう。