

人を傷付けないために

ぎしこ





個人情報保護士、基本情報技術者、応用情報技術者。

問いかけ

問いかけ

- 大丈夫？ 元気？
- がんばれ

問いかけで追い込む可能性

- 大丈夫？ 元気？
- 大丈夫！ 元気！ 
- がんばれ
- がんばる 

- 反射的に応えてしまいがち
 - 余裕が無い、考えられないときほど
 - 「今大丈夫？」「ちょっと忙しい」のときは他にリソースを割いて考える余裕がある

- 言ってしまった手前相談しづらく

見栄っ張り と 嘔吐き と 開き直り

- 驚きの白さ
- 家中隅々までハイビジョン快適！

見栄っ張り と 嘔吐き と 開き直り

- 驚きの白さ(に近づけてみたけど真っ白とは言い切れない！)
- 家中隅々までハイビジョン快適(に近づけてみたけど途切れないとは言い切れない)！

見栄っ張り と 嘔吐き と 開き直り

- 驚きの白さ(にしたい！)
- 家中隅々までハイビジョン快適(にしたい)！
- 大丈夫(になりたい)！？
- 元気(になりたい)！？

励ますための「支援」的問いかけ

大丈夫？

- ・ 5W1H的に問うてみる
 - ・ 何が起きているの？
 - ・ どうしたいの？

がんばれ

- ・ がんばれって言われなくてもがんばるよ。
その無責任な「がんばれ」があの人のも荷になっているんだよ
- ・ がんばれる環境をととのえることなら

励ますための「支援」的相談

考えすぎだよ

- ・ 考えたことの価値を否定
 - ・ 考えることもその人なりの努力
- ・ 本人的には前進しない
 - ・ 相談しても虚無
 - ・ 相談しなくなる→抱え込んでいく
- ・ 真っ向から反対意見を述べるのは選択肢
 - ・ 話を聞いてもらえたことは伝わる

頼り 頼られる関係

つまりともだち！

ともだちってなんだろう

- あなたが喜んでくれると私までうれしくなって、
あなたが落ち込んでいると私まで悲しくなる
- 不思議だね。
私とあなたは違う人なのに
- 一緒にいても離れていても、
心はいつもつながっている
- それがきっとともだちなんだ

友だちの分類

- 社会的ともだち
- 経済的友達

- 18/07/27「友達のあり方」より
-