「わたし」を主語にして伝える練習

相手を決めつけずに、あったことと自分への影響、気持ち、お願いを分けて書きます。安全が心配な関係では、伝える前に信頼できる人や支援機関へ相談してください。

A4 ｜記入日: _____

1. あったこと

「いつも」「絶対」ではなく、確認できる出来事を一つ書きます。

2. 自分への影響

その出来事で、自分の予定や行動にどんな影響があったかを書きます。

3. 自分の気持ち

悲しい、不安、困ったなど、自分の気持ちを主語にして書きます。

4. 具体的なお願い

相手が返事をしやすい、具体的な行動や時期を書きます。

一つの文にしてみる

「_____ のとき、私は _____ と感じました。私には _____ という影響がありました。_____ してもらえますか。」