

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No. 1. 「そうですね」といってみる修行

「頭」はとても優秀ですから、覚えたこと忘れようとしません。覚えたことは、変更しようとしません。

それで、自分の意見があれば、他の意見を受け容れにくくなります。

すると、相手自身を受け入れることも拒否しようとする。
でも、「意見」と「人間性」とはちがいます。

相手が何をどのように考えているのか、それを理解することは、自分の意見を変えないでもできるはずです。

相手を受け入れる。

つまり、相手が何を話したいのか、どんな気持ちなのか、それを聞く。

「そうですね。あなたがそういうのも、あなたにとってはまったく当然のことですね」
その意味で、「そうですね」と言ってみましょう。

自分とは正反対の意見の人に対しても

「そうですね。そうあなたがいうことはあなたにとってはとても自然なことなのでしょうね」
の「そうですね」。

今週の修行は、この意味の「そうですね」を、言えた数を書きます。

この「そうですね」を言う修行に励めば、人間関係がしっとりと落ち着いたものになってくる
ことが実感されると思います。

相手も落ち着いてきます。会話がとても楽しくなりますよ。

この修行の意味や価値や楽しさがわかると、「そうですね」と相手の話を聞かないで、自分の
意見を話すなんて、もったいなくてできなくなってしまうですよ。

相手を全面的に受け入れる「そうですね」を一日何回言えるか？
目標を立てて修行しましょう。

1週間すると見違えるように人間関係が改善されます。

もちろん自分自身も、余裕のある態度がとれるようになってくるはずですよ。

(宝彩有菜)

e-講座の受講生は、気付き事項をメールしてください。

(C)all rights reserved Alina Hosai 2000,2002