

# 観察力を鍛えよう ーよく良く見合って助け合いー

新年度がはじまり...環境や立場の変化、五月病などなど

大切な人を守るためには、相手の**変化**に気づく → 対策・助け合う

観察： 智慧によって対象となるものを正しく見極めること  
**注意深く、細かく、意識的に**みるのが「観察する」

五感を通して



➡ 他人の感情や考えを、意識的に理解しようと、知恵や経験をもとに見たり、聴いたりする

## 【👁️ 観察力を鍛えるために】

- ・ 相手の状況を知るために、自分は**聴く側にまわる** 質問→聴いて→自分で考えて→また質問
- ・ 相手が考えていることを**推測**する どのような状況にあるのだろうか? この状況ならきっとこんな気持ちだろうか??  
表情や仕草をよく見る 自分と目がっている時の表情をよくみる
- ・ 日常で起きる出来事や他者に**興味をもつ** 変化に着目する癖を
- ・ 自身の**五感を磨く** 経験を増やす 体調コントロール
- ・ 自分が感じている「**何かちがう**」も大切に

