

色々な時に大活用！！  
パートナーシップがうまくいく実践集

## No.1【相手にマイナス感情が湧く時 その1】

**相手はそのままでいい。  
「自分の思い込み(信念)」が相手に反応しているだけ。**

解説: 私たちは「こうしてほしい」「ああするべき」と、相手に自分の思いを押し付け、それが叶わないと辛くなります。  
「相手が悪い!」と思うのは負のループを創り出します。  
「相手が悪い!」と思いきや、  
「あれ?何を期待していたの?」と自分に聞いてみましょう^^

## No.2【相手にマイナス感情が湧く時 その2】

**相手はそのままがいい。  
相手は相手の事情で怒ったり反応したりする。  
あなたが悪いのではない。**

解説:相手が怒っていても、それは相手の事情です。  
あなたが悪かったから怒らせた、と思うと辛くなります。  
怒られる、ではなく、目の前に怒る人がいる、と  
捉えるとシールドを張ったように傷つかずにすみますよ。

## No.3【相手にマイナス感情が湧く時 その3】

相手に「こうしてほしい」「何でそうなの？」と思う時は、  
自分の思い通りに動かそうとコントロールしている時。

解説:相手に怒りがおさまらない時、  
相手に傷つけられたと思う時、  
被害者のように感じるけれど、  
実は加害者でもあると気づきましょう。

## No.4【ケンカした時】

### ケンカしても大丈夫♪ 全ては捉え方次第。

解説:「ケンカ」は悪いだけではありません。お互いに言い分を言い合えてスッキリしたり、「雨降って地固まる」だったりします。ケンカをマイナスと捉えず、心から許して言い合いをすれば「あー、スッキリしたね！言わせてくれてありがとう。」とか、「何だか言い過ぎちゃった、わたし無理してたみたい。」などと自然に言えて、すぐ普通に戻りますよ。

## No.5【 本当の愛がわからない時 】

**本当の愛は、相手も自分も、  
そのありのままを認め、自由にさせること。**

解説:相手のため、良かれと思って、ああすべき、こうすべき、  
と相手を変えようとするのは本当の愛ではありません。  
自分にも、ああすべき、こうすべき、と嫌なことを課すのはやめましょう。  
どんな自分も「それでいいよ」と認めた時、ほっと楽になり、  
頑張っていた頃よりも返って結果が出せるものです。

## No.6【 相手が問題を抱えている時 】

**「相手の問題を解決してあげよう」は、  
相手から成長のチャンスを奪い、  
自分からはエネルギーを奪う。**

解説: 助けを求められた時のみ、アドバイスが浮かべば  
アドバイスし、自分の感覚で対応すればOK!  
相手を助けてあげようと必死になると、空回りする。  
大切なのは、相手を大丈夫な目で見ていること、信頼していること。

## No.7【 相手が心配な時 】

**心配＝信頼していないということ。  
相手を心配していると、信頼できない人になる。**

解説:どんな状況でも、その人は何かを学んでいます。  
心配してあれこれ言ったり、手を回したりして、  
相手の学び・成長を止めないで。  
大切なのは、相手を大丈夫な目で見守り、信頼していること。



## No.8【嫉妬してしまう時】

**嫉妬するのは、自分の人生を生きていない証拠。**

解説：誰かと比べて嫉妬している時、  
あなたがあなたのありのままを認めていません。  
相手の行動が気になる時、あなたは自分の時間を充実させていません。  
自分が自分をそのまま認め、自分が自分を喜ばせていると、  
嫉妬は起こりませんよ。

## No.9【「被害者意識＝〇〇される」で辛い時】

怒られる、妬まれる、恨まれる、辛く当たられる…って、  
相手からの行為が辛い時は、  
『「れる」「られる」は、ない』とNo.2を思い出そう。

解説：〇〇される、と思うと相手から影響を受けてしまいます。  
目の前に、ただ「怒る人がいる」「妬む人がいる」  
「恨む人がいる」「辛く当たる人がいる」だけ。  
そう知ると、あなたは相手から影響を受けなくなります。

## No.10【 安定的な絆を創りたい時 】

マイナス感情に飲み込まれていても、  
別れ際には口角を上げて^^

解説:相手とどんな状況でも、たとえ笑顔ができなくても、  
「別れ際には必ず口角を上げる」って決めておくといいですよ。  
離れている間の二人の空気感が暖かくなるし、安心が生まれるから。  
二人の空間が安心の場だとお互いに認識できるから。

## No.11【 相手にかまってもらえないと感じる時 】

**あなた一人の時間を大切にしよう。  
相手一人の時間も大切にしてください**

解説：相手には相手の世界もある。あなたにもあなたの世界を創ろう！  
相手に幸せにしておくと、あなたも相手も辛くなる。  
お互いがお互いの世界を楽しめるようになると、二人でいても楽しい。  
相手がいないと楽しめないなら、二人でいても楽しめない。