



A

自分だけが自分の行動を変えられる

今回の悩みを読んで、クセになつているご自分の行動を、もともとの性格や父親の責任のように書かれている点が気になりました。人間関係を作り上げ守っていくためには、自分が責任を持って取り組む必要があります。

もうひとつ気になったのが、最初の方では、嫌味が「無意識に口から出てしまつ」と書かれ、最後の方では「言わずにいられない」とある点です。この二つは似ているようで大きく異なります。

もし、嫌味な言葉が「無意識

Q

余計なひとことで 周囲を不快にさせてしまう



ひと呼吸おいて 言葉を選び分ける

一方、ひとこと言わずにいられ

に「口をついて出てしまつたのであれば、それを止めることはできないでしょう。意識していないのですからどうしようもありません。その場合は、嫌味が口から出た後に、相手の気持ちをきちんと受け止めて謝り、自分の考えをもっと詳しく伝えるしかありません。もしそれで相手の怒りがおさまらず連絡が取れなくなつたとしても、自分の態度が引き起こした結果だと考えて、それを受け止めるしかないでしょう。

ないのであれば、そのような気持ちになつたときにそれをそのまま表現するのではなく、ひと呼吸おく練習をする必要があるのでしよう。そのうえで、自分が言おうとしている言葉をこころの中で確認して、口にする意味があると判断できれば口に出すようにしていきます。

28歳女性です。つい余計なひとことを言つてしまう性格が嫌で悩んでいます。例えば、友人らが野球観戦に行ったという話をすれば「野球の何が楽しいのかわからない」と否定的なことを言つてしまつたり、後輩が有休をとると聞けば「この時期に休みが取れるのがうらやましい」と嫌味を言つてしまつたりという具合です。相手に悪い感情を持つていて嫌味をいうわけではなく無意識に口から出てしまうため、いつもあとから良心の呵責にさいなまれています。思い返せば私の父親も、なにかにつけて母親に嫌味をいっていました。小さい頃からその姿をみていたため、私自身もそんな屈折した人間に育つたのかもしれない。万事この調子ですから、完全に怒らせて連絡が取れなくなつた人間もいます。以前、友人にその性格を指摘されたときはショックで気分が落ち込み、しばらく人と話すのも嫌になつてしまいました。この言わずにいられない性格をどうにか変えられないでしょうか。

