© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌 （コミュニケーションカレンダー） - 第6週

このコミュニケーションの説明 誰と？何について？	相手に何を求め、そして（あるいは）どのように扱われたかったのか？	実際に（結果や扱いに関して）何を得たか？	相手は何を望んでいたと思うか？ 相手が実際に手にしたもの（結果／扱い）は？	その間と後でどのように（身体的・感情的に）感じたか？	このコミュニケーションを思い出しながら、今何に（体の感覚・感情・思考）気づいているか？
例 電話プランの変更についてサービス会社に電話した。転送されたのはこれで三度目。	電話プランを変えて欲しかった。責任ある対応、共感と理解を求めていた。	別の人に話さなければいけないと言われ、四度目に転送された。相手は同情を見せず、無礼でさえあった。	私を動揺させずに別の人と話させること。私はそれに同意したが、苛立って動揺したままだった。	胃がキュっとして肩が張り、ずっと相手に腹立っていた。担当者にたどり着くと楽になった。	はじめに胃が締め付けられる感覚、それから不安感。自分の仕事をしようとしているだけの人に腹を立てている自分が、少し恥ずかしい。