



セラピスト 志々目 真理子
(作家・講演活動)

私がカナダの講演に訪れたときに、毎年、日本の祖父母の家に来日している12才の女の子から聞いたお話です。

「日本の学校では歴史を学ぶときに『何年何が起きた』という出来事を覚えるけれど、カナダの学校では『何年何が起きた』ということよりも『なぜ、その出来事が起きたのか』、また『自分がその立場であればどうするだろうか』と、それぞれの意見を出し合います。どの答えが正解というわけではなく、また、小さいときから自分で考えて意見をいうことが当たり前なので、日本のようにみんなが同じような答えを出すことが不思議だと思いました。」

みなさんはどうでしょうか。

「目立たないこと、みんなと同じであることが安心」みたいな気持ちはありませんか。学校を卒業すると、まったく知らない人達との出会いが待っています。国によっては自分の意見を言わないと「了解」と受け取られることがあります。自分の意見をはっきり言えることはとても大切なことなのです。

「意見を言うのが苦手」な人は、日頃から家庭で「私はこう思うけれど、お父さん、お母さんはどう思う？」と自分の気持ちを伝える練習をしてみてください。そして、相手の意見もしっかり聞いて、意見の違いを受け入れる心を持ってください。

また、自分の意見を言えるには、まず、自分に自信を持つことが大切だと思います。そのためには、どんな小さなことでも良いので、「できない」を「できる」に変える練習をしてみてください。1つ2つと「できない」ことが「できる」に変わると、その体験によって自信がついていきます。

自分の意見をはっきり言えるようになると、これから先、面接や就職活動、社会に出たときに役に立つと思います。