

非暴力的なコミュニケーション戦略

目的:相手と自分自身を共感させ、結びつける

観察

見たものについて
批判はせずに
中立的な言い方をする

あなた、おかしいわ

あなたの声はとても
大きいわね、赤ちゃんが
泣きだしてしまう

感情 を特定する

相手が自分に何をしていると
思っているかではなく
自分自身の気持ちを表現する

私は馬鹿にされているみたいね

私は傷ついてるの

必要なこと または要望 を特定する

特定の人々のことや言動、物事を
引き合いに出すのではなく
自分が必要としていることを言う

もう私に話しかけないで

少し考える時間をち
ょうだい

要望

物事を動かすためには
具体的で実行可能な
要望を提案する

もう我慢できない

少し時間を見て
また後で
話さない?

コミュニケーションを取りながらボディーランゲージを合わせることを忘れないでください。

良い例:

電話を投げられたら怖いわよ。
落ち着く必要があるわね。
続きは夕食の後にしない?

観察
感情
必要なこと
要望

悪い例:

あなたのやっていることはおかしいわ。
電話を投げるのやめて。