



ユニット 7: 相手の気持ちを理解する

ワークシート 7.6 ユニット 7 について

こちらの調子が悪い人の多く(全員ではありません！)は、次のような問題を抱えていることがわかっています

- 他の人の表情(例えば、悲しみや幸せ)に気づいたり、正しく理解したりすることが難しい。
- 他の人たちの行動から、彼らの動機(なぜそれをするのか)や、今後の活動を推測することが難しい。

ストレス／緊張、感情(恐れ、悲しみなど)や不眠があったり、不適切な薬物やコーヒーを大量に摂取したりすると、状況を誤解することにつながるかもしれません。

他の人の表情や行動は、いつも正確に理解できるとは限りません。

社会的状況や他の人の行為を理解するときは、できるだけ多くの追加情報を集めることが大切です。

誰かの行為があなたを混乱させたり、悩ませたりする場合は、その人の行動に関して様々な説明を考えてみましょう。

このユニットのどんなところが特に役立つ／助けになると思いますか？

次回までに、今回学んだことをいつ、どんな場面で使ったり、実践したいですか？

まだ分からないところはありますか？ 次回のセッションで聞いてみたいことはありますか？