

<p>【共感してもらえない状況 1】</p> <h2 style="text-align: center;">アドバイザー</h2> <p>「今、君はこういう状況だから・・・」「～～したほうがよい」。そんなアドバイスをすぐしてしまって、相手の話を聞かないことも。相手に求めているものが何かをじっくり寄り添う余裕も重要かもしれません。*アドバイスをすること自体は悪いことではありません。</p>	<p>【共感してもらえない状況 2】</p> <h2 style="text-align: center;">イフリート</h2> <p>“再生とは常に破壊の後にやってくる”、まるでそういった気持ちがあるかのように火に油を注いでしまう一言。「それって、日ごろからそういうところあるよね。」「そういうところ悪いところだよね」、そんな風に相手を攻めてしまうことありませんか？</p>
<p>【共感してもらえない状況 3】</p> <h2 style="text-align: center;">アナザーワールド</h2> <p>話を吐露しても「そんなことよりさあ・・・」と違う話を持ち出ししたりしたことありませんか？ 違う話を始めてしまうそんな状況って、相手はどう思うのでしょうか。</p>	<p>【共感してもらえない状況 4】</p> <h2 style="text-align: center;">同情家</h2> <p>「わかるわかる」「そういうことあるよね」と安易に発言がなされる。同情や同調をするような言葉で相手の話を聞き流す行為も見受けられます。</p>
<p>【共感してもらえない状況 5】</p> <h2 style="text-align: center;">ビヨンド</h2> <p>今抱えている問題が取るに足らないことだと思わせる一つ上に行く言動がされます。「地球の 46 億年の歴史から見たら、そんなの全然大したことないよ。」</p>	<p>【共感してもらえない状況 6】</p> <h2 style="text-align: center;">ストーリー・ジャッカー</h2> <p>相手が問題を吐露し始めると、急に自分の話をし始め、最終的には話の主導権を奪い、会話がジャックされる。「そうそう、私もさあ、昔同じようなことがあって・・・」</p>
<p>【共感してもらえない状況 7】</p> <h2 style="text-align: center;">評論家</h2> <p>テレビのニュース番組を見ていて、コメンテーターが冷たい人だと感じたことはありませんか？ 同様に発言に対して、「君は～～だよ」と評論したり、批判をする人もいます。</p>	<p>【共感してもらえない状況 8】</p> <h2 style="text-align: center;">アナリスト</h2> <p>話をした相手をまるで実験の被験者かのように分析を始めたら、それはアナリストタイプ。「そういう君の行動は血液型に起因しているのかもね」</p>
<p>【共感してもらえない状況 9】</p> <h2 style="text-align: center;">クエスチョナー</h2> <p>自分のペースで話を進めたい時、質問を乱発されるとペースを崩されます。自分の知識探究欲が抑えられず、質問攻めをしてしまうそんな人もいます。その質問は誰のための、何のための質問なのでしょう。</p>	<p>【共感してもらえない状況 10】</p> <h2 style="text-align: center;">頑固な教育者</h2> <p>自分一つ上の立場と認識しているのか、吐露した相手に対して、説教をしたり、行動を変えようと教育を試みる人もいます。</p>
<p>【共感してもらえない状況 11】</p> <h2 style="text-align: center;">ベターフューチャー</h2> <p>ネガティブな話を極端に忌避する人もいます。「暗い話なんかしていないで、楽しいこと考えよう!」</p>	<p>【共感してもらえない状況 12】</p> <h2 style="text-align: center;">自己責任</h2> <p>抱えている問題をいざ、話しても、個人的なことを話さないでほしいという態度を示す人もいます。そうした体験はますます自己開示を苦手にさせていきます。「そういうプライベートなことは私に話さないでもらえる?」</p>

共感してもらえない状況を体感する

1. 自分の抱えている些細な問題について吐露をするというアクティビティを行います。
2. そのうえで、例題となってくれる方の他に数名、指名をし、任意にカードを渡して、その行為をするように示してください。
3. 相談者が吐露した後に、それぞれ反応をしてもらい、それを見ていた人や相談者にどのように感じるかを話してもらってください。
4. それぞれがどういう役割であったかを本人に話してもらい、また紹介されなかったカードについても簡単に紹介しましょう。

*ここでは、自己開示をして自分の抱えている課題をさらけ出したにもかかわらず、共感をされない状況を表しています。それぞれの行為自体が悪いことではありません。目的によっては、また、その反応を示した個人の過去の体験からはそれらも妥当である場合があります。このアクティビティは、あくまでも、相談を受ける側になる際に留意すべき点を体験するためだけに作られています。