

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a small tree with purple and pink foliage on the left, and blue and white wavy hills in the background. The text is centered in the middle ground.

大切な貴方に贈る 心のテンプレート

あなたの日常の出来事はどちらのタイプ？

他人軸 思考

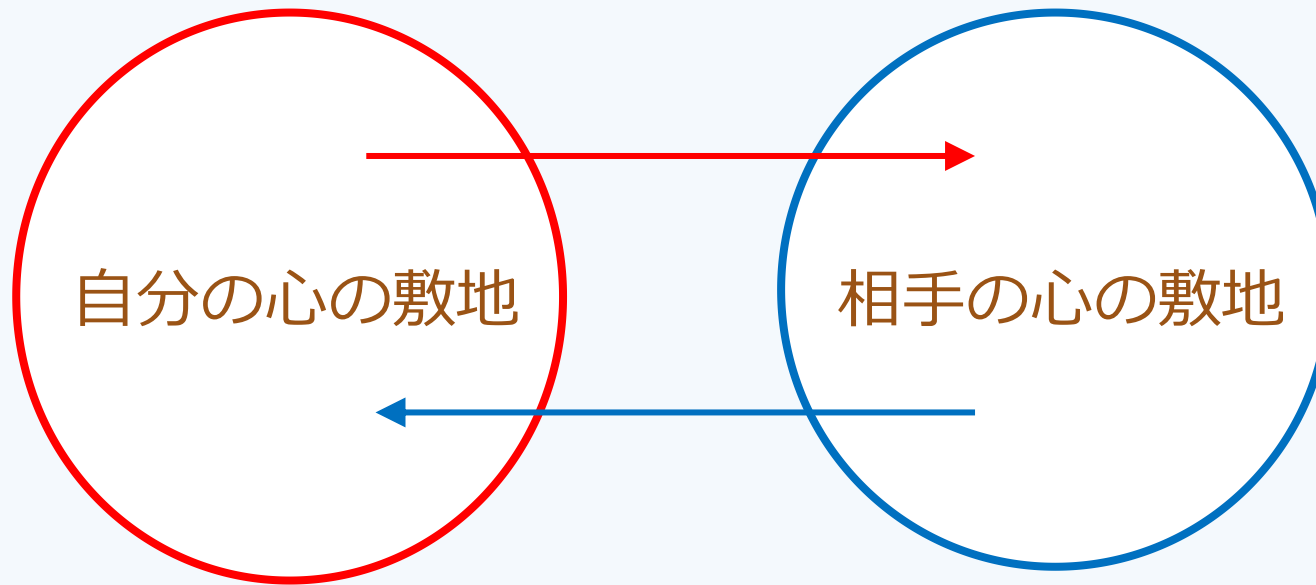
- ・ 人の意見に合わせる
- ・ 玉の輿にのりたい
- ・ 養ってほしい
- ・ 「人生の操縦かん」は相手が握っている
- ・ 他人の意見に振り回される
- ・ 自分が頑張っても認めてもらえずヘトヘト

自分軸 思考

- ・ 自分はどうしたいか、何が好きかわかる
- ・ 自分で稼ぎたい
- ・ 自立した関係でいたい、支えあいたい
- ・ 「人生の操縦かん」は自分が握っている
- ・ 他人の意見に振り回されない
- ・ 自分の頑張りが自信につながり元気

心の敷地 相手と適切な距離を保つ

●不自由でストレスのたまる心の距離感（他人軸）



相手の敷地に侵入

- ・相手の顔色をうかがう
- ・相手の感情を背負う
- ・相手の問題なのに過剰に気を遣う
- ・過干渉、お節介

相手が自分の敷地に入ってくる

- ・自己主張がない
- ・相手のいいなり
- ・相手に振り回されてしまう
- ・束縛される

●相手の敷地に入るのも出るのも自由自在（自分軸）

境界線



自分の心の敷地



相手の心の敷地

自分の敷地をしっかりと守る

気持ちと要求を

「I（アイ）メッセージ」と

「アクショントーク」で伝える

人間関係に自信が持てるコミュニケーション方法

コミュニケーションの目的は

感情(自分がどのように感じているか)と

要求(何を助けてもらいたいか)を伝え合うこと



「私」「僕」を主語にして話をする(Iメッセージ)

- 「私」を主語にすると、自分の感情や要求を上手に伝えることができます。
- ✗ 「あなた」を主語にすると相手を非難してしまう可能性が高くなります。



人間関係に自信が持てるコミュニケーション方法

コミュニケーションの目的は

感情(自分がどのように感じているか)と

要求(何を助けてもらいたいかな)を伝え合うこと



アクショントーク



- 「相手の行動」 のみにフォーカスします。
- × 「相手の性格」 には触れないことが大切です。

アイ

I メッセージとアクショントークを組み合わせると、
人間関係に自信が持てるようになります。

- ・ 《相手の行動》

「**私**が**あなた**に話しかけても、**テレビ**を見ながら返事をするので…」

- ・ 《それに対する自分の感情・気持ち》

「**私**は**あなた**がちゃんと私の気持ちを聞いてくれないように感じて、悲しい…」

- ・ 《自分の要求》

「だから**私**が話しかけた時、**何もしないで**ただ私の話を聞くことに集中してほしい」

Iメッセージ重要ポイント

●結果よりプロセスを大切にする

プロセス

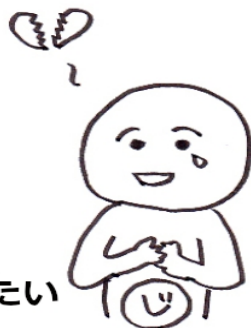


結果



ふられちゃった...
でも...

頑張って
気持ちを伝えた
自分を褒めてあげたい



自信
自己肯定感



プロセスが人を
成長させてくれます

どうせふられるの
わかってるしなあ...

それなら
告白するの
やめよ



結果重視で行動できない

自信
自己肯定感





私と一緒に心のお悩みに取り組んでみませんか？

心を込めてサポートさせていただきます

My ture colors

ビリーフチェンジセラピスト すぎもと まなみ