

A woman with dark hair tied back, wearing a white blouse and large hoop earrings, is seated and looking towards a man. The man is seen from the back, wearing a white shirt. They are in a kitchen-like setting with a white kettle on a stove and a green plant in the background. The overall scene is dimly lit with a soft, natural light.

「正論」の伝え方

会話例①：スマホばかり見ていて話を聞いてくれない

相手：（スマホを見ながら）「うんうん…」

あなた：「ねえ、私も前に友達と会ってるのにスマホばかり見ちゃったことがあって、すごく“ごめん”って気持ちになったことがあるの。」（自己開示＋共感）

あなた：「その時、相手から“ちゃんと顔を見て話してほしい”
って言われてハッとしたんだよね。だから、今
私も同じ気持ちになってるのかも。」

(正論をやわらげる)

あなた：「たまにでいいから、スマホを置いて“私に全集中”
してくれたら嬉しいな。」

(お願いに変換)

会話例②：彼が「言ったこと」をすぐ忘れる

相手：「え？俺そんなこと言ったっけ？」

あなた：「うん、そうだよ。私も前に言ったことを忘れてたことあって、相手に“信用できなくなる”って言われてハッとしたんだよね。」

(共感＋自己開示)

あなた：「それからは“忘れそうなことはメモする”って
やってたらすごくラクになったの。」

(正論を自分の工夫として提示)

あなた：「だから私たちもLINEに残すとか、ちょっと工夫
してみない？」

(提案に落とす)