

## 4つの耳: メッセージの4通りの聞き方

①



ジャッカルの耳内向き

**自己批判**

“私はなんて…なんだ。”

“私は…すぎる。”

“私は…すべきだ。”

②



ジャッカルの耳外向き

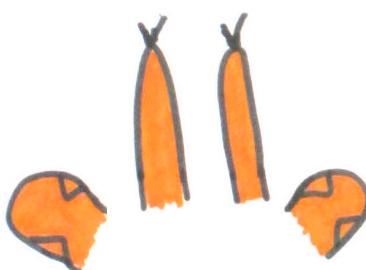
**他の人を責める**

“あなたはなんて…なんだ。”

“あなたは…すぎる。”

“あなたは…すべきだ。”

③

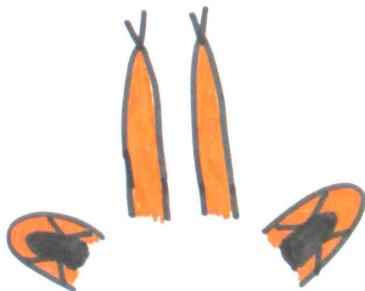


キリンの耳内向き

**自己への思いやり**

“私が～と感じているのは  
～が大切だから。”

④



キリンの耳外向き

**他者への思いやり**

“あなたが～と感じているのは  
～が大切だからですか。”