

目次

人を知る1

【件名】 1. 人を知るスタート.....	71
【件名】 2. STEP 2, 3	73
【件名】 3. STEP 4	74
【件名】 4. STEP 5	76
【件名】 5. STEP 6, 7	78

人を知る1

【件名】 1. 人を知るスタート

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは今回は、「人を知る」という事をしていきたいと思います。

人を知るとは、その人の背景を知ろうとするという感じでしょうか。

では、人の背景とは何か？

ここについて、動画で説明したので、一度ご覧くださいませ ^^

⇒<https://youtu.be/TuP4zqU98RY>

それでは実際に背景を探っていきましょう ^^

<ワーク：4-1-1>

<STEP 1>

あなたにとって対象者（夫（妻）、義両親、両親、祖父母、子供、ご近所さん、上司、部下、、、特に苦手な相手）の良いところや好きなところ、悪いところや嫌なところを探してください。

たとえば・・・

<良いところや好きなところ>

- *道をよく知っている
- *気遣いをしてくれる
- *細かいところに気づく
- *働く意欲がある
- *人付き合いが良い。
- *明るく振舞ってくれることがある

<悪いところや嫌なところ>

- *時間を守らない
- *他人に馴れ馴れしい
- *話を大袈裟にする
- *態度がでかい
- *上から目線
- *俺様
- *話し合いなく自分のルールを決めて押し付ける
- *言葉がきつい
- *気が強い
- *譲歩しない

- *勝手に物事を決める
- *見下されているように感じる
- *謝らない
- *自分の方が大変だというアピールをする

などなど、

探せるだけ、探してみてください。

時間がかかってもいいので、探した分だけ、その人を知る事に繋がります。

また、その人を知れば知る程、その人に対する感じ方が大きく変わってきます。

ですので、出来る限り、探してみてくださいね ^ ^

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

【件名】 2. STEP 2, 3

こんにちは、ザビエルです ^^

前回の人の背景とは何か？はご覧になられたでしょうか？

これを見ないと、やっている意味がわからないので、効果は半減してしまいます。

まずは、この動画を見て、このワークをやる意味を理解して下さいね ^^

⇒<https://youtu.be/TuP4zqU98RY>

ということで、今回はSTEP 2、STEP 3です！

<ワーク：4-1-2>

<STEP 2>

あなたが、過去（出会ってから）に対象者から言われたことを思い出してください。

〇〇はやめて欲しい

〇〇をして欲しいなど。

こちらも探せるだけ、探してみてください。

<STEP 3>

あなたがパートナーに対して、〇〇して欲しい、〇〇はやめて欲しいという部分をあげてください。

こちらも探せるだけ、探してみてください。

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

【件名】 3. STEP 4

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、今回はSTEP 4になります。

ここから、これまで出して頂いた、STEP 1、2、3をベースに行っていきます。

もしSTEP 1、2、3がまだ終わってないよって場合は、そちらを優先的に実践してみてくださいませ ^^

終わられた場合は、STEP 4をしていきましょう！

<ワーク：4-1-3>

<STEP 4>

STEP 1で探してもらった<良いところ、好きなところ>から、相手の人格を肯定してみてください。

(下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください)

- ・家事について文句を言わない
 - 私を信じてくれている (気遣い)
 - 相手に任せることができる。信じてることができる。素直。(人格)

- ・子育てについて意見は言わない
 - 私を信じてくれている (気遣い)
 - 相手に任せることができる。信じてることができる。素直。(人格)

- ・家事を手伝ってくれる

→私を助けてくれる（気遣い）

→優しい（人格）

・束縛しない

→私の行動を受け入れてくれている

→心が広い、男らしい

・仕事をしてくれる

→金銭的なサポートがあり、助かる

→真面目で、しっかりしている

次に、今答えた内容を元に質問に答えてください。

Q1. その人は、どんな人でしょうか？（あえて、とってもしっかりと表現してみてください）

Q2. あなたがこれまで気付かなかった面や、よくよく考えてみてわかったことはなんですか？

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

【件名】 4. STEP5

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、次はSTEP5になります。

ぜひぜひ丁寧に実践してみてくださいませ ^^

<ワーク：4-1-4>

<STEP5>

<悪いところ、嫌なところ>について、もう少し紐解いていきたいと思います。

Q1. 各項目について、どうしてそうなったのか？を考えてみてください。

どんな背景があって、どんな家庭で育ったことで、そのようになったのでしょうか？

対象者が、これまで育ってきた家庭環境や、これまでの経験で「それをせざるを得ない」最悪の出来事を想像してください。

(下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください)

「子育てについて、叩いて言うことを聞かそうとする」という部分があったとしたら、自分が子供の頃に同じような経験があった(同じように親から叩かれて育った)。

人を動かす手段として、最終的には力で訴える方法しか知らない。(本当は自分もしたくないはず)

または、

「食べ物をこぼすと嫌な顔をする。」

という部分は、自分が子供の頃に同じような経験があった(食事のしつけを厳しくされた)。

食事のマナーやしつけという「正しさ」を強制的に植え付けられることで、気になってしまう。

などなど。

1つずつ、丁寧に、「それをせざるを得ない理由」を考えていきましょう。

もう少し詳しく話していくと、相手の嫌なところは、その人が育ってきた環境の中で作り上げられた可能性が高いというわけです。

その人そのものが”問題”なのではなく、育ってきた環境の中で、経験して学んできた結果、その選択肢しか持っていないために、その言動や行動をしてきた可能性が高いというわけです。

それを探っていきましょう ^^

(夫婦道 真髓の千里眼の法則 https://jyosui.com/fufu_kai.pdf も参考にしてみてください ^^)

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

【件名】 5. STEP 6, 7

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回はラストステップの、STEP 6、7になります ^^

それではやっていきましょう！

<ワーク：4-1-5>

<STEP 6>

<STEP 2>で出した、相手から言われた〇〇して欲しい、〇〇はやめて欲しいということについて、

Q1. なぜ、相手はそんなことを言ったのでしょうか？

STEP 5で出した、相手がこれまで経験してきた人生、背景、家庭環境から、どんな正しさを持っており、どんな意味付けをしている可能性があるのでしょうか？（一つずつ教えてください）

<STEP 7>

相手の悪いところが、これまでの育った環境、背景から、相手が持つ「特徴」だとしたら、

悪いところから”特徴”に変化させてみてください。

※多分、”特徴”としたところで、どうしても受け入れられないという部分もあると思います。そこは一旦スルーしててくださいませ ^^

Q1. 相手は、どんな人でしょうか？悪いところを一つずつ、良い、悪いではなく、特徴に変化させてみてください。

（下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください）

たとえば、「子育てについて、叩いて言うことを聞かそうとする」のであれば、

→子育てに熱血的な人であるかもしれない。

「食べ物をこぼすと嫌な顔をする。」

→食事についてマナーに厳しい人である可能性が高い。

「私（女性）が重たそうにしているけど、荷物を持ってくれない」

→女性であろうと、荷物を持たない人かもしれない。

Q2. その特徴を活かすことによって、あなたが「欲しい感情を得るため」に何が出来るでしょうか？

（これはこういうふうに見えるという型があるわけではありません。ですので、欲しい感情が得られるまで、何度でもチャレンジしてみてください。）

（下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください）

→子育てに熱血的な人である。（熱血過ぎる事はダメだとか、こうした方が良いと考える限り、あなたが欲しい感情は得られない）

子供の教育（特に勉強）については、彼に任せよう。だけど、お互い（旦那と子供との間で）の本当の想いが、うまく伝わっていないかもしれないから、私はお互いの言葉を伝える役割を担おう。

もしくは、相手があなたに対して聞く耳を持っているのであれば、相談してみよう。

でも聞く耳を持っていないのであれば、まずは関係性を高めよう。

→食事のマナーについて厳しい人である。（食事のマナーにうるさい、そう考える限り、あなたが欲しい感情は得られない）

こぼさないためにはどうすれば良いだろうか？どうせ、こぼした後に掃除をするのだから、そうならないように食べたほうが、結局は自分が楽になるかも。

→荷物を持たない人である。（荷物を持つことが正しい、持たないこの人はおかしいと考える限り、あなたが欲しい感情は得られない）

彼は持ってくれない。じゃー、私が楽をするために、どうすれば良いだろうか？（荷物をもっと楽に運べるように考えてみる）

ただし、何度も言いますが、この変換の仕方が正しいということではなくて、変換できない場合もあります。（僕自身、今でもありますw）

なので、変換するということが重要ではなく、相手の背景を知ろうとすること、、、すなわち人を知ろうとすることが重要だという事は覚えておいてください。

ぜひ、最後にもう一度、人の背景を知るとは？の動画をご覧くださいませ ^^

⇒<https://youtu.be/TuP4zqU98RY>

今一度、振り返って、この講座（人を知る1）で感じたこと、気づいたことをシェアルームに書き込んでくださいませ^^

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/384897352291810/>

※次のメール講座は「人を知る2」です。受講される場合は、下記からメールアドレスを登録してもらえば、講座が始まります。

<https://myasp-21.com/p/r/sGNRvWcx>

