あなたは自分自身に責任を負っていますか?

Date: July 25th, 2023 | BY Michelle Adams

L.E.T.修了者として、あなたは間違いなく「私の人間関係に関する信条」を読んだり見たりしたことがあるでしょう。それはすべてのゴードン・モデルのプログラムの中心的な部分です。信条は本当にゴードン・モデルの核心であり魂であり、ゴードン・モデルを推進するものです。信条は1964年にトーマス・ゴードン博士によって書かれました。ゴードン博士がその作成についてインタビューを受けた時、彼はこれを共有しました：

> 私は預言者の書の中にあるカリール・ジブランの美しい詩によって信条を書くように促されました。預言者の書は次のように書き始められています。「あなたの子供はあなたの子供ではありません...」私はまた、P.E.T.（Parents Effectiveness Training）で教えられている主要なスキルの簡単な要約をコースの最後に、クラスで学んだことを思い出させるために親たちに提供する何かが欲しかったのです。

それは、あなたがあなたの重要な人間関係で果たす役割に対して責任を取る方法を説明しています。

あなたはそれらの人間関係にあなたの全意識を向けることを決心します。本質的に、相手が問題を抱えている時に、あなたはそれに気づくことをあなた自身に約束します。あなたはそれを無視したり、すべてが大丈夫であるふりをしたりしません。相手が話したいのであれば、相手の「共鳴板」になる責任を負います。[アクティブ・リスニング]

さらに、あなたはあなた自身のニーズを満たす方法を認識し、見つける責任があります

。相手にブロックされていると感じた時、あなたは自分の気持ちを抑圧したり、相手の行動があなたにどのように影響するかを知らせることを回避したりしないように自分自身に約束します。相手は、あなたができる限り明確かつ敏感に相手に伝えてくれることを頼りにしています。[対決的I-メッセージ]

最後に、あなたがたが対立している時、あなたはあなたがた双方のニーズを満たす解決策を見つけるために、相手と協力する責任を取ります。基本的に、信条は説明責任の表明です。あなたは人間関係を機能させる上でのあなたの役割について自分自身に責任を負わせています。[メソッドⅢ]

そして、おそらくゴードン博士の信条をもう一度読む時が来たのでしょう。

ゴードン博士はしばしば信条を人間関係の青写真と呼んでいました。私はそれを「あなたの人間関係のGPS」と呼ぶのが好きです。

＜私の人間関係に関する信条＞

あなたと私は、私が尊重し維持したいと考える人間関係にあります。私たちそれぞれは、個別の価値観とニーズを持つ人間です。

私たち各々が何を尊重し、欲しているのかをよく知り理解するために、私たちのコミュニケーションにおいては常にオープンで正直でいましょう。

あなたが人生において問題を経験している時、私の解決策を押し付けないで、あなた自身の解決策を見出せるように、私は誠実な受容と理解の態度であなたの話に耳を傾けます。そして、私が自分の問題の解決策を見つける必要がある時には、あなたも私の話に耳を傾けて欲しいのです。

私自身のニーズを満たすために私がすべきことを、あなたの行動が妨げる時には、私はあなたの行動がどのように私に影響を与えているかを隠さず正直にお話しします。なぜなら、あなたが私のニーズや感情を充分尊重してくれていて、私にとって受容できない行動を変える努力をしてくれると信じていますから。また、私の行動をあなたが受容できない時は、あなたも隠さず正直に話してくれることを望みます。私も自分の行動を変えるように努力します。

そして、人間関係において私たちが対立を経験する時、一方が他方を犠牲にして勝つために権力に訴えることがないよう、一つひとつの対立を一緒に解決するようにしましょう。私はあなたのニーズを尊重しますが、私自身のニーズも尊重しなければなりません。で

すから、いつもお互いが受容できる解決策を一緒に探す努力をしましょう。あなたのニーズも私のニーズも満たされる———どちらも負けることなく、お互いが勝つのです。

このように、あなたはあなたのニーズを満たすことで人間として成長し続けることができます。そして、私自身も同様です。よって、私たちの人間関係は健全な人間関係で、お互いが実現可能な存在になるよう努力することができるのです。そして、私たちはお互いに尊重し合い、愛し合い、平和的に関わり続けることができるのです。

トーマス・ゴードン博士