

## 電子書籍「心がつながる印象マネジメント」ワークシート

### ■相共感メッセージの練習

あなたの大切な人を想像しながら、相共感ワードを入れた相共感メッセージを考えましょう。( )内は相共感ワードを入れましょう。

ひとつのメッセージに相共感ワードを複数使ってもかまいません。相共感メッセージも複数回答 OK です。

#### 1. ぐったりうなだれて「疲れた～」

相共感メッセージ例：「とても（お疲れ）のようですね」

あなたの相共感メッセージ

「 ( ) 」

#### 2. 嬉しそうに「忙しくて時間が取れないよ～」

相共感メッセージ例：「とてもお（忙しい）んですね。ご（活躍）の様子が伝わってきます。」

あなたの相共感メッセージ

「 ( ) 」

#### 3. 肩を落として「上司が理解してくれない」

相共感メッセージ例：「それは（辛い）ですね、（がっかり）しますね」

あなたの相共感メッセージ

「 ( ) 」

#### 4. 眉間にシワを寄せて「人間関係が上手くいかない」

相共感メッセージ例：「人間関係が（上手くいかない）んですね。（悩ましい）ですね」

あなたの相共感メッセージ

「 ( ) 」

#### 5. 悲しそうに「誰も話を聞いてくれない」

相共感メッセージ例：「話を聴いてもらえないと（悲しくなります）ね」

あなたの相共感メッセージ

「 ( ) 」

6. 怒った顔で「わかってくれない」

相共感メッセージ例：「あなたの（腹立たしさ）が私にも伝わってきました」

あなたの相共感メッセージ

「 ( ) 」

これからも、どんどんバリエーションを増やしてください。

大切な人もひとりではないので、それぞれの相手に合った言い回しを考えると、答えは無限にあります。

一例として、回答サンプルを本書の巻末付録に掲載しています。