

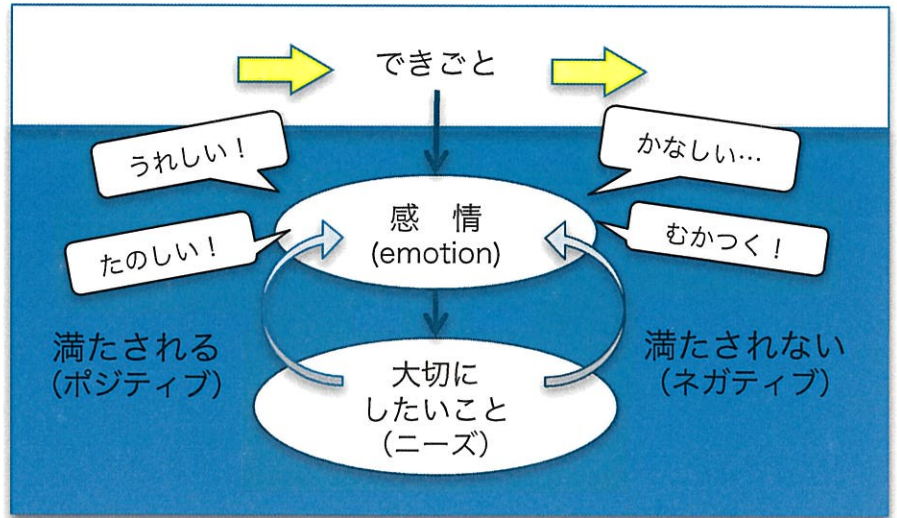
1. 共感的コミュニケーションと自己共感（セルフエンパシー）

■感情に「よい感情・悪い感情」はない。

感情は、その奥にある「本当に大切にしたいこと（ニーズ）」を教えてくれるメッセージ。

メッセージは受け取られると役目を終えて消えるが、受け取られないといつまでも不完了のまま残る。

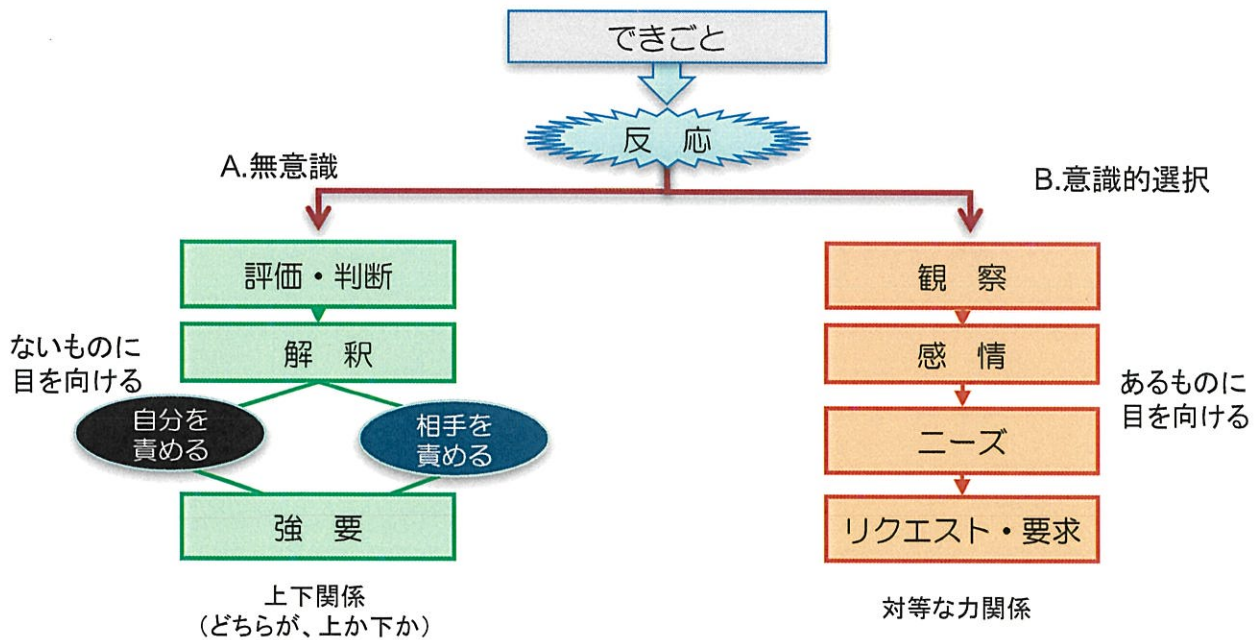
■自分自身に意識を向けて、自分の「内側」で起こっていることへの理解を深める。



自己共感 自分の「感情」と「ニーズ」に自覚的になること

他者共感 相手の「感情」と「ニーズ」を理解し、尊重すること

2. 無意識な「反応」と意識的な「対応」



Point

特に子育て中は、自分のニーズよりも子どもや家族のニーズを優先しがち。

相手へ共感する前に、まずは自分自身への共感が何よりも大切。

自分のニーズを尊重することで、相手の「自分のニーズを尊重する生き方」を支援できる。