



カウンセリングルーム便り

NO.2

こころのはなしをしよう



人の心は見えないよね。でも言葉にするとその形は捉えることはできる。そうして、一度形にして自分のもとを離れた言葉は、自分のもとを離れたとしても「あなたの言葉」として周りの人の心には残ることに。

だから、自分が人に言って欲しくない言葉は、自分も人には向けない、ということも大切。

基本的なルールとして、そこを守っていくことができれば、あなたもそして周りも気持ちよく過ごすことができるはず。

せっかくのご縁でつながった人たちと、心地よく過ごせるように、ちょっとした気遣いをしたいですね。

人はみな違った思いのもと暮らしています。まずは、相手の思いを受け止めて、それから自分の思いを伝えます。

あなたも OK, 自分も OK それでよいのです。(脱 0-100 思考 歩み寄って 50-50 で)

ちょっとした気遣いで心地よい言葉への変換も大切 例) だめ・悪い⇒よくない 違う⇒そうではない 嫌い⇒好きではない 絶対⇒たいてい など

この夏、ワンランク、バージョンアップしたあなたを目指してくださいね。

