

# はじめに



日本には古くから「察する文化」があります。「こうしてほしい」ということをはっきりと言葉にはせず、あいまいな表現や表情で理解し合おうとする考え方です。とくに言いにくいことは、「言わなくてもわかってほしい」と思うこともありますよね。けれど今の時代、多様な考え方や意見があって、言葉で伝えなければわかり合えないことがたくさんあります。

自分の気持ちや考えを言葉にすることは、大人になったからといって急にできるようになるわけではありません。子どものころから繰り返し「練習」をすることで上手になります。

家族にも、先生にも、友だちにも、「ぼくはこう思う」「私はこう思う」と自分の意見をちゃんと言いつけること。相手には、「あなたは どう思う?」「どうしてそう考えるの?」と、気持ちや意見を聞くこと。それにしっかり耳をかたむけ、意見がちがうときは、どうしたら合意(おたがいの意思を一致させること)ができるのかを考え、それぞれが納得してから行動に移すこと。少しめんどうだけれど、上手に話し合いをして、合意を作っていくことは、大人になったとき、いちばんの生きる力となり、あなたを幸せにしてくれます。

東京大学名誉教授・監修  
汐見稔幸

# もくじ

はじめに …… 2

同意ってなんだろう? …… 4

同意の基本はコミュニケーション …… 6



マンガ●親に「自分はこうしたい」と言っている? …… 8

お父さんやお母さんの意見と自分の意見がちがうとき、あなたは どうする? …… 10

マンガ●きょうだいで親のあつかがちがうのは当たり前? …… 12

性別や生まれ順によって  
親の態度がちがうのはしょうがないこと? …… 14



マンガ●友だちに「イヤ」って言っている? …… 16

あなたは友だちに自分の思いを正直に言える? …… 18

マンガ●意見がまとまらないときは、多数決 …… 20

意見がバラバラのときは、どうやって決めるといい? …… 22

みんなが納得できる決め方ってなんだろう? …… 24

●同意をもらうためのステップ 1 はっきりたずねる …… 25

●同意をもらうためのステップ 2 耳をかたむける …… 26

●同意をもらうためのステップ 3 YESもNOも受け入れる …… 27

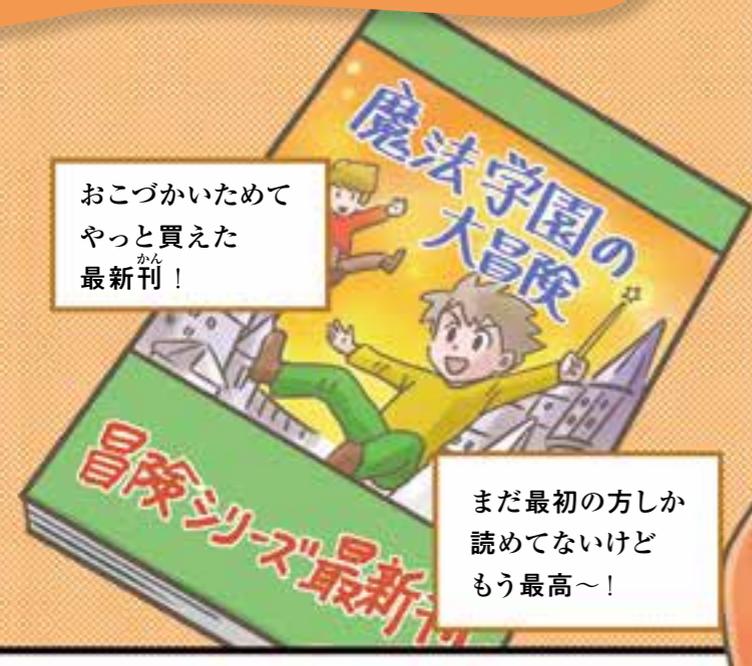
こんなことで困っていませんか? …… 28

子どものための相談窓口 …… 30

さくいん …… 31



友だちに「イヤ」って  
言っている？



おこづかいためて  
やっと買えた  
最新刊!

まだ最初の方しか  
読めてないけど  
もう最高~!

家でじっくり読もうと思ったけど  
がまんできずに持ってきちゃった



あ



それそのシリーズの  
新しいやつ?

あ...うん

私も大好き



今日の帰り、  
貸してくれない?

明日返すから  
いいでしょ?



え...あ...

まだ最後まで  
読んでないのに...

ね?ね?



貸してよ~  
お願い~!  
お~ね~が~い!

.....



...うん...



断って気まずく  
なったらやだけど...

自分の気持ちに  
うそつくのも  
やだな...



なんで「イヤ」って  
言えないんだろう...

がまんしてばかりで  
イヤになっちゃう...

## 同意をもらうためのステップ 2

# 耳をかたむける

自分の思いやお願いごとを伝えたら、相手にゆっくり考える時間をあげましょう。相手が迷っているときほど、あせらせないことが大事。途中わからないことがあっても話をさえぎらず最後まで聞いたうえで、「ここがよくわからなかったから、もう1回話してくれる？」などとたずねてみましょう。

### ポイント

#### 表情やしぐさにも注目しよう

相手の反応は、表情やしぐさにもあらわれます。特に、「イヤ」と言いにくいときは、「うーん」と言葉をつまらせたり、話題を

変えたり。実際に「イヤ」とストレートに言うて断る人は少ないですね。「イヤ」の反応には、このようなものがあります。

### 「イヤ」の反応



## 同意をもらうためのステップ 3

# YESもNOも受け入れる

「イヤ」と言われたとき、「いいじゃんいいじゃん、どうしてもだめなの？」などとせがんでいませんか？ それは相手を困らせたり、断ったことに罪悪感をいだかせたりすることになります。時間がたてば、相手の気持ちが変わることもあるかもしれません。いったんは受け入れて、様子を見ましょう。

### ポイント

#### 断りやすい雰囲気をつくろう

断ったら気まずくなりそう、嫌われそうと相手に思わせるような雰囲気で話していませんか？ 強い口調で話すのも本音を言いにくなります。「イヤだったらイヤって言ってね」など、お願いをする側が断りやすい雰囲気をつくりましょう。

### ポイント

#### 「NO」と言わないからといってそれは「YES」ではない

相手が「YES」とも「NO」とも言わないときは、「NO」ということだと理解しましょう。「『NO』と言っていないからYESだよ」を考えるのは、NG。「NO」と言いにくかった理由があるのかもしれない。

#### 相手を傷つけない「NO」の伝え方

「NO」と言うのは気まずいけれど、どうしても言わないといけない場合がありますよね。そんなときは、相手が言ったことを繰り返したうえで自分の意見を伝え、「あなたの気持ちは理解しているよ」と相手に示すことができます。

