

D 言葉をやめよう

平成 28 年 5 月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面

「でも」、「どうせ」、「だって」など、ローマ字で書いた時に D で始まる言葉の中で、否定的な言葉を「D 言葉」と言います。これらの言葉は、良い人間関係を作るのには、あまりふさわしくない言葉です。

例えば「だって」は、言い訳をする時に使いたくなる言葉です。言い訳というのは、自分の責任を認めたくなくて、他人や環境のせいにする事です。ですから「だって」をたくさん使うと、相手を不愉快な気持ちにしてしまうかもしれません。その上、いつも言い訳をしていると、自分自身も成長出来なくなります。自分が失敗した時には、きちんと失敗を認め、素直に反省してこそ、私たちは成長することが出来るのですから、なるべく言い訳はしないようにしたいものです。

「だって」を使いたくなったら、それを「すみません」や「ごめん」に置き換えるといいようです。例えば先生から何か頼まれたのに出来なかった時に「だって、忙しかったから」と言うのではなく、「すみません。忙しくて出来ませんでした」などと言うのがよさそうです。

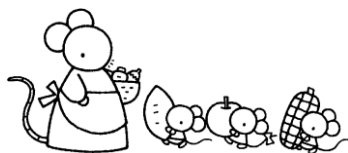


「でも」という言葉は、相手を否定したい時や、自分を認めて欲しい時に使うことが多いようです。時には、相手に勝ちたいという心理が隠れていることもあります。「あなたの話はわかる。でも…」などと、「でも」をたくさん使うと、相手の人は「この人は私の気持ちを理解してくれていない」と感じる人が多いようです。

人の話を聞いた後に「でも」と相手の言葉を否定したくなったら、とりあえず否定するのを我慢してじっくり相手の話を聞くのがコツです。しばらく相手の気持ちに寄り添って話を聞いていると、「私もわがままでした」などと、こちらが何も言わなくても、相手が自分で反省したりします。

他に「だから」とか「どうせ」も D 言葉です。「だから言ったのに」など、会話の始めに「だから」を使いたくなる時は、自分の意見を相手に押しつかけたいと思っていることが多いようです。

「どうせ、私なんか」等と「どうせ」を使いたくなる時は、自分を卑下（ひげ：見下したりばかにしたりすること）しているように思えますが、実は相手に「そんなことないよ」と否定して欲しい、自分をほめて欲しい、という心理が働いているようです。



友達や家族と良い関係でいるためには、なるべく D 言葉を使わない方が良いでしょう。まずは相手を認める話し方をするのが、親しい人との関係を良くするコツかもしれません。