

チームの関係性を壊す

# 4つの毒素と解毒剤



## 行動理念 (3)

### 研美社 相手を 知る運動 (4)

- ① 思いやる
- ② 言い合える
- ③ 聞き合える
- ④ 分かち合える

**非難**  
「相手のせいだ」



問題の責任を他人に転嫁しようとしていないか。  
「あなたは・・・」と相手を非難するのではなく「私は・・・」  
という言葉を使って<私メッセージ>に置き換えます。



**防御**  
「私のせいじゃない」



<2%の真実のルール>を練習します。  
相手から批判される言葉の中で2%だけ真実があるとすれば、  
どの部分を認められるか？心を開いて受け入れます。



**侮辱**  
軽蔑、ののしり  
悪意のある冗談



これは相手を軽視している状態です。まずはこれを止めます。  
侮辱の行動をとってしまったら、短い休憩をとります。  
気持ちが落ち着き、自制心が保てる状態になったら、  
相手を変えてほしい行動について<私メッセージ>を伝えます。



**無視・逃避**  
「忘れてよう」「黙ってよう」  
積極的に話さない



自分にく感情の洪水>が起きていないかチェックします。  
そうなら、相手に伝えます。  
「いま気持ちが溢れているので、○分後に話します。」と短い休憩を申し出て、  
自分が何を言いたいのか把握した後、再びテーマに戻って話します。



<私メッセージ>

「私は\_\_\_\_\_について\_\_\_\_\_だと感じています。  
そして、私はあなたに\_\_\_\_\_してほしいです。」