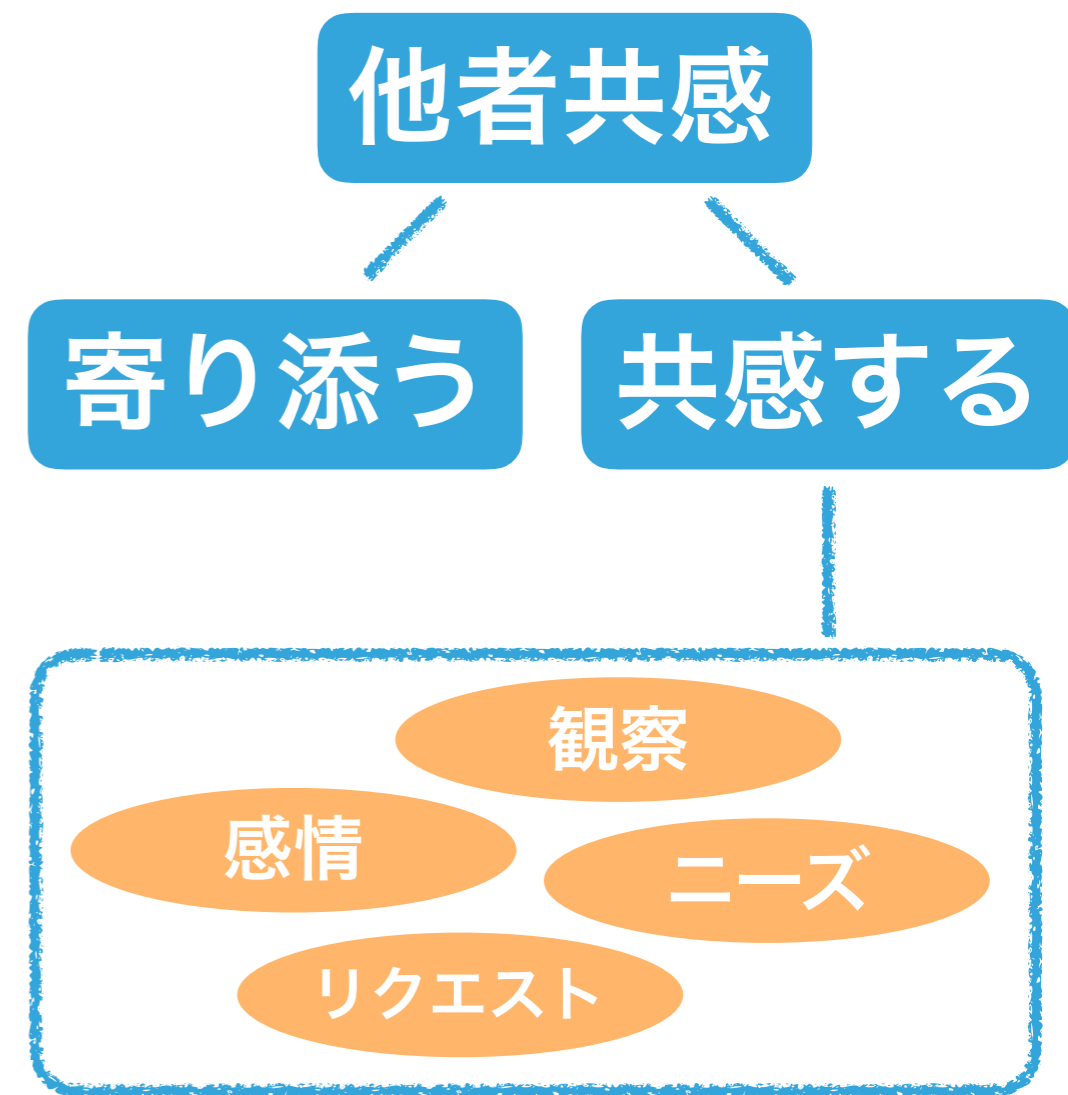
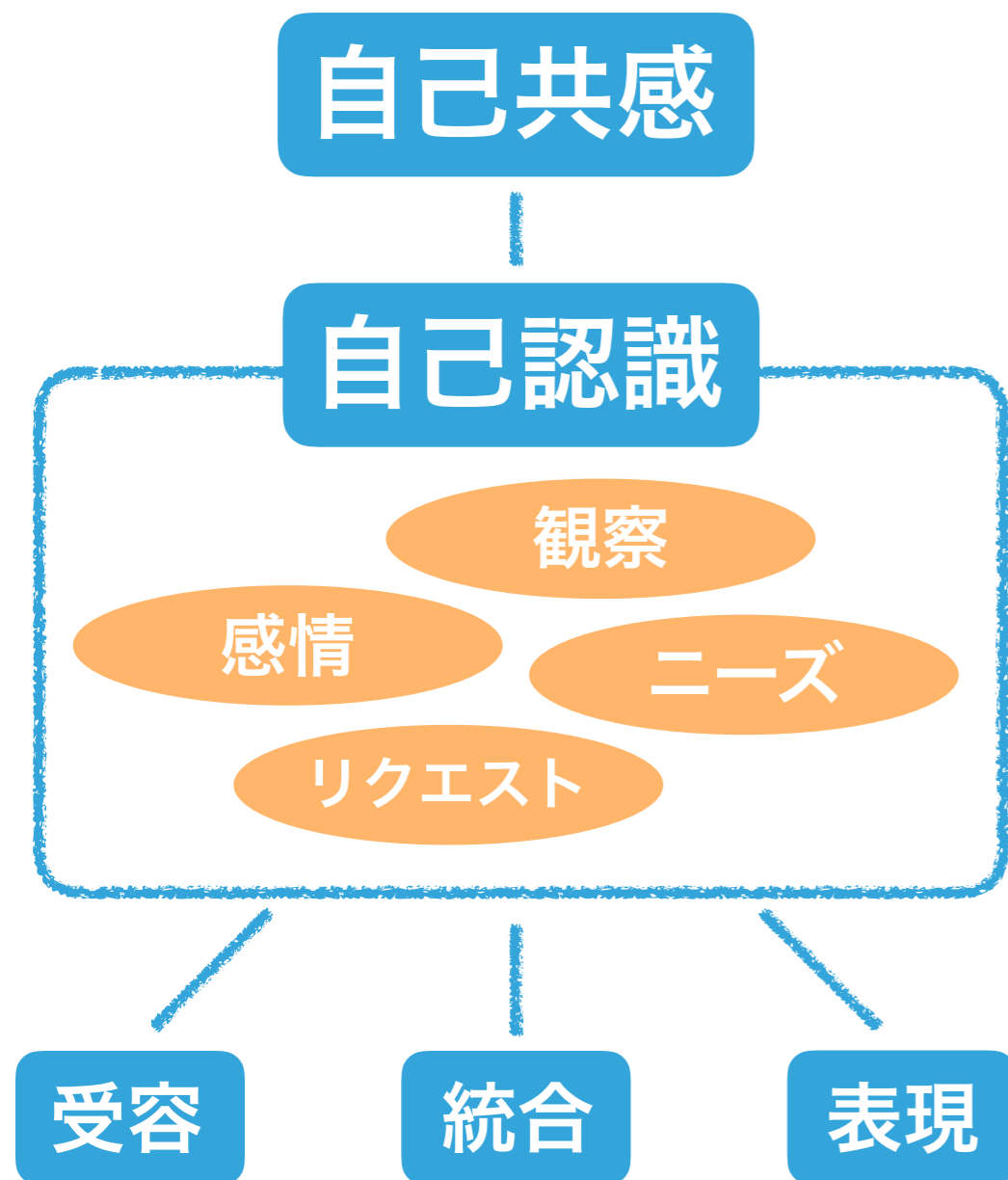


NVC ON-LINE 自己表現の練習

「すべき」 × 「したい」

共感の世界



自己共感とは

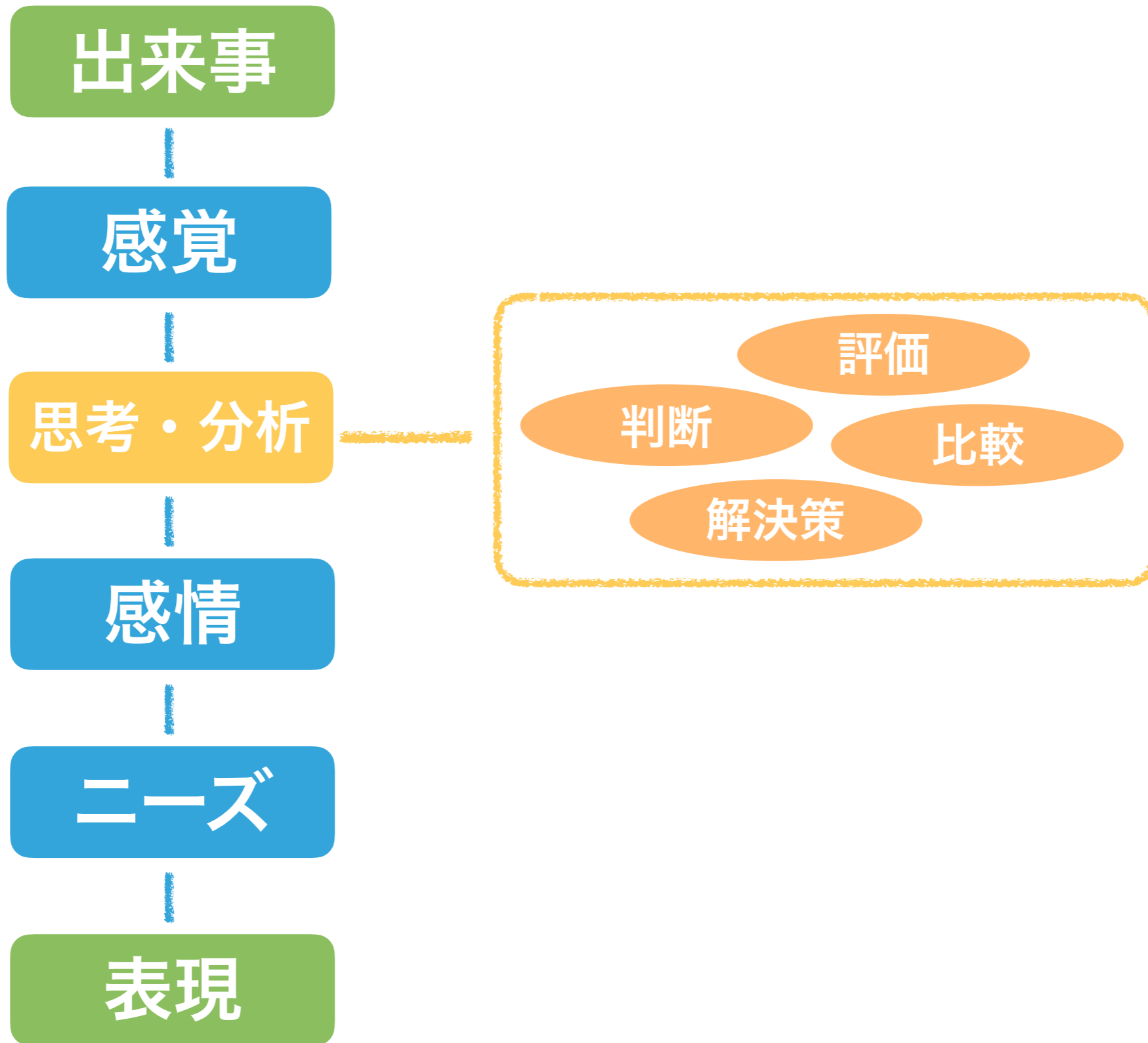
- ▶ **客観と主観**の違いを区別すること。
- ▶ 自分の感情、感覚に気づき、**識別**すること。
- ▶ 自分のニーズを発見し、**繋がる**こと。

自己認識力 = 「気づき」への精度とスピード

自己表現とは

- ▶ 自分の感情、感覚に寄り添うこと
- ▶ 自分のニーズと繋がること
- ▶ そのニーズを満たすためのアクションを起こすこと

アクション＝表現≠リクエスト

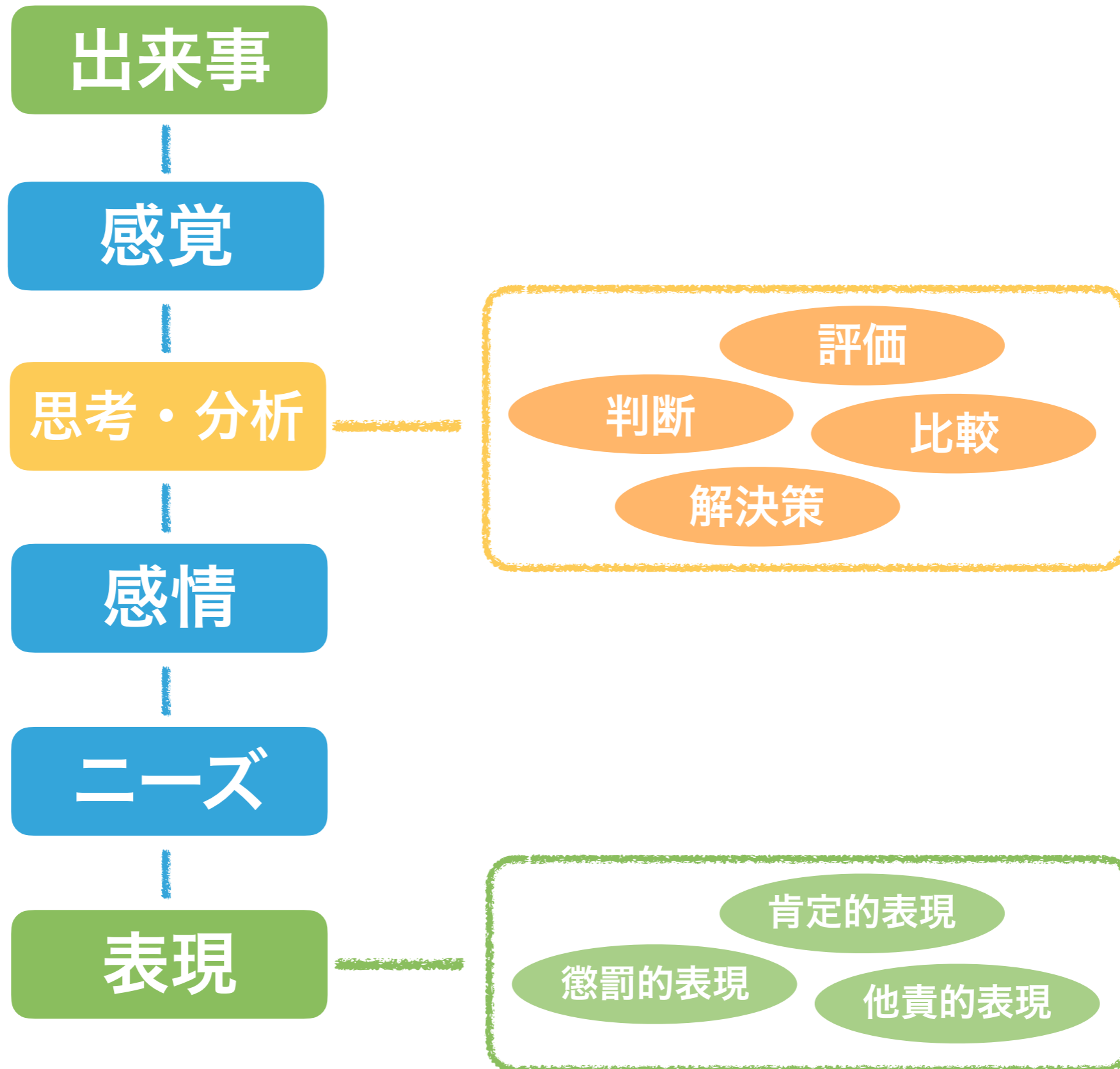


WORK 1

- ① 「～しなきゃ」ということを1つ思い浮かべ、そのことについて話します。
- ② それらのことを思い浮かべると、どんな感情や感覚になりますか？そのことについて話します。
- ③ 出てきた感情や感覚をメモしておきます。
- ④ 話し手を交代し、①～③を行います。
- ⑤ 気づいたことや感じたことをお互いにシェアします。

WORK 2

- ① 「～したい」ということを1つ思い浮かべ、そのことについて話します。
- ② それらのことを思い浮かべると、どんな感情や感覚になりますか？
- ③ 出てきた感情や感覚をメモしておきます。
- ④ 話し手を交代し、①～③を行います。
- ⑤ 気づいたことや感じたことをお互いにシェアします。



表現の種類

- ▶ 肯定的表現・・・「したい」 ワクワク、よるこび
- ▶ 懲罰的表現・・・「しなきゃ」 不安、恐れ、焦り
- ▶ 他責的表現・・・「すべき」「普通は」「一般的には」

WORK 3

各項目をすべて「～したい」という表現に変換してみましょう。

先延ばし癖を改善するための「10のしないこと」

- ①夜更かしをしない
- ②やる気が湧くのを待たない
- ③最初から長時間頑張ろうとしない
- ④いきなり難しい課題に取り組まない
- ⑤「できて当たり前」と自分に厳しくしすぎない
- ⑥デスク周りを散らかさない
- ⑦すぐにSNSやネットを見ない
- ⑧失敗したときのことを考えない
- ⑨日頃から愚痴や悩みをひとりで抱え込まない
- ⑩新しいことへの挑戦をためらわない