

# 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か  
と思っているのではなく  
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

私は傷ついているの

## 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

少し時間を置いて  
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。  
電話を投げるのはやめて。