



● 自分を知り、パートナーと心と気持ちが行き交うコミュニケーションツール ●

# わたしのトリセツ（取扱説明書）

この説明書は、自分自身の心や気持ちを知り、それをパートナーに伝え、お互いが気づきを受け取るコミュニケーションを育むツールです。意外と知っているようで知らない自分…。そこで、自分を世界でたったひとつの“商品”に見立てて、下記の設問に答えてみましょう。そして、作成した「トリセツ」は「おすすめ商品のご案内～」としてパートナーと見せ合いっこしてみたいはいかがでしょうか。

## 1. 「わたし」 = 【名前： 】の商品説明

★仕様（特徴、こんなことができます、おすすめポイント）

<例>マイペース、ガーデニング歴5年、返済計画・やりくり、カ仕事、気配り…

★用途（こんな時、こんな場面で力を発揮しちゃいます）

<例>庭掃除、高所のものをとるとき、旅行の計画をたてる時、お買い物するとき…

## 2. 「わたし」の上手なご利用方法

★「わたし」にとって嬉しい頼まれ事の依頼・任せ方

<例>「あなただからこそ…」が嬉しい、任せたことに口をはさまないこと…

★嬉しい言葉、やる気の出る環境

<例>「ありがとう」の言葉、具体的に良い点を言葉で、一人っきりの空間…

★好ましいアドバイス、上手な指摘

<例>最初に良い点を伝える、肩をマッサージしながらやんわりと、「あなただから…」の前置き

## 3. 取り扱い注意！〈言ってはいけないNGワード、やってはいけないNG行動〉

★こんなこと言われたり、されたりするとおちこみます…

<例>「ちらかしっぱなし」、「とにかく頑張れ」、他の家庭と比べること…

## 4. 上手なお手入れ〈いつも「元気」でいるためのメンテナンス〉

★調子が悪くなると「わたし」こうなります…

症状	考えられる原因	処置・対応
<例>無口になる、不満を口にする	<例>上司に怒られた、自分の時間が無いこと	<例>話を聞くこと、一人の時間の確保、睡眠時間

★定期的なお手入れ方法（上記のようにならないために気をつけてほしいこと）

<例>会話をし、一人の時間をもつ、やさしい声かけ、旅行に行く…

