

D 事実	A くん、飲み会は今日、ってことだよ。実は、明日大事な試験があるんだ。これを落とすと来年受けないといけないんだ。
E 感情	だから、断ると、もしかして、次にさそってもらえないかなって不安なんだけど、
S お願い	今日は、飲みに行くのはやめにしたいんだ。
C	試験が終わったらいつでも OK だから、本当にぜひまたさそってね。

D 事実	A さん、A さんはきのう私の机の上においてあった今日提出のレポートを持って帰ったよね。そのとき、私に何もいわなかったね。
E 感情	私は宿題をなくしてしまったのかと思ってびっくりしたし、すごく困ったの。それが、今日 A さんから返してもらってもっていったことがわかって、正直、すごくいやな気持ちで、なんでも言ってくれなかったのかっていらいらしてしまったの。
S お願い	これから何か借りるときは私にさきにいつてくれない？
C	そうしたら、わたしも気持ちよく貸せるし、心配したりいらいらしないと思うから。

D 事実	A さん、A さんはきのう私の机の上においてあった今日提出のレポートを持って帰ったよね。そのとき、私に何もいわなかったね。
E 感情	私は宿題をなくしてしまったのかと思ってびっくりしたし、すごく困ったの。それが、今日 A さんから返してもらってもっていったことがわかって、正直、すごくいやな気持ちで、なんでも言ってくれなかったのかっていらいらしてしまったの。
S お願い	これから何か借りるときは私にさきにいつてくれない？
C	そうしたら、わたしも気持ちよく貸せるし、心配したりいらいらしないと思うから。

D 事実	ちょっと待って、今、5分くらい話し合いをして、テーマについて2つ意見が出たよね。その一つをテーマにしようという話だよね。
E 感情	ぼくはさっきからみんなの話に入れなかったから、ちょっと居心地が悪くて、ずっと黙って聞いていたんだけど、このまますぐにテーマをきめてしまうのはなんだか適当な感じがすごく残念だと思うんだ。
S お願い	もう少しテーマについて考えてみない？
C	たとえば、・・・

D 事実	Aさん、Aさんはきのう私の机の上においてあった今日提出のレポートを持って帰ったよね。そのとき、私に何もいわなかったね。
E 感情	私は宿題をなくしてしまったのかと思ってびっくりしたし、すごく困ったの。それが、今日Aさんから返してもらってもっていったことがわかって、正直、すごくいやな気持ちで、なんで言ってくれなかったのかっていらいらしてしまったの。
S お願い	これから何か借りるときは私にさきにいつてくれない？
C	そうしたら、わたしも気持ちよく貸せるし、心配したりいらいらしないと思うから。

D 事実	ねえ、今私もあなたも映画をみている最中だよね。あなたはさっきからいろいろ話しているんだけど、
E 感情	私、映画に集中できなくてすごくいやなの。
S お願い	映画が終わるまで、ちょっと話すのをやめてくれない？
C	そうしたら、私は映画に集中して見られるし、映画が終わった後に一緒に映画について話しましょうよ。

D 事実	Aさん、Aさんは、今、私がAさんを見無視しているといったね。確かに最近私とAさんは会う時間が前よりすくなくなったね。
E 感情	私も、Aさんと時間割があうときがあまりなくて会えなくなってさびしいなと思っていたの。それなのに、「私が無視している」って言われたら、私の気持ちはぜんぜん伝わっていなかったんだなと思って本当に悲しい気持ちになっちゃった。
S お願い	Aさんを見無視しているわけじゃないよ。そのことをわかってね。
C	そうすれば、あう時間はすくなくても、私はAさんとずっと友達でいたいと思っているよ。

D事実	監督、私は「風邪を引いたので休みました」といいました。そして、監督は「今がどんなに大事なときかわかっているのか」とおっしゃいましたね。その後は今監督が大きな声で私に話すことをずっと黙って聞いていました。
E気持ち	私は、今が大事なときだと十分わかっていますし、そのうえで風邪を引いて休んだという理由をわかってもらえていないと感じてがっかりしています。また、一方的に怒鳴られて怒られていることがとても辛いです。
Sお願い	ちょっと怒鳴るのをやめて、私の話も聴いてくれませんか。風邪を引いて休むことになったのは申し訳ないですが、実は両親も風邪を引いて、私自身も最近疲れがたまっていたので、風邪にかかってしまったんです。そのことをわかってください。
C選択	今日は十分に体力ももどりました。今日から病気に気をつけてチームに貢献して行きたいと思います。

D事実	Aさん、今、もう12時だね。チャットして4時間だね。私は何回か、もう終わりにしようかといったよね。
E気持ち	私ね、宿題が今日はあるの、それで、今だんだん焦ってきているの。
Sお願い	今日のチャットはこれで終わりにしませんか？ 私は今から宿題をします。
C選択	明日の夜、今日の続きを話しましょう。

D事実	お母さん、お母さんはA高校に行きなさいといったね。
E気持ち	私はね、お母さんの気持ちがうれしいと思うと同時に、A高校を目指すことには不安が大きい。一つは、A高校は難関校で私には難しすぎると思うの、もう一つは学費のこと、A高校がダメだったらC高校だよ、その場合の学費はかなり高くなる。そのこともいやなの。
Sお願い	私の希望を聞いてくれない？ A高校ではなく、同じ進学校のB高校を受験したいの。
C選択	そうすれば、気分的にも落ち着いて勉強できるし、きっと合格もできる。学費も安くて、お母さんたちに負担をかけることもないから。

D事実	Aさん、さっき、私とCさんが旅行について話していたよね。そのとき、Aさんが途中で話しに入ってきて、Aさんの家族の話になったよね。
E気持ち	私はみんなの話しを聞いているのも楽しいんだけど、さっきはCさんと話しているとき、突然Aさんが話しにはいってきて、びっくりしたの。それに、Cさんと話したいことがあったのに、話せなくなってしまって、割り込まれちゃったって感じて、すごくフラストレーションがたまっていらいらしてしまっただ。
Sお願い	Aさん、できれば、私が話しているときは、私の話しを最後まで聞いてくれないかしら。
C選択	その後でその話題に関係することで何か教えてもらったり、別の話題について話してもらうのはぜんぜん苦にならないの。

D事実	すみません、今、意見が何もでないので多数決で決めるということでしたね。
E気持ち	多数決もいいと思いますが、今はもう少し議論をするべきじゃないかと思っています。実は、私は言おうとおもっていたことがあったのですが、ちょっといえずにいらいらしていました。
Sお願い	多数決をとる前に、もう少しみんなの意見を聞いてくれませんか？
C選択	その後で多数決をとれば、すっきりすると思います。

D事実	お母さん、私の手紙を私に断らずに見ていましたね。
E気持ち	私はとてもお母さんに失望しました。がっかりしました。
Sお願い	手紙はプライバシーなのだから、親子でもプライバシーを守って欲しい。私のいないときに私の手紙を見ないで。もし、心配なら私に手紙のことを直接聞いてください。
C選択	もし、こういうことが続けばあなたを信用できなくなります。手紙が来たたび読まれているのではないかと心配になります。

D事実	先週、教室のエアコンがずっとついていましたね。設定温度は24度くらいでした。
E気持ち	実は、ずっと寒いと思って、気分が悪く、もやもやした気分だったんです。
Sお願い	できればエアコンを切っていただけませんか？あるいは、設定温度をあまり低くしないでくださいませんか。
C選択	

D 事実	Aちゃん、先々週から2週間の間、うちに泊まっているね。うちでご飯一緒に食べたり、お風呂に入ったり、洗濯したりしているよね
E 気持ち	Aちゃんとは友達だし、一緒に過ごしている時間は楽しいんだけど、こんなに長くAちゃんが泊まっていると1人の時間がなくていらいらしてしまって、私はちょっと辛くなるんだ。
S お願い	毎日、泊まりにくるのはやめてもらえないかな。
C 選択	月に1, 2回泊まりにきてくれるならそれは大歓迎だから。

D 事実	Bさん、私とAさんは、今日、さっきから試験の勉強をしているよね。Bさんは試験勉強が終わってチャットをしたり歌を歌っているよね。
E 気持ち	私たちは試験の勉強が終わっていないからとても焦っているし、勉強に集中したいと思っているんだ。でも、Bさんがここで遊んでいると集中できなくていらいらしてしまうの。
S お願い	Bさん、今日は帰って、私たちに明日の試験が終わるまで勉強に集中させてくれない?今日はAさんと2人で勉強したいの。
C 選択	試験が終わって、無事合格したら、気持ちよくまた一緒に遊びたいから。

D 事実	すみません、昨日、ご飯を食べる前のことなんですが、私は、何も言わず、ちょっと食べるのを待っていましたよね。皆さんも私が食べるのを待っていたと思います。
E 気持ち	実は、そのとき、私は、ごはんを食べる前になんと言ったらいいのか迷っていたんです。また、何も言わず食べ始めたら失礼なのではないかと不安だったんです。
S お願い	皆さんはごはんを食べる前に何か挨拶をするんですか。教えてください。私が日本語で「いただきます」といったら変でしょうか。教えてください。
C 選択	そうしてくださると、私は落ち着いて食事をはじめられます。

D 事実	お母さん、自転車のことなんだけど、5月に故障してから5月にタイヤ交換、6月にも修理、先週も修理に出したよね。修理代だけで1万円以上かかっている。それから、修理に出すとき、いつも何も私に言わないで、修理に出しているよね。
E 気持ち	あの古い自転車、私はもういやになっていて、買い換えたいのに、いつもお母さんが修理に出してしまうから、なんで私に聞いてくれないんだろうっていやな気分だったし、もううんざりしていたの。
S お願い	修理をするんじゃなくて、新しい自転車を買うことを考えてくれない?それから修理をするときには、お母さんの考えだけでなく、私の考えも聞いて欲しいの。
C 選択	そうしてくれたら、もうずっといやな気持ちでいることはないと思う。

D 事実	ねえ、みんな、ちょっと待って。今、皆は、パーティーを楽しんで、そのまま帰ろうとしているよね。でもね、テーブルの上には食べ物のゴミが残っているし、床には紙がたくさん落ちてる。今、私たち4人は掃除をしようとしているの。
E 気持ち	後かたづけも皆でやってくれると思っていたから、掃除しないで帰ろうとするなんて、残念だし、私たちだけ掃除をするのは不公平だと思うの。
S お願い	10人いるから15分ぐらいで終わると思うので、皆帰らないで掃除を手伝ってくれない?
C 選択	そうしてくれたら、本当に気持ちよくパーティーを終われると思うの。

D 事実	私は、先ほどお酒が強いといいました。それでお父さんはお酒を勧めてくださいるんですね。ただ、私は今何も食べていないので、空腹で、こういうときにお酒を飲むといつも気分がわるくなってしまうのです。
E 気持ち	せっかくすすめてくださったのに、申し訳ないんですが、今日はお酒を飲むのは気が進まないんです。
S お願い	お酒ではなくて、コーラをいただけませんか。
C 選択	そうしてくださると、楽しくこの時間を過ごせると思います。

D 事実	Aくん、旅行の準備についてなんだけど、先月から私、旅行会社に2回行って、いろいろ計画しているよね。2回ともA君は忙しくてこられなかったし、全部私が決めてっていったよね。
E 気持ち	でもね、忙しいのはわかるけど、私はそういわれると、2人の旅行なのにAくんはあまり気分がのらないのかと思って、一人ぼっちのような気がしてすごくさびしい？悲しい？気持ちなの。
S お願い	少しでいいから意見を聞かせて。一緒に考えてほしいの。
C 選択	そうしてくれたら、旅行はもっと楽しくなるし、私も不安な気持ちがなくなるから。

D 事実	先生、お母さん、今先生とお母さんは、私に教育学部へ入ることを前提に話しを進めていますよね。今まで私は黙ってお二人の話しを聞いてきました。
E 気持ち	でも、私は、さっきから、かなり混乱して、どうしよう、どうしよう、もやもやした、本当に気分が滅入るような感じだったんです。
S お願い	教育学部へ入るかどうか、その決定をするのはもうすこし待ってくれませんか？教育学部に興味があるかどうか、自分でもわからなくなっていて、今は私が本当に何をしたいのか自分でもう一度よく考えたいんです。
C 選択	来週まで待つて下さったらなんとか答えが出せると思います。

D 事実	今日、飲みに行くってことですよね。すみません。明日、おれ、数学のテストで、点数がかなりやばいんです。
E 気持ち	先輩と飲むと楽しいし、一緒にのみに行きたい気持ちで一杯なんですけど、数学の試験のことが気になって楽しめないと思うんです。
S お願い	今日はこのまま帰らせてもらえませんか。
C 選択	明日、試験の後なら大丈夫なんで、明日以降だったらいつでも大丈夫ですから。