

無敵のコミュニケーション 自己共感シート(例文)

<p>1. (観察 A)感情が動いたできごとを観察する。ネガティブでもポジティブでもOK。5W1Hで</p> <p>【5W1Hとは】 Who(だれが)、When(いつ)、Where(どこで)、What(なにを)、Why(なぜ)、How(どのように)</p>	<p>今日の出来事。平日の日中は打ち合わせざんまいで、20時から毎日クラスが入っているため、夕方の数時間が集中的なPC作業の時間になりがち。 その時間が飼い猫の活動時間で、私と遊んで欲しくてPCにすりすりしたり、鳴く。私はイライラしてくる。今日は「うるさい！」と言ったが、下階に降りてまだ鳴いて、また来た。私はおもちゃの棒を持って少し遊び始めたが、イライラのあまり強く振り回したところ意図せず猫の顔にあたった。驚いて謝ったが、猫は逃げて、その後静かになった。おかげで仕事ははかどった。が、心配と後悔がある。</p>
<p>2. (観察 B)自動思考を文字化する</p> <p>自分がした出来事への意味づけを書き出す。自分や相手への批判や評価など</p> <p>(NVC語が分かる方は、“外向きジャッカル””内向きジャッカル”です)</p>	<p>なんで優しくできないんだろう。 私は冷酷だ。 外にも出ない猫だし、私しか遊び相手がないのに。 自分が反対の立場だったらどうなの？ 友達もいなく楽しみもなく、1日ほとんど寝て朝と夕方だけ私と遊びたい。1日たった30分のことなのに、かわいそう。 夕方遊びたいのはパターンなんだから、私が時間を空けてあげればいいのに。 いや、でも私の猫じゃないし。息子と元夫の猫だし。私、係じゃないんだけどなー。 誰か彼女を幸せにできる人のところに行ったらいいのに。</p>
<p>3. (感情シートを使う) 思考とともに作動する感情の単語をすべて書き出す</p>	<p>後悔、申し訳ない(でも、私は遊びたくない。作業したい) 敵意を感じる、イライラ、冷たい</p>
<p>4. (ニーズシートを使う) 感情の奥にありそうな、ニーズの単語をすべて書き出す。</p> <p>特に強いエネルギーを感じるものがあったら、そのエネルギーを感じる時間をもつ</p>	<p>外的平和(HSPだから、作業のためには集中できるひとりの時間が必要)</p> <p>調和、優しさ、許すこと、互いの価値を認める、人を理解する、おたがいさま、友情、心の平安、愛(誰かを幸せにできるなら、したい)</p>
<p>5. 観察AとBを読み直してみる。 何か気づきや感覚の変化があれば書く</p>	<p>「私にはメリットがないのに遊んであげなきゃいけない」という感覚が嫌。おたがいさま感や共創がない。自分の都合のいい時に遊んで欲しいとしつこく来られるのはいや。邪魔される感覚。 お母さんたちが幼児の育児で感じる感覚</p>
<p>6. 「で、どうする？」というアイデアがあれば書き出す。</p> <p>【TIPS】 「本当は相手にこういう言動をとって欲しかった」を書き出すことも癒しになる時があります (相手には言わない前提で書き出してみよう)</p>	<p>私は遊びたくないから、誰か猫と遊びたい人と、いい時間帯でマッチングしたい</p> <p>または、何か一緒にできることを探す。 夕暮れ時はエクササイズの時間にしているから、おもちゃであやしなから踊るとか。</p> <p>今の季節なら18:00から19:00が活動タイムだから、その時間帯に作業を入れず、洗濯物を収納したりの家事の時間にして、私が集中力を要さないタスクの時間しておく。→スケジュール管理のgoogleカレンダーに、その時間を毎日の繰り返しで入れ、ガードした。</p>