

感情

# 感情 ≠ ノイズ

- × 感情から目をそらす
- × 感情を排除する 例) ガス抜き
  
- 感情に役割があると認め、適切につきあう
  - 感情的になる背後の事情・利害を理解しようとする
  - 感情を伝える アサーションスキル

# 調停人として、感情を認める

- 紛争解決の話し合いから、感情を排除する必要は必ずしもない。
- 感情には機能がある。特に、意志決定を容易にする働きが重要。
- 当事者にも感情がある。
- 調停人にも感情がある。

# 調停人として、感情を認める(続)

- 当事者の感情よりも先に、調停人自身の感情の動きに気をつける。
- 裁かない態度を維持しようとする。内心の声を認めた上で、「中立らしく」ふるまう。
- 感情を操作しようとするのではなく、感情を感じとり、理解しようとする。
- 場合によっては、自分の感情を率直に表現する。

# アサーションスキル

感情を建設的に伝えるスキル

例)なんでお前はそんなにグズなんだ。



あなたの出発が遅れると、楽しみにしていた予定が大切に扱われていないみたいでがっかりする。

(Youメッセージでなく、Iメッセージで)