

共感的でないもののリスト

1	情報を集める	相手にあれこれ聞いて情報を集める。 「前にも同じことがあった?」「いつから続いているの?」
2	一枚上手になる	問題が取るに足らないと思わせる話をする。 「そんなのたいしたことないよ。私なんて...」
3	油を注ぐ	相手に同意し、問題に関して相手を焚き付ける。 「そうだよ、あいつはまったく」「そう、それは絶対...」
4	感じさせない	相手を感じていることを否定する。 「そんな風に感じないで...」「状況はそんな悪くないって」
5	物語を語る	自分の話題にすり替える。 「そう言えば昔、私も...」
6	アドバイスを与える	相手の問題を解決する自分のアイデアを伝える。 「そういう場合は、～した方がいいと思うんだ」
7	評価・批判する	相手の悪いところを指摘する。 「あなたはとても...だ」「いったい、いつになったら学ぶの」
8	分析する	状況を分析し、原因を追及する。 「私がどう考えているかという、そもそも問題の原因は...」
9	同情する	自分の感情(痛み)に浸る。 「ああ、なんてかわいそう...。私も悲しくなってきました。」
10	指図する	相手にどうすべきか言う。 「文句を言っていないで何か...」
11	教育する	理論で説得する、講義する。 「そういう風に考えるのは本当に健康に良くないよ」
12	注意をそらす	相手が言ったことを冗談にしたり、相手が自分の感情を感じることを避ける方法を見つけようとする。 「人生ってそんなもんだよ。さて、お昼ご飯は何だろう?」
13	修正・議論する	相手が言ったことを修正したり、そのことに議論をふっかける。 「そもそも、あなたが言い出したことでしょ」「そんなこと私は言っていないよ」「実際に起きたことは、そうじゃなくて～でしたよね」
14	非難と受け取る	自分のことを責める。 「ごめんなさい。私が悪かったんです。私が～するべきでした」



©2020 NVC大学 <https://nvc-u.jp>

練習会やワークショップでご使用の際はお問い合わせ下さい