



Human Understanding

実践シート

今日から、あなたの「人間理解」を行動に移してみましょう。
一つひとつの小さな実践が、信頼を育て、未来を変えていきます。

1



今日、一人だけ深く理解したい相手は？
その人の名前や、どんな関係の人かを書いてみましょう。

2



その人は、何を不安に感じているだろう？
相手の立場や状況を想像して、考えてみましょう。

3



その人に安心してもらうために、
自分ができることは何だろう？
あなたにできる小さなことを書き出してみましょう。

4



今日は、どんな質問をしてみる？
相手が自分で考え、答えを見つけられるような
質問の一つを考えてみましょう。

5



今日、一つだけ約束するとしたら？
相手との信頼を育てるために、
あなたが約束することを書きましょう。

6

実践後に気付いたこと・感じたこと

今日の実践を振り返って、気付いたことや学んだことを自由に書いてみましょう。



今日の一言

人は、自分で答えを見つけたとき、動き始める。
あなたの理解が、誰かの未来の一步になる。

明日の自分へのメッセージ

明日の自分に、伝えたい言葉を書いておきましょう。

Human Understanding

理解から、実践へ。