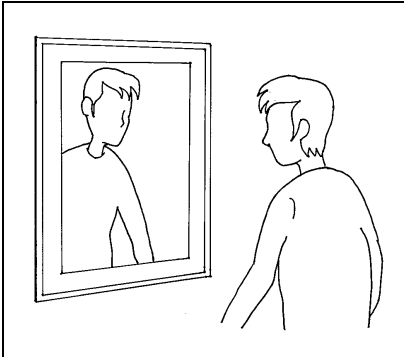




## テーマ： 立ち向かう人の心は鏡なり

「自分の心の鏡に映った相手の姿は、結局、自分の姿にほかならない」という考え方



自分が怒りを発すれば  
 相手も映し鏡のように怒りを返してくる  
 自分が笑顔で接すれば  
 相手も笑顔を返してくる  
 結局、相手の姿は 自分の映し鏡に他ならない  
 ならば 日々、和顔愛語を心がけてみましょう  
 そこにはきっと、幸せの種があるでしょう

「立ち向かう人は心の鏡なり」という言葉は、どうやら聖徳太子の名言のようです。

人と接する際に、「この人は苦手!」「この人には関わりたくない!」「この人は、とにかく気に入くない!」と思うことがあるでしょう。その相手の気に入らないところは、相手もこちらに同じように思っているということで、映し鏡のようになっているということです。

相手も同じ事を思っていると考えて、自分が相手に対してそのように思われる行動をしていないか、自分の行動や態度を振り返って考えることも大切かという教訓かと思います。



知っておきたいカウンセリング・コミュニケーションの技術用語

ラポール	親和状態のことをいう。
ミラーリング	鏡に映るように、話している相手と同じ動作をする。
バックトラッキング	相手の言ったことを、オウム返しのように繰り返す。
ペーシング	相手の呼吸、声のトーン、スピード、リズムなどを相手に合わせる。
傾聴	相手の言うことを遮らずに、ひたすら聴くこと。
メタ認知	自分を客観的に見ているもうひとりの自分の存在を置き、常に自分の思考や行動を客観的に把握し、認識すること。