

## 4つの耳: メッセージの4通りの聞き方

①



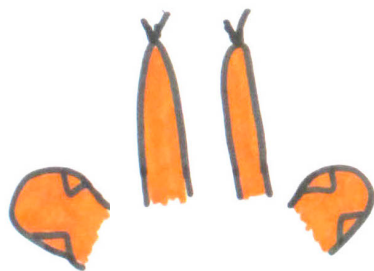
ジャッカルの耳内向き  
**自己批判**  
“私はなんて...なんだ。”  
“私は...すぎる。”  
“私は...するべきだ。”

②



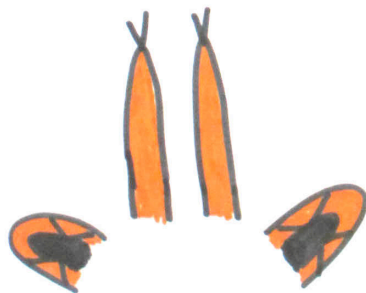
ジャッカルの耳外向き  
**他の人を責める**  
“あなたはなんて...なんだ。”  
“あなたは...すぎる。”  
“あなたは...するべきだ。”

③



キリンの耳内向き  
**自己への思いやり**  
“私が〜と感じているのは  
〜が大切だから。”

④



キリンの耳外向き  
**他者への思いやり**  
“あなたが〜と感じているのは  
〜が大切だからですか。”