

# 言葉で炎上を鎮める方法

横から近づきましょう：問題を起こしている人の後ろから近づいたり、目の前に割り込んだりしないこと

## 言動を指摘する

“すごいで腕をつかんでいますね。”

“声が大きいですよ。”

不適切、攻撃的、あるいは暴力的である具体的な言動を指摘しましょう。有害なラベルや皮肉を使用しないでください。

## 段階を踏む

書を及ぼしている人を“黙らせ”ようとするのではなく、相手の言葉の強さに合せましょう。少しずつ“段階を下げていく”ことを目標とする、すなわち、徐々に穏やかな話し方にしていくのです。相手は、場合によっては無意識のうちに、あなたの誘導にしたがうでしょう。

## “私”を主語にする

あなたは人種差別主義者だ！

私は傷ついている。

“私は”という言い方で、相手を批判することなく、自分の気持ちや要望として言い表すことで、問題を起こしている人が自己防衛に走ってしまわないようにしましょう。

## 負けるが勝ち

自分の安全を守るためには、とにかく自己防衛です。あなたやほかの人の当面の安全を確保するために、時には妥協しなければならないこともあります。

## “ノー”と言う

あなたは常に「ノー」、「やめてください」、「それは嫌です」という権利を持っています。

## 壊れたレコード

それは相手を傷つけていると思いますよ

それは相手を傷つけていると思いますよ

それは相手を傷つけていると思いますよ

書を及ぼしている人が態度を改めるまで、あるいはその状況を脱するまで、同じことを何度も繰り返し言いましょう。

## 積極的な無視

時には無視することが前向きな対応となることがあります。あえて関わらないことで、状況を鎮めることができるのです。ただし、引き続き気をつけましょう。もし状況が悪化し続けるようなら、ほかの方法を用いる準備をしておきましょう。

## “私達”に持ち込む

“私達はみんな安全がいいですね。”

連帯感を生み出すために“私達は”を使いましょう。“私達”という雰囲気を作り出すことができれば、書を及ぼしている人があなたに怒りを向ける可能性が低くなります。

## 介入

書を及ぼしている人、あるいはその状況に、介入するか、関心をそらしましょう。