

セクシュアルハラスメント問題

セクハラ被害を受ける前に関係壊さない上手な断り方を ～不快な部分にだけ言及～

上手な断り方のポイントをいくつかご紹介しましょう。これはセクハラに限らず、日常のコミュニケーションを円滑にする方法でもあります。

断りたいことをはっきりさせる

人とのやりとりには、いろいろな内容が含まれています。その中でまず、自分は何を不快だと感じているのかを自覚してみましょう。何でもNO、なんでもYESではなく、受け止めてもいいこと、断りたいことをはっきりさせ、それぞれ切り分けて反応することが大切です。「仕事で認めてくださってありがとうございます」と、受け止めたいことは受けておいて「女っぽいと言われることは、軽く見られているようで困ります」など、性的な不快感があることはイヤと伝えることが大切です。

私は・・・と、自分の気持ちを伝える

セクハラを受けて「そんなことをしていいと思っているのですか」などと、いきなり相手を糾弾するような言い方をすると、言われたほうも不快な思いをしてしまいます。後で気まづくってしまったということにもなりかねません。「あなたは・・・」という言い方より「私は・・・」で始まる言い方をする方が受け入れやすいものです。「あなたの言い方は変です」ではなく、「私はそう言われると、とてもショックです」など私・・・という表現で自分の気持ちを伝える工夫をしてみましょう。

逃げ道を与える

いやだという気持ちを伝えるのは、伝えるほうも大変ですが、それを受け取るほうも大変なものです。せっかく食事に誘ったのにバツサリと拒否されたのでは、立つ瀬がありません。断ったあとに、「今度、〇〇さんも誘っていきましょう」「そのお店は雑誌でも出ていましたね」など、話の焦点をずらせることで、会話が気まづく中断しないような配慮も必要です。

言語外でもメッセージを送る

執拗な誘いに対して断りの言葉を言いながらも、余韻を残した言い方や、消え入りそうな言い方では断ったようには伝わりません。はっきりとした口調で断りましょう。背筋を伸ばし、まっすぐな目線で、さっさとその場を去るなどきっぱりとした態度をとっていく必要があります。

断ることができないような具体的な場面を想定して事前に言葉を考えておくといいでしょう。日常生活に影響がないようなところで、たとえば電話のセールスを断ってみたり、レストランで要求してみたり、日ごろから口に出して練習しておく、いざという時に役に立つことでしょう。

(株) クオレ・シー・キューブ 岡田 康子(2008)