

パーセプチュアル・ポジション

知覚のポジション。他人の立場になって考えることで、自分の推測（思い込み）ではなく、他人の立場や視点があることを知ることが出来る。

ポジション①：自分の立場、視点で考える。

ポジション②：もう一方の人の立場、視点から考える。

ポジション③：第三者の立場、視点から考える。

1. 3つのポジションを確認する。

2. クライアントに「その出来事があった時を思い出せますか？」と確認し、他者との問題があった出来事を思い出してもらう。

3. 最初はポジション①でクライアントに「ではそのイベントを自分自身の目を通して見てください。今その問題のあった出来事を自分自身の目を通して見えています。その時の感情を強く感じていますか？何を見て、何を聞いて、何を感じたか。言葉に出しても出さなくても構いませんので自分自身で知覚してください。」 出来たらブレイクステート。

4. 次にポジション②に移動し、「今あなたはその問題のあった出来事のもう一方の人です。自分の身体から抜け出し、もう一方の人の身体に入り、その人の目を通して出来事を見てください。そしてその人の立場で何を見て、何を聞いて、何を感じたかその人になりきって知覚してください。」 出来たらブレイクステート。

5. ポジション③に移動し、「今度はあなたは自分自身でも、もう一方の人でもない、第三者の立場でその出来事を見てください。どちらのことも知らない、その出来事の背景も知らない第三者の立場です。今あなたは起こった出来事を上から俯瞰して見えています。何かそれぞれにアドバイスが出来るとしたらそれは何ですか？」 出来たらブレイクステート。

6. もう一度ポジション①に戻ってもらい、今どんな気分か、そしてこのワークで得たそれぞれの視点からの学びをレビューしてもらう。