

自分がいいと思うことを 押し付けてくる人

義父は健康オタク。テレビでいいと言っていた健康法や食事法を次々にすすめてくる。私たちのためを思って言ってくれているのだろうけれど、言いなりになるのは好きじゃないし、自分がいいと思うものを取り入れたい。どうやって伝えればいいのか。



NG

カドを立てたくないのに、
言うとおりにする。

こうすれば絶妙

GOOD

「自分なりに考えてみたいので」と
見守ってもらえるようお願いする。

① 自分なりに考えたいということを強調する

自分にとって身近な家族、親しい友人であればあるほど、相手は当然、自分と同じ価値観を持っていると決めつけてしまう人がいます。悪気はなくても、上から目線で「私が教えてあげないといけない」と思い込んでいるとしたら、やっかいです。

「これがいいよ」とすすめられたことに納得できるなら、取り入れてみるのもいいので、でも少しでも、「これは違う」「そこまではちょっと」「指図されるのは嫌だな」と思ったら、断っていいのです。断る際は、自分なりに考えたいということを強調します。「こちらのこと、いろいろ思ってくれてありがとうございます。でも自分なりに考えてみたいので、申し訳ありません」「私なりに考えて行動しているところなので、あなたかく見守っててください」と試しに伝えてみてください。

ただ、「黙って見守る」というのは、おせっかいな人にとって苦痛かもしれないかもしれません。フォローとして、「お願いしたいときは、すぐにお願ひに行きますね」というひと言を添えましょう。「そのときはまかせろ」と張り切ってくれるはず。相手にぐいぐい押されるだけでなく、うまく手綱をあやつれるといいですね。