

言葉は窓
(あるいは壁)

O **観察**
客観的記述

≠解釈・ラベル

F **感情**
こちいい
居心地悪い

≠思考

N **ニーズ**
普遍的な要件

≠方法・手段

R **リクエスト
方法・手段**

つながりの試み
(共感的、確認)

行為のお願い
(具体的な提案：
誰が何をいつ?)

≠強要

