

人間関係でモヤッとするとき、
その裏には“反応のしくみ”があります。

1. 相手の言動



2. 無意識の意味づけ
(わかってくれない／責められた気がする)



3. 感情反応
(イライラ／無言になる／泣きたくなる など)



4. 行動パターン
(我慢／過剰反応／距離を取る)




5. 結果的な関係性
(疲れる／気まずくなる／嫌いになる)



わたしの“反応のしくみ”を見つけてみよう


Q1：どんな言動にモヤっとした？

→ 出来事と相手を具体的に思い出してみましょう。

 例：会社のミーティング中、上司に「それは違うでしょ」と強めの口調で遮られた。せっかく話そうと思ったのに、最後まで言えなかった。


Q2：どこに引っかかりを感じた？

→ 印象に残った言い方・態度・反応などを言葉にしてみましょう。

 例：急に否定されたことよりも、「話を最後まで聞こうとしない感じ」が引っかかった。自分の考えごとで余裕がなさそうな様子にもイラッとした。


Q3：どんなふうに扱われたように感じた？

→ 無意識に浮かんだイメージや、つい出てきた言葉を書いてみましょう。

 例：「お前の話なんて聞く価値ない」と言われたような気がした。軽く扱われたような、バカにされたような感覚が残っている。

Q4：本当はどうしてほしかった？

→ 自分が求めている言葉や態度、対応を書いてみましょう。

 例：まずは最後まで話を聞いてから、「それならこういう考えもあるね」と伝えてほしかった。否定じゃなくて、意見として受け止めてもらいたかった。

このワークは、「相手が悪かった」という視点ではなく、「私はどんなふうに感じていたか」「何を大切にしたいかったか」に気づくためのものです。自分の気持ちを丁寧に扱うことが、関係性に巻き込まれすぎない一歩になります。