

# 4 Ways to Hear and Respond to a Difficult Message

## 難しいメッセージを聞いてそれに答える4つのやり方

Power Under  
上下関係の下

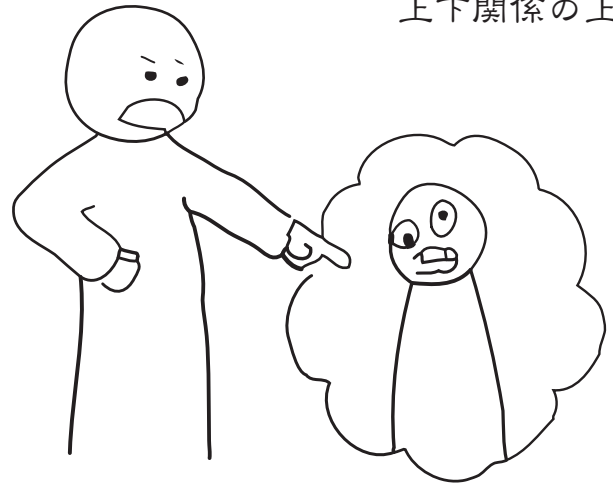


### Judgmental Ears In 悪者探しの耳(内向き)

自分自身を非難したり、批判したり、決め付ける。

「私が悪いんだ。自分のせいだ。」  
「私は\_\_\_\_だ。」  
「～せねばならない。自分はいつも～だ。  
自分は決して～できない。」

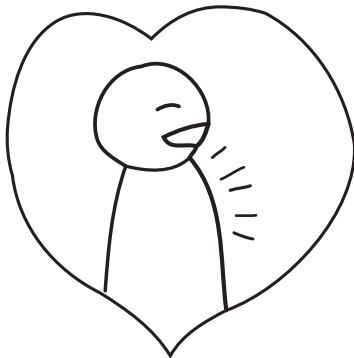
Power Over  
上下関係の上



### Judgmental Ears Out 悪者探しの耳(外向き)

相手を非難したり、批判したり、決め付ける。

「あなたが悪いんだ。あなたのせいだ。」  
「あなたは\_\_\_\_だ。」  
「～すべきだ。あなたはいつも～だ。  
あなたは決して～しない。」

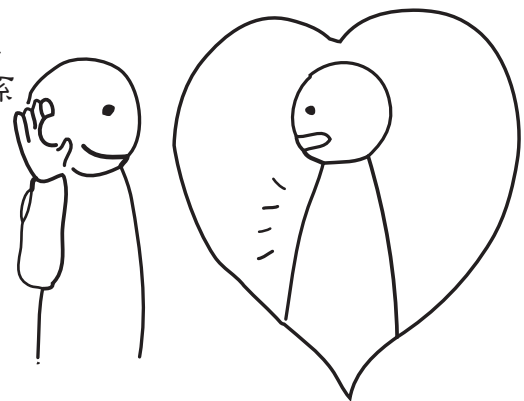


### Generative Ears In 前向きな耳(内向き)

自分の内側の経験とつながる。

「自分は\_\_\_\_と感じている。  
それは自分が\_\_\_\_  
を必要としているが大切だからだ。」

Power With  
対等な力関係



### Generative Ears Out 前向きな耳(外向き)

他の人の内なる経験とつながる。

「\_\_\_\_と感じておられるのですか。  
それは\_\_\_\_  
を大切に必要となさっているからですか。」