



SC だより  
心も ほっこり  
体も ほっこり

♀ 自分の領域・相手の領域 ♀



## 自分の領域 相手の領域



こんなこと言ったら  
あの人に どう思われるかなあ...  
あと... にちがいない!

モヤモヤ

あの人は、私のことを  
ぜんぜんぜん  
わかってこない、...



日常の人間関係で、このような気持ちになることはありませんか？

「相手はこう思っているにちがいない」と思い込むと不安になりますし、相手がこちらの期待どおりの反応をしないと「え、なんで」と不快になります。



このようなモヤモヤを抱えたとき、  
**自分の領域・相手の領域** という考え方で、私自身ずいぶん救われてきました

自分の言動から、相手が何を思うかは、相手の領域のはなしです。



相手の領域である以上、何を思うか、どう受け取るかは相手におまかせするしかありません。

それが



お互いの領域のことは、「分からない」のが大前提！  
感じ方や考え方、物事の受け取り方は、人それぞれ... ということです。

ふむふむ、なるほど頭では、納得できたとしても、実際、相手の領域に踏み込まないでいることや、逆に、自分の領域に踏み込まれないでいることは、そう簡単ではありません。

- ① ちんぷいぷい おまじない言葉  そうかもしれないし、そうじゃないかもしれない、がおすすめです。  
相手の感じていることや考えていることを、勝手な思い込みで決めつけてしまいうときは、その思い込みに、おまじない言葉をくっつけてつぶやいてみる!! ぜひおためしを♡
- ② 相手の言動に振りまわされたり、巻き込まれそうになったときには...  
『相手の言動は、相手の領域のもの』とまずは仕分ける。  
そして『自分はどうか考えているか、自分はどうしたいと思っているか』という自分の領域に戻る!!
- ③ あとは、自分の領域でできることをする!! それだけです。  
自分の言動を再点検したり...  
自分の領域内をリフレーミングして、発想の転換を試みたり...  
自分の感じたこと考えたことを、私は... を主語にして、伝えてみたり...  
次はこうしよう... と未来人生かたり...  ニコポイントかも〜 などなど

分ける  
自分の領域を



相手への思いやりや気配り、心遣い(=よ)、聞=えるはずのない、相手の心の声を聞=うとしすぎて、疲れてしまうこと... ありますね。  
どうせ、そのたび、トレーニングだと思って、**自分の領域** **相手の領域** のことを思い出していただけたら、嬉しいです。

