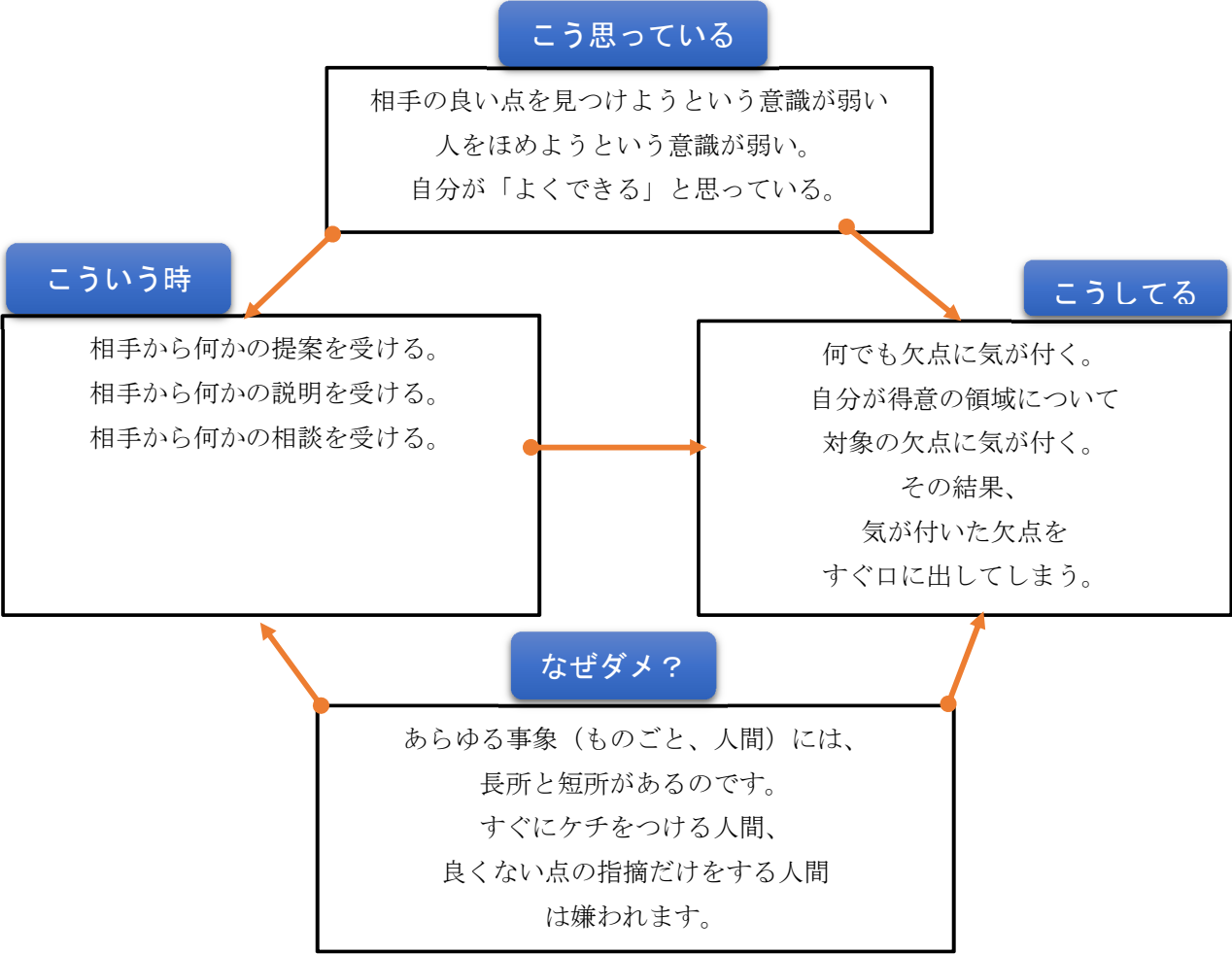


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
すぐケチをつける	あなたの現状



アリスモデルによる分析

テーマ	区分
すぐケチをつける	めざす目標

こう考えよう

「すぐケチをつけるのはやめよう」と決意する。
「人に嫌われたくない」という認識を強く持つ。
「ダメ野党」を脱却する。
テーマ「すぐにほめることができない」参照。

こうやって

長所に目を向けるようにする。
欠点を指摘する前に、
良い点を評価するようにする。
対象の目的を考え、
その観点から良し悪しを評価する。
(評価に筋が通り「ケチ」ではなくなる)

こうしよう

何でもホメから入る。
「1ほめ、2ほめ、3指摘」
相手のことであれば、
まず優れている点をほめる
(重要なことでなくてもよい)。
でもね、と改善すべき点を指摘する。
第3者のことであれば、
指摘事項の根拠を明確にするようにする。
「この点は良いが、ここが不備。なぜなら——」

なぜならば

適切な指摘とケチつけは別ものです。
ケチ付けは無責任です。
会社で批判ばかりしている人間は、
「評論家」のレッテルをはられ
誰からも信頼されなくなります。
会社で居場所がなくなるのです。



【すぐケチをつけるとは】

当テーマでは、このように定義します。
相手の発言または作品・成果物に対して、
はじめに良くない点を指摘すること。

【なぜ「すぐケチをつける」をやめる方がよいのか】

- 1) ケチをつけられた相手は嬉しくない。
まず落とされるのでへこみます。
- 2) 人間はケチをつける相手を評価しない。
人望が無くなります。

【すぐケチをつける可能性の自己診断】

すぐケチをつける人でも、
自分はそうではないと思っていることが多いようです。
自分はケチをつけているのではなく、
前向きの指導をしてあげているのだと思っているのです。

そこで、
すぐケチつけの可能性を、以下の表で点検してください。
4個以上が該当したら、すぐケチをつける可能性があります。

評価	項目
	日頃、すべてに感謝の気持ちが強くない。
	自分はいろいろな経験をしてきていると思っている。
	日本の政治経済社会に対して批判精神が旺盛だと思っている。
	自己主張が強い
	他人に対する要求水準が高い。
	指導的立場にある
	自分の現状に不満がある

【ケチ付けを改善しましょう】

すべきことは単純です。
何かコメントする時に、まずは良い点をほめます。
ここから先のことは、別テーマ「すぐにほめることができない」を参照してください。

【ケチ付け人間から脱却の参考情報源】

1. 何でもケチを付けたがる人が抱く心理とは？「それでストレスを解消している」

<https://woman.mynavi.jp/article/140319-40/>

短いものですが、この問題をよくまとめています。

2. 何にでもケチをつける女性の心理と、否定癖の治し方 [臨床心理士が解説]
心理

<https://latte.la/column/90185571>

分析の後で、脱却法をアドバイスしています。

3. ケチを付ける人への対処方法は？

<http://komachi.yomiuri.co.jp/t/2012/0803/529006.htm>

これはネットでの問いかけに対する多くの人の回答が収録されているものです。参考になるかもしれません。

4. ケチをつけたがる母：家族・友人・人間関係

<http://komachi.yomiuri.co.jp/t/2008/0517/183916.htm>

これもネットでのやり取りです。本音が分かります。

5. 「本当の気持ち」にケチをつけるのは「外側のワタシ」

<https://ameblo.jp/tsumakiyoko/entry-12382658947.html>

これは自分の心の中での葛藤を描きだしたらよいかを述べています。本題とは少しずれていますが参考になる点がありそうです。

6. ケチをつける人と意見を述べる人は違う

<https://ameblo.jp/koi-kentei/entry-12302776708.html>

感想文的ですが、本質についている面があり参考になるでしょう。