



あなたの心は  
習慣で  
しなやかになる!

# 心の習慣レッスン 始めませんか?



## “しかりぐせ”と“いま、ここ、私”で 伝える上手な叱り方

キーワードは… **「正しく叱る」**

コミュニケーションが上手な人は、めったなこと  
で他人を怒ったりしません。しかし、「叱る」こ  
とはあります。

自分の感情を相手にぶつけるのが「怒る」。相  
手に対する期待があり、相手のことを思い注意す  
るのが「叱る」。「叱る」には相手に対する承認が  
あると私は考えます。

実際に叱るときは“しかりぐせ”と、“いま、ここ、  
私”を意識する提案をします。

### 「し」→身体的接触は絶対禁止

直接相手を叩いたり、机を蹴飛ばしたりするこ  
とは絶対にNGです。多くの場合、パワハラと認  
定されてしまいます。

### 「か」→過去は責めずに、隔離し2人で

過去は責めても変えられません。過去から学  
び、教訓として「今後はどうするの?」という未来  
の話をししましょう。叱られる側の立場を考え、大  
勢の前で叱ることは控えます。

### 「り」→理論的に

感情的になってはいけません。そのためには、  
次の「ぐ」を守りましょう。

### 「ぐ」→具体的に

相手が叱られている理由が分からないという  
ことにならないよう、褒めるとき以上に具体性が

大切です。

### 「せ」→性格を責めない

事実に対して叱るべきであって、性格を責める  
のはNGです。

もう一つ、叱る前に唱えて考えてほしいのが  
“いま、ここ、私”という言葉です。

### ①いま叱るべきか

### ②この場所・この場面で叱るべきか

### ③私が叱るべきか

叱るべきときは、本当に「いま」でしょうか。自  
分も相手も興奮しては、効果的に叱れません。  
一呼吸置いてからでは遅いでしょうか。叱  
るべきは、この場所、この場面でしょうか。周り  
に人がいない方がいいのではないのでしょうか。

もしあなたが直接の不利益を被っていなけれ  
ば、叱る人はあなた以外でもいいかもしれません。  
個人として適任だから?あるいは、上司や親とい  
う役割のため?ならば役割として叱るべきで、個  
人的感情は不要です。もし感情的になってしまっ  
たときは、己の修行不足と認識するべきです。

“しかりぐせ”を守り、“いま、ここ、私”を意識する  
ことが上手な叱り方につながります。