



自己共感 (Self- empathy)

【思考】 考え、価値判断、解釈など

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【観察】 私は、あなた／私／誰々が ～ したのを見る／聞くと、

.....

.....

.....

【感情】 私は ～ と感じる。

.....

【ニーズ】 なぜなら、私は ～ を必要と／大切にしているから。

.....

【リクエスト／お願い】 私／あなた／誰々が ～ してもらえますか？

.....



他者共感 *相手の言動に同意する訳ではない。

【観察】 あなたは、自分／私／誰々が ～ するのを見る／聞くと、

.....

.....

.....

【感情】 ～ と感じていますか？

.....

【ニーズ】 それは、あなたは ～ を必要と／大切にしているから？

.....

【リクエスト／お願い】 私／誰々に ～ してほしいですか？

*「私が～します」という訳ではない。

.....

.....



自己表現

【観察】 私は、あなた／私／誰々が ～ したのを見る／聞くと、

.....
.....

【感情】 ～ と感じます。

.....

【ニーズ】 なぜなら、 ～ を必要と／大切にしているからです。

.....

【リクエスト／お願い】 ～ をしてもらえますか？

*次のような、つながりをリクエストすることが助けになるかもしれない：

私の言ったことを、どう聞いたか教えてくださいませんか？どう感じますか？

.....
.....