



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。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『外資系エリート1万人をみてきた産業医が教えるメンタルが強い人の習慣』(PHP研究所)、『職場のストレスが消えるコミュニケーションの教科書』(きずな出版)など。