DISCOVER NEW YOU

わかってほしい？わかりたい？
～ハプロで探る”理解”のかたち～　編

お名前：

ハプロ：

記入日

ワークの目的

自分にとって〝理解する・理解される〟とはどういうことなのかを振り返り、
そこにある自分のハプロらしさを探ってみましょう

1 まずは直感で！「わかってほしい？ わかりたい？」

人との関係の中で、あなたはどれに近いですか？

- ☐ 自分のことを「わかってほしい」気持ちが強い
- ☐ 相手のことを「わかりたい」気持ちが強い
- ☐ どちらも同じくらい
- ☐ そもそも、そこまでわかり合わなくてもいい
- ☐ その他（　　）

2 「わかってもらえた」と感じるのはどんな時？

「私のことをわかってもらえた」と感じるのは、どんな時ですか？（最近の出来事でも、過去の印象的な出来事でもOK）
また、その時どんな気持ちになりますか？

3 「わかってない！」と感じるのはどんな時？

反対に、「私のことがわかってない」と感じるのは、どんな時ですか？（最近の出来事でも、過去の印象的な出来事でもOK）
また、その時どんな気持ちになりますか？

4 相手のことを「わかりたい」と思ったら、何をする？

相手が何を考えているのかわからない時や、もっと相手を理解したいと思った時、あなたはどうしますか？
例）・直接聞く　・質問する　・じっくり話を聞く　・表情や様子を見る　・行動を観察する　・相手の立場になって考える
　　・過去の言動から推測する　・情報を集める　・一緒に過ごす　・特に何もしない

5 あなたのことを〝わかってほしい相手〟、また、あなたが〝わかりたい相手〟は誰ですか？

6 同じハプロの人と話して、まとめてみよう。

私たちハプロ〇にとって〝理解〟とは、

だ。

7 今日発見した〝自分のハプロらしさ〟

他のハプロの発表も聞いた上で、改めて自分自身を振り返ってみましょう。

「これって当たり前だと思っていたけれど、もしかして自分のハプロらしいのかも？」と思ったことは何ですか？

私にとって〝わかってもらう・わかる〟とは、

だ。