



本校のインフルエンザ流行状況ですが、期末考査期間頃から、ちらほら罹患した生徒が始めましたが、蔓延には至らず終業式を迎えられそうです。

しかし、インフルエンザの流行はこれからが本番です。空気が乾燥し、寒くなってくると一気に広がる傾向がありますので、引き続き予防に心がけましょう。

上手な頼み方のスキルを身につけよう

誰かに何かを、ごく自然な感じで頼むことができる人もいれば、苦手な人もいます。そこでまず、頼むことが苦手なタイプを2つ紹介します。

(1) 上手な頼み方を知らないタイプ

心の中では「助けてほしい」と思っていますが、頼み方のスキルを知らずに一方的な頼み方をしてしまいます。例えば、以下の会話を見てください。

A さん：「しまった、今日、筆箱忘れた。どうしよう？」→隣の B さんを見て思いつく、「B さん、今日、シャーペン貸して」→ B さんの返事を待たずに、シャーペンを手にする。

B さん：突然言われて驚いている。既にシャーペンを持っている A さんを見て、「急になんだよ」と怒りの気持ちがこみ上げてきて、「嫌だよ、それが人に物を借りる態度か？」と返答する。

A さん：「なんで？いいじゃん、貸してよ」

B さん：「ふざけるな」

B さんは一方的に「貸して」と言われ、勝手にシャーペンを取られたことに対して、怒を感じています。「B さんは A さんに対して不快感を持ってしまった」ということです。つまり、よくない頼み方をすることは、人間関係に望ましくない影響を与えてしまいます。

(2) 遠慮して頼めないタイプ



相手に悪い、迷惑をかけてしまうと思い、頼むことができません。たとえば、以下の会話を見てください。

A さん：「しまった、今日、筆箱忘れた。隣の B さんをチラッと見る、「B さんに『今日、シャーペン貸して』と言ってみようかな。でも言われたら迷惑かな？もし断られたらどうしよう」と考えている。授業が始まったが、書くものがないので、プリントが進まず、もし、先生に見つかったらどうしようと気にしながら、授業を受けているので集中できない。

このタイプは、自分が困っているのに、周りの友だちに「貸して」が言えないまま、授業が始まり、もっと困った状況になってしまいます。最初の「困った」を解決しないと、次々と新たな「困った」が出てきます。

(1) の頼み方をすると、自分が困るだけではなく、周囲にも迷惑をかけてしまい、かつ、人間関係まで悪化する場合があります。これは避けたいですね。

そこで、「頼むことが苦手なのは性格のせい」と諦めてしまうのではなく、上手なスキルを身につけて、苦手を克服しましょう。

→裏面に続く

上手な頼み方のスキル

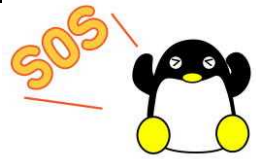
①誰に頼むか、相手を探す…知人や友人がいれば、その人に頼んでみましょう。もしなければ、近くの席の人に頼んでみましょう。

②相手の状況や様子を見る…頼む場合には、相手の様子を見て、声をかけるタイミングを選びましょう。たとえば、相手が誰かと話しているときに声をかける場合には、「話し中、ごめん」と言いましょう。また、相手がさほど親しくない相手であれば、相手の様子を見て、「〇さん」と声をかけてから、丁寧に頼んでみましょう。

③自分が困っている状況を伝える…「今日、筆箱忘れて、書くものがないんだ」「自分一人では重くて運べないんだ」など、困っていることを具体的に伝えましょう。

④頼みたいことを具体的に伝える…ただ「助けて」「手伝って」と言うよりも、「シャーペン貸してくれる?」「一緒に運んでくれる?」のように、何を手伝ってほしいのかを具体的に伝えましょう。

⑤お礼を伝える…シャーペンを返す際には、「助かったよ」「ありがとう」など、感謝の気持ちを言葉にして、相手に伝えましょう。相手も「役に立ってよかったな」と、うれしい気持ちになります。今後、誰かが困っているのを見たら、今度はあなたが「貸そうか」「手伝おうか」と声をかけましょう。



声や表情は「非言語情報」といわれ、セリフと同じがそれ以上に大切な要素です。こちらもスキルと同様に意識して学習し、練習することで上達します。たとえば、頼むのが上手な友だちの声の様子、表情、身振り手振りを観察してみましょう。そして、よいと思ったことは真似してみましょう。鏡を見て「ニコッと笑う」などと声に出して「ねえ、〇さん」と話しかけるなど、実際にやってみることが大切です。

上手な頼み方をすれば、相手との人間関係もよくなります。スキルは、誰でも練習すれば身につけることができます。繰り返しやってみてください。上手に頼むことができたときには、自分で自分を認めてあげることも忘れずに。

みなさんは今の学校生活は、どうでしょうか。自分の思っていることを相手に伝えられていますか。また、相手の話していることを理解できていますか。コミュニケーションの取り方は様々な方法があります。

昨今、インターネットが身近にあり便利に使うことができることが当たり前の生活です。不特定多数の者から、特定の子どもに対する誹謗・中傷が絶え間なく集中的に行われ、また、誰により書き込まれたかを特定することが困難な場合が多いことから、被害が短期間で極めて深刻なものとなる「ネットいじめ」は、子どもが簡単に被害者にも加害者にもなってしまう恐れがあり、気をつけて利用する必要があります。

対面でコミュニケーションをとるメリットは、自分が伝えたいことが伝わったかどうか、相手の反応で直接わかること、そしてお互いの意思疎通が図りやすいことだと思います。今回は「上手な頼み方のスキル」について取り上げましたが、これをヒントに、普段から上手に人とのコミュニケーションをとることを心がけてみましょう。



参考資料 文部科学省：『ネット上のいじめ』から子どもたちを守るためにー見直そう！ケータイ・ネットの利用のあり方ー子どもを守り育てる体制づくりのための有識者会議まとめ

【第2次】 Available at: https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/040-2/shiryo/attach/1366995.htm Accessed December 16, 2024

