



親に嫌がらせをやめてもらうためのテンプレート

今すぐ使える効果的なテンプレで関係修復

菅原隆志

目次

今すぐ使える効果的なテンプレで関係修復	1
目次	- 1 -
はじめに	- 3 -
テンプレートの文体についてのご案内	- 4 -
基本のコミュニケーションテンプレート	- 6 -
感情を表現するテンプレート	- 6 -
具体的な例を挙げるテンプレート	- 8 -
解決策を提案するテンプレート	- 10 -
シチュエーション別テンプレート	- 12 -
家庭内での日常的なガスライティングの改善を求めるテンプレート ..	- 12 -
教育や価値観の押し付けに対するテンプレート	- 14 -
感情的な無視や無効化に対処するテンプレート	- 16 -
緊急時に使うテンプレート：エスカレートしたガスライティングへの対応	- 18 -
自己防衛のための文章テンプレート	- 21 -
心を開いてもらうためのテンプレート：.....	- 23 -
共感を促すテンプレート	- 23 -
未来への希望を語るテンプレート	- 25 -

フォローアップと確認のためのテンプレート	- 27 -
改善の確認テンプレート	- 27 -
継続的なサポートを求めるテンプレート	- 29 -
ガスライティングとハラスメントを理解してもらうためのテンプレート	- 31
-	
ガスライティングを正しく伝えるテンプレート	- 31 -
ハラスメントの自覚を促すテンプレート	- 33 -
改善への第一歩: 相手に悪影響を伝えるテンプレート	- 35 -
おわりに	- 37 -
著作権について.....	- 40 -
著者について	- 41 -

はじめに

本書は、著者が最新の ChatGPT4.0（米国の司法試験で上位10%のスコア、日本の医師国家試験で合格ラインを超えて合格する賢さを有するAI）を活用して作成しました。

購入者様へ、

このテンプレート集をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。この集合体は、日々のコミュニケーションや特定の状況での課題に直面した際に、あなたの言葉がより力強く、心に響くものとなるためのサポートを提供することを目的としています。

人間関係は美しくも複雑で、時には私たちの意図とは異なる方法で相手に伝わってしまうことがあります。このテンプレート集は、そんな時にあなたが自分の感情や考えを、明確かつ効果的に表現できるように設計されています。

各テンプレートは、様々なシナリオや感情的なニュアンスをカバーするように心がけていますが、最も重要なのはこれらをあなた自身のものとして使うことです。テンプレートの言葉を、あなたの声、あなたのスタイル、そしてあなたの感情に合わせて調整し、自分自身の真実を伝えるツールとしてください。

この集合体が、あなた自身と大切な人との間の理解とコミュニケーションを深める一助となれば幸いです。あなたの旅において、このテンプレート集が光となり、道を照らす一つの灯台となることを願っています。

テンプレートの文体についてのご案内

このテンプレート集を手にとってくださり、心より感謝申し上げます。これらのテンプレートは、さまざまな状況において、あなたの感情や意見を効果的に伝えるためのものです。しかし、その真の力を発揮するためには、ひとつ重要なことを心掛けていただきたいと思います。それは、テンプレートの文体をご自身のものに変えることです。

テンプレートはあくまで基盤となる枠組みです。その中に、あなた自身の声、あなたの感情、あなた独自の表現を注ぎ込むことで、これらのメッセージはずっと力強く、説得力を持ったものになります。あなたの文体にすることで、受け取る側はより深くメッセージを受け止め、あなたの言葉に耳を傾ける準備ができます。

文体を変更する際のポイント：

個人的な触れ込みを加える：あなたの個性や感情を反映させた言葉遣いやフレーズを用いてください。あなたならではの感情の表現や、話し方を模倣することが重要です。

具体的な例を用いる：抽象的な説明よりも、具体的な例やエピソードを用いることで、あなたのメッセージはよりリアルで感情的な響きを持つようになります。

誠実さと開放性を保つ：文体を変えることで、より誠実でオープンなコミュニケーションを目指してください。相手に対する尊敬と理解の姿勢を常に念頭に置きましょう。

聴き手を考慮する：あなたのメッセージが誰に向けられているかを考慮し、その人の感情や立場に配慮した言葉遣いを選びましょう。

最終的に、これらのテンプレートはあなたと受け取る方との間の架け橋となるべきものです。あなたの文体に変えることで、より自然で、より心に響くメッセージを作り上げることができます。あなた自身の言葉で、あなたの真実を伝える勇気を持ってください。

このテンプレート集が、あなたと大切な人との間の理解と信頼を深めるための有益なツールとなることを心から願っています。

心を込めて、

販売者：菅原隆志

基本のコミュニケーションテンプレート

感情を表現するテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私がこの手紙を書く理由は、最近私たちの間で起こった[具体的な状況や行動]について、私の真の感情を共有したいからです。私たちの関係を大切に思っており、この問題を通してさらに成長していけることを願っています。

その状況では、私は[感じた感情]を感じました。これは、[感情の理由]によるものです。私のこの感情は、私たちの関係に影響を与えるものだと感じており、それについてオープンに話し合うことの重要性を感じています。

私は、私たちの間にある課題を一緒に乗り越え、より強固な絆を築きたいと思っています。そのために、私は[改善のための具体的な提案]を提案したいと思います。これは、私たちがこの問題を乗り越えるための一つの方法であり、お互いの理解を深め、より良い関係を築く手助けになると信じています。

この手紙を通して、私はあなたに私の感情を正直に伝え、私たちの間のコミュニケーションがより開かれたものになることを願っています。あなたとの関係をより良いものにするために、私たちが一緒に取り組むことができるすべてのステップに感謝しています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、あなたが直面している状況や行動に対して感じている感情を、非攻撃的な方法で伝えるために設計されています。[相手の名前または関係]、[具体的な状況や行動]、[感じた感情]、[感情の理由]、[改善のための具体的な提案]の部分を、自分の経験や感情に基づいて埋めてください。

相手の名前または関係: ここには、手紙の受取人の名前やあなたとの関係（例：母、父、兄弟など）を記入します。

具体的な状況や行動: あなたが感情を感じた具体的な状況や行動について詳細を記述します。

感じた感情: その状況や行動に対して具体的にどのような感情を抱いたかを表現します。

感情の理由: その感情を感じた具体的な理由や背景について説明します。

改善のための具体的な提案: 状況を改善するためにあなたが考える具体的な提案や解決策を提供します。

このアプローチにより、受け取る側は、あなたの感情をより深く理解し、問題の解決に向けて協力的な態度をとりやすくなるでしょう。感情を開放的に共有することで、お互いの理解を深め、関係を強化する第一歩となります。

具体的な例を挙げるテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちの間で起こった[特定の日付や期間]の出来事について、あなたと深く話し合いたいと思います。この件について考えると、私は[感じた感情]を抱いていることに気づきました。私がこの感情を抱くようになった具体的な状況を共有することで、お互いにとってより良い理解が得られると信じています。

例えば、[具体的な状況や行動]が発生したとき、私は特に[感じた感情]と感じました。その理由は、[なぜその感情を感じたのか]からです。この状況は、私たちの関係において重要な意味を持つものであり、私たちがこれからのように進むべきかについて深く考えさせられます。

私はこの手紙を通じて、[具体的な状況や行動]が私にどのような影響を与えたのかを正直に伝えたいと思います。私はこの問題に対して[解決策や提案]を試みることを望んでおり、あなたがこのプロセスに参加してくれることを心から願っています。

私たちがこの問題を解決し、互いに理解し合えるようになることで、私たちの関係がさらに強くなると信じています。あなたとのオープンな対話を通じて、私たちが一緒に前進できることを願っています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、特定の出来事や行動が引き起こした感情や反応について、親や関係者に対して開かれた方法でコミュニケーションを取るために設計されています。[相手の名前または関係]、[特定の日付や期間]、[具体的な状況や行動]、[感じた感情]、[なぜその感情を感じたのか]、[解決策や提案]の部分を、自分の状況に合わせて具体的に埋めてください。これにより、相手に自分の立場をより明確に伝え、理解してもらいやすくなります。

具体的な状況を示すことで、相手はあなたが感じていることの深刻さや、その背景にある感情をより良く理解できるようになります。このアプローチは、問題解決に向けての最初の一步となり、より建設的な会話へと繋がることを目指しています。

解決策を提案するテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちが直面している[具体的な問題]について深く考え、そしてあなたと共に解決策を見つけたいと思っています。私たちの関係は私にとって非常に重要であり、この問題を解決することで、私たちの絆をさらに強化できると信じています。

私が考えた解決策は次のとおりです：[解決策の具体的な提案]。この提案は、[提案の根拠や期待される効果]に基づいています。私は、このアプローチが私たちにとって最善の道であると考えており、[具体的な行動ステップ]を踏むことで、私たちはこの問題を乗り越えることができると確信しています。

この解決策について、あなたの意見を聞かせてください。あなたがこの提案に対して持つ考えや感じること、または他の解決策を提案したい場合は、どんなアイデアでも歓迎します。私たちの目標は、双方が納得し、お互いにとって最良の結果を得ることです。

私はこの問題を通じて、私たちがお互いにより深く理解し合い、より強い関係を築く機会だと考えています。あなたと一緒にこの問題に取り組み、解決策を見つけ出すことを心から願っています。

あなたの応答を楽しみにしています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、あなたが直面している問題に対する具体的な解決策を提案し、それについて親や関係者と対話を始めるために使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な問題]、[解決策の具体的な提案]、[提案の根拠や期待される効果]、[具体的な行動ステップ]の部分で、自分の状況や提案に合わせて埋めてください。

相手の名前または関係: 手紙の受取人とあなたとの関係を明確にします。

具体的な問題: 直面している問題の具体的な内容を述べます。

解決策の具体的な提案: 問題を解決するためのあなたの提案を具体的に記述します。

提案の根拠や期待される効果: なぜこの提案が効果的だと考えるか、その理由や期待される効果を説明します。

具体的な行動ステップ: 解決策を実行するための具体的なステップを提案します。

このアプローチにより、問題に対して建設的で前向きな解決策を提案することができます。また、相手に対しても自分の考えをオープンにし、彼らの意見や提案を求めることで、共に問題解決に取り組む姿勢を示すことができます。

シチュエーション別テンプレート

家庭内での日常的なガスライティングの改善を求める テンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

最近、私たちのコミュニケーションにおいていくつか気になる点があり、心を開いて話し合う必要があると感じています。特に[具体的な行動や発言]が私にとってガスライティングのように感じられる瞬間があります。ガスライティングとは、他者の現実感や記憶、感情を無効化し、自己疑念を植え付けるコミュニケーションの形式です。

例えば、[具体的な例]の場合、私の感じたことや経験を否定することで、私は自分の感情や記憶を疑うようになりました。これは私たちの関係において健康的ではなく、私が自分自身を表現することを躊躇する原因となっています。

私たちのコミュニケーションを改善するために、私は以下のことを提案します：

- 1、
- 2、

これらの提案を実践することで、私たちはより健全でオープンなコミュニケーションを築き、お互いの理解を深めることができると信じています。あなたの考えや感じることを、そしてこの提案に対するフィードバックを聞かせてください。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、家庭内での日常的なガスライティング行為に対して改善を求める際に使用するためのものです。テンプレート内の[相手の名前または関係]、[具体的な行動や発言]、[具体的な例]、具体的な解決策の提案 1、具体的な解決策の提案 2 を、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受取人の名前やあなたとの関係性を明確にします。

具体的な行動や発言: ガスライティングに感じられた具体的な行動や発言を指摘します。

具体的な例: ガスライティングと感じた瞬間の実例を提供し、その影響を説明します。

具体的な解決策の提案: この問題に対処するための具体的な行動やコミュニケーション方法の提案をします。

このテンプレートを通じて、ガスライティングの行為が何であるかを明確にし、それがなぜ問題であるかを相手に理解してもらうことが目的です。また、問題解決に向けた具体的な提案を通じて、より健全な関係を築くための一歩を踏み出すことができます。

教育や価値観の押し付けに対するテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちが大切にしている[子供の名前]の成長と自立について、心から話し合う必要を感じています。私は、[子供の名前]が自分の意見や価値観を自由に表現できる環境を整えることの重要性を深く理解しており、この件についてあなたと共有したいと考えています。

私が気になっているのは、[具体的な教育方針や価値観の例]が時に[子供の名前]の自立心や独自の意見形成を妨げているように感じることです。例えば、[具体的な状況や発言]の際、[子供の名前]が[感じた感情や反応]として反応したことがあります。このような状況は、場合によっては洗脳のような影響を及ぼす危険性もあると私は懸念しています。

この問題を解決するために、私は以下の提案を考えています：

[解決策の具体的な提案 1]：例えば、私たちが[子供の名前]の意見を聞く際には、開かれた心を持ち、全ての意見に耳を傾けること。

[解決策の具体的な提案 2]：また、[子供の名前]が自分自身の価値観を発達させるためのサポートを提供すること、例えば[具体的な行動]を行うこと。

私たちの目標は、[子供の名前]が健全な自尊心を持ち、自立した思考を育むことです。この手紙を通じて、私たちがこの目標に向かって一緒に努力できることを願っています。

あなたの考えや提案を聞かせてください。私たちが[子供の名前]のために最善を尽くせるよう、あなたの意見を共有していただければ幸いです。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、子供に対する教育や価値観の押し付けが懸念される際に使用することを目的としています。テンプレート内の[相手の名前または関係]、[子供の名前]、[具体的な教育方針や価値観の例]、[具体的な状況や発言]、[解決策の具体的な提案]を、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 親や関係者の名前やあなたとの関係を指定します。

子供の名前: 子供の名前を明記し、話題が誰に関するものかを明確にします。

具体的な教育方針や価値観の例: 懸念される教育方針や価値観に関する具体的な例を提供します。

具体的な状況や発言: 子供の自立心や意見形成に影響を与えたと感じられる具体的な状況や発言を述べます。

解決策の具体的な提案: 問題解決に向けた具体的な提案を行います。これには、子供の自立心や独自の意見を尊重し、促進するための行動や方針が含まれます。

このテンプレートを通じて、子供の自立心や個人としての成長を促進するための建設的な対話を開始することが目標です。

感情的な無視や無効化に対処するテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちのコミュニケーションに関する重要な問題を共有するために、この手紙を書いています。最近、私が感じていることや表現している意見が、時に無視されたり無効化されたりすることがあり、これが私にとってどのような影響を与えているかを説明したいと思います。

私が[具体的な状況や行動]を経験した際、私の感情や意見が十分に認められず、無視されたように感じるものが何度かありました。このような状況は、私にとって非常に傷つくものであり、場合によっては深刻な悪影響や心理的な後遺症を残す可能性があると感じています。心理的虐待にも該当する場合があります、私たちの関係にとって健康的ではありません。

この問題に対処するために、私は以下の提案を考えています：

- 1、
- 2、

私たちがコミュニケーションを取る際には、お互いの意見や感情を尊重し、認め合う姿勢を持つこと。

[具体的な解決策の提案]：たとえば、私たちが重要な話をする際には、互いにじっくりと耳を傾け、話し合いの時間を設けること。

私はこの問題を解決し、私たちが互いに理解し合い、支え合える関係を築いていくことを心から願っています。あなたの考えや感じたこと、また、この問題に対するあなたの提案を聞かせてください。私たちの関係をより良い

ものにするために、一緒に取り組むことができることを楽しみにしています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、あなたの感情や意見が無視されたり無効化されたりした際に使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な状況や行動]、[具体的な解決策の提案]の部分で、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を明確にします。

具体的な状況や行動: あなたの感情や意見が無視されたり無効化されたりした具体的な例を挙げます。

具体的な解決策の提案: この問題に対するあなたの提案。互いに意見や感情を尊重し合う方法など、関係を改善するための具体的なステップを提案します。

このテンプレートを通じて、感情や意見が無視されることの深刻さと、それがもたらす潜在的な心理的影響を相手に理解してもらうことが目標です。また、問題に対処し、より健全なコミュニケーションを築くための具体的な提案を通じて、関係の改善に向けたステップを踏み出すことを促します。

緊急時に使うテンプレート：エスカレートしたガスライティングへの対応

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

この手紙を書くことは容易な決断ではありませんでしたが、私たちが直面している状況の深刻さを考えると、私は沈黙を守ることはできません。最近の[具体的な状況や行動]は、私にとってガスライティングの明確な例であり、私たちの関係だけでなく、私の精神的健康にも深刻な影響を与えています。

ガスライティングは、私の現実感や自己評価を低下させる行為であり、[具体的な例]の際には特にその影響を強く感じました。このような行為は受け入れがたく、私たちの間で解決できない場合、私は外部の介入を検討せざるを得ません。

私は、この問題に対して以下の対応を求めます：

- 1、
- 2、

[解決策の具体的な提案]：私たちが専門家のカウンセリングやセラピーを受けること。

[第三者の介入]：この問題が解決に向かわない場合は、家族カウンセリングや心理的支援を提供する機関への相談を検討すること。

私たちの関係と互いの健康を守るため、この手紙の内容を真剣に受け止め、適切な行動をとることを強く希望します。この問題を解決するために、あなたと協力して取り組むことができればと思います。

どうかこの問題について、開かれた心で考えてみてください。あなたからの返答を待っています。

心より、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、ガスライティングの行為がエスカレートし、深刻な問題へと発展している状況で使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な状況や行動]、[具体的な例]、[解決策の具体的な提案]、[第三者の介入]の部分を、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を指定します。

具体的な状況や行動: ガスライティングがエスカレートした具体的な状況や行動を記述します。

具体的な例: ガスライティングの影響を強く感じた具体的な瞬間を提供します。

解決策の具体的な提案: 問題に対処するための具体的な解決策を提案します。これには、専門家のカウンセリングやセラピーが含まれることがあります。

第三者の介入: 解決に向かわない場合に検討する第三者の介入の可能性を示します。

このテンプレートを使用する目的は、ガスライティングの問題を解決しようとする意志を明確にし、場合によっては外部の支援を求める意向を示すこ

とです。問題の深刻さを伝え、相手に対して適切な行動を促すための一歩として機能します。

自己防衛のための文章テンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

この手紙を書くにあたり、私たちの関係とお互いの安全について深く考えました。私は、私たちの関係で重要な境界を設定し、それを共有することが、互いの理解と尊重を深める第一歩だと信じています。

最近、私は[具体的な行動や状況]により、自分自身や他者の安全が損なわれる可能性があると感じました。このような状況は、私たちの関係にとって健康的ではなく、私にとっては受け入れがたいものです。

そのため、私たちの関係において以下の境界を設定したいと考えています：

- 1、[具体的な境界の提案 1]：例えば、私たちが[具体的な行動]をする際には、事前にお互いの同意を求めること。
- 2、[具体的な境界の提案 2]：また、[具体的な状況]においては、私たちが[具体的な行動のガイドライン]を守ること。

これらの境界は、私たちがお互いに尊重し合い、安全な関係を築くためのものです。私は、あなたがこれらの境界に同意し、それを尊重することを願っています。

この手紙を通じて、私たちがお互いの安全と尊重を保ちながら、より健全な関係を築くために必要なステップを踏むことができると信じています。あ

あなたの考えや感じたこと、そしてこれらの提案に対するあなたの意見を聞かせてください。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、自分自身や他者の安全を守るために必要な境界を設定し、それを相手に伝えることを目的としています。[相手の名前または関係]、[具体的な行動や状況]、[具体的な境界の提案 1]、[具体的な境界の提案 2]の部分で、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を指定します。

具体的な行動や状況: 自己防衛のために境界を設定する必要性を感じさせた具体的な行動や状況を記述します。

具体的な境界の提案: お互いの安全と尊重を保つために設定したい具体的な境界についての提案を記述します。

このテンプレートを使用することで、相手に自分の感じている不安を伝え、健康的な関係を築くための具体的な方法を提案することができます。相手に対して明確な境界を設定し、その尊重を求めることは、お互いの信頼と理解を深める重要なステップです。

心を開いてもらうためのテンプレート:

共感を促すテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちの関係とこれまでの旅において、私たちが直面した挑戦と成長の両方を振り返ると、深い感謝の気持ちとともに、あなたに対する理解をさらに深めたいという強い願望を感じています。[具体的な状況や行動]におけるあなたの立場や感情について、私が完全に理解しているとは限らないことを認識しています。

私たちが過去に経験した[具体的な状況]の際に、あなたが感じたかもしれない[相手の感情や反応]について思いを巡らせると、私自身も同じような状況であれば、[自分が感じるであろう感情]を感じることもあるかもしれません。私たちの経験は異なるかもしれませんが、感情の面で共鳴できる点があることを理解することが、私たちがお互いをより深く理解する第一歩だと信じています。

この手紙を通じて、私はあなたの立場や感情に対する私の理解と共感を示したいと思います。そして、私たちのコミュニケーションがよりオープンで、お互いに対する理解が深まることを願っています。

あなたの感じたことや経験について、より多くを共有していただくと嬉しいです。私は、あなたの視点を聞き、お互いの関係を強化するための理解を深めたいと思っています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、対話を始める際に相手の立場や感情に共感を示し、心を開いてもらうことを目的としています。特に、他のテンプレートを使う前にこのテンプレートから始めることで、相手がより受け入れやすくなる可能性があります。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を記入してください。

具体的な状況や行動: 共感を示したい特定の状況や行動について触れてください。

相手の感情や反応: その状況で相手が抱いたであろう感情や反応について推測し、表現してください。

自分が感じるであろう感情: 類似した状況で自分が感じるであろう感情を想像し、共感の意志を示してください。

このアプローチにより、相手はあなたが自分の感情や立場に真剣に耳を傾け、理解しようとしていることを感じるでしょう。心を開くことは、互いの関係を深め、より建設的なコミュニケーションを促進する重要なステップです。

未来への希望を語るテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちが現在直面している[具体的な問題]を解決することができたら、私たちの関係がどれほど豊かでポジティブなものに変わるかを想像してみてください。この手紙を通じて、その明るい未来のビジョンを共有したいと思います。

もし私たちがこの問題を乗り越えることができたなら、私は[ポジティブな結果 1]を実現できると確信しています。例えば、お互いの理解が深まり、[具体的なポジティブな変化]が生まれることでしょう。これは、私たちがお互いをより深く信頼し、強い絆で結ばれるための基盤となります。

さらに、[ポジティブな結果 2]も期待できます。私たちのコミュニケーションが改善されれば、[別の具体的なポジティブな変化]が現れ、私たちの生活に新たな喜びと充実感をもたらすでしょう。

このようなポジティブな未来を実現するために、私たちは[提案された解決策]を試みることができます。これは、私たちが直面している問題に対して具体的な一歩を踏み出し、望ましい変化をもたらすための方法です。

私たちが共に努力し、この問題を解決することで、私たちはお互いにとってより良い未来を築くことができます。私は、あなたと一緒にこの旅を歩むことを心から楽しみにしています。

あなたからの意見や感想、そしてこのビジョンに向けたあなたのアイデアを聞かせてください。

心からの希望を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、問題解決後のポジティブな未来像を描き、相手にそのビジョンを共有することで、問題に対する共同の取り組みへの意欲を高めるために使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な問題]、[ポジティブな結果 1]、[具体的なポジティブな変化]、[ポジティブな結果 2]、[提案された解決策]を、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を指定します。

具体的な問題: 解決を望む現在の問題を明確にします。

ポジティブな結果: 問題解決によって期待されるポジティブな結果や変化を記述します。

提案された解決策: 問題解決に向けた具体的な提案やアクションプランを提案します。

このテンプレートを使うことで、相手に問題解決への協力を促し、一緒にポジティブな未来を目指すための動機づけを行うことができます。お互いにとってメリットがあることを理解してもらい、問題解決への取り組みを共有する意欲を高めることが期待されます。

フォローアップと確認のためのテンプレート

改善の確認テンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

以前話し合った[具体的な問題]に関する変更や改善の取り組みについて、心からの感謝を表したいと思います。私たちが合意した変更がどの程度実施されているか、そしてその結果私たちの関係がどのように変化したかを確認することは、お互いにとって非常に重要です。

私たちが合意した主な変更点[具体的な合意内容]について、私は以下の点を観察しました：

- ・
- ・

これらの変化は私たちの関係にとって非常に肯定的であり、私はこの進展に大きな希望を感じています。しかし、まだ改善が必要だと感じる部分[改善が必要な点]もあり、これらについてさらに話し合うことができればと思います。

私たちの関係をさらに強化し、私たちが直面する問題を共に乗り越えていくために、お互いに対するオープンなフィードバックと継続的なコミュニケ

ーションが重要だと私は信じています。あなたが観察した変化や改善点、または懸念事項についても、ぜひ聞かせてください。

この手紙が、私たちの取り組みを振り返り、さらに前進するためのきっかけになることを願っています。あなたからの返信を楽しみにしています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、以前に合意した変更や改善がどの程度実施されているかを確認し、その結果について対話を促すために使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な問題]、[具体的な合意内容]、観察点 1、観察点 2、[改善が必要な点]を実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を記入します。

具体的な問題: 以前に話し合った具体的な問題点を指定します。

具体的な合意内容: 合意した改善点や変更内容を具体的に記述します。

観察点: 実際に観察した変化や改善の具体的な様子を記述します。

改善が必要な点: さらなる改善が必要だと感じる具体的な点を指摘します。

このアプローチを通じて、相手に対して進展を認めるとともに、継続的な改善の必要性を伝えることができます。また、このテンプレートは、お互いにとって有益なフィードバックを交換し、関係をさらに発展させるための基盤を提供します。

継続的なサポートを求めるテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちが共に歩んできた旅と、私たちの関係が直面してきた挑戦について考えると、私たちが達成してきたことに深い感謝と尊敬の念を感じます。[具体的な問題]に対処する過程で、私たちは多くを学び、成長してきました。しかし、私たちの旅はまだ終わりではありません。私は、私たちがさらに前進し、お互いを支え合いながら成長を続けることができるよう、継続的なサポートと努力が必要だと信じています。

そのために、私たちが今後も取り組むべき[具体的な改善点やサポートの形]について提案があります。これは、私たちが直面するかもしれない未来の課題に対しても、より良く備えるためです。

1、[改善点やサポートの具体的な提案 1]：例えば、[具体的な行動や習慣]を定期的に見直し、必要に応じて調整すること。

2、[改善点やサポートの具体的な提案 2]：また、[具体的なサポートの形]、例えば定期的な会話の時間を設けることで、お互いの感情や考えを共有し合うこと。

これらの提案を通じて、私たちはお互いをさらに深く理解し、支え合う関係を築き上げることができると確信しています。私たちの関係がこれからも強く、健康的であるためには、継続的なコミュニケーションとサポートが不可欠です。

あなたの考えや提案、そしてこれらのアイデアに対するフィードバックを聞かせてください。私たちの関係のさらなる発展のために、あなたと協力して取り組むことを楽しみにしています。

心より、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、長期的な改善やサポートを相手に求めることを目的としています。[相手の名前または関係]、[具体的な問題]、[具体的な改善点やサポートの形]、[改善点やサポートの具体的な提案 1]、[改善点やサポートの具体的な提案 2]を実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を指定します。

具体的な問題: 継続的なサポートを求める背景となる問題点を記述します。

具体的な改善点やサポートの形: 長期的な関係の改善やサポートに関する提案を記述します。

改善点やサポートの具体的な提案: 関係を強化するための具体的な行動や習慣、サポートの形を提案します。

このテンプレートを使用することで、相手に対してお互いの関係を長期的に支え合う意向を示し、具体的な改善策やサポート方法についての提案を伝えることができます。相手からのフィードバックを求めることで、共同で関係の発展に取り組む基盤を築きます。

ガスライティングとハラスメントを理解しても らうためのテンプレート

ガスライティングを正しく伝えるテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちの関係において、私が感じている一連の状況や行動について、心を開いて話し合う必要があると感じています。この件に関しては、ガスライティングという概念を理解してもらいたく、この手紙を書いています。

ガスライティングとは、相手の感情や認識、記憶を操作し、疑わせることで、その人の自信や判断力を低下させる心理的操縦の一形態です。これには、[具体的なガスライティングの例]、例えば、私の言ったことや感じたことを否定する、または私の経験を疑うような言動が含まれます。

私は、[具体的な状況]の際に、このような行動を通じて、自分の感じていることや思っていることに自信を持てなくなり、自己疑念に陥ることがあることに気付きました。これは私たちの関係にとっても、私の精神的健康にとっても、有益なものではありません。

この問題を解決するために、私たちが取り組むべき具体的なステップには、[改善の提案]、例えば、私たちがお互いの言葉を尊重し、認め合うこと

を心がけることが含まれます。また、お互いの経験や感情を共有する際には、それを真摯に受け止め、支持する態度を示すことが重要です。

この手紙が、私たちがお互いをより深く理解し、健全なコミュニケーションを築くための第一歩となることを願っています。あなたの考えや感じたことを共有してください。私は、この問題に対するあなたの意見や提案を心から歓迎します。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、相手にガスライティングの概念を正しく伝え、その影響について話し合うために使用します。[相手の名前または関係]、[具体的なガスライティングの例]、[具体的な状況]、[改善の提案]を実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を記入します。

具体的なガスライティングの例: ガスライティングの行為がどのような形で行われたかの具体例を提供します。

具体的な状況: ガスライティングが発生した具体的な状況を説明します。

改善の提案: ガスライティングの問題を解決するための具体的な提案を記述します。

このテンプレートを使うことで、ガスライティングの問題について建設的な対話を促進し、相手にその影響と改善の必要性を理解してもらうことが目的です。相手とのコミュニケーションを改善し、より健全な関係を築くための一歩として機能します。

ハラスメントの自覚を促すテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私達の関係と相互の尊重に基づいて、私は私たちの間で起こっている一部の行動について話し合うことが重要だと感じています。具体的には、[具体的な行動や状況]における行動が、ハラスメントにあたる可能性があると感じており、この問題についてあなたと対話を深めたいと思います。

ハラスメントとは、個人が不快に感じる、望まない行動や発言を繰り返すことであり、これには[ハラスメントの具体的な例]が含まれます。このような行動は、相手に精神的なストレスを与え、関係に深刻な影響を及ぼす可能性があります。

私が感じた[具体的な感情]や、これらの行動が私に与えた影響について、あなたと共有したいと思います。また、私たちがこの問題に対処し、お互いを尊重し合いながら前進するための[改善の提案]を提案したいと思います。

この手紙を通じて、私たちの間におけるハラスメントの行為についての理解を深め、健全な関係を築くためのステップを踏むことができることを願っています。私は、あなたの考えや感じたことを聞くことを心から望んでいます。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、相手にハラスメントの行為を自覚させ、その影響を話し合うために使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な行動や状況]、[ハラスメントの具体的な例]、[具体的な感情]、[改善の提案]を実際状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を指定します。

具体的な行動や状況: ハラスメントと感じた具体的な行動や状況を記述します。

ハラスメントの具体的な例: ハラスメントに該当すると思われる具体的な例を挙げます。

具体的な感情: これらの行動によって感じた感情を具体的に述べます。

改善の提案: 問題を解決し、関係を改善するための具体的な提案を記述します。

このテンプレートを使うことで、相手にハラスメントの概念とその影響を理解してもらい、問題の解決に向けて具体的な提案を伝えることが目的です。相互の尊重と理解に基づいた健全な関係を築くための一歩として機能します。

改善への第一歩: 相手に悪影響を伝えるテンプレート

親愛なる[相手の名前または関係]へ、

私たちの間で生じている[具体的な問題]について深く考え、その影響が私たちの生活や関係に及ぼしている負の影響を共有することの重要性を感じています。私たちがこの問題を解決しない場合、それが私たちの未来に与える可能性のある損害について真剣に懸念しています。

最近の[具体的な行動や状況]によって、私は[具体的な悪影響]を感じています。この状況が続けば、私たちの関係は壊れてしまい、それが私たちの人生において回復不能な損害をもたらす可能性があることを理解してほしいです。

この問題に対処し、私たちの関係を健全なものに戻すために、私たちが取り組むべき具体的なステップには、次のようなものがあります：

- 1、
- 2、

私は、私たちが共に努力し、この問題を解決することで、より明るい未来を築くことができると信じています。私たちの関係と幸福は、この一時的な困難を乗り越える価値があります。

あなたの考え、感じていること、そしてこの問題に対する提案を聞かせてください。私たちの未来のために、一緒にこの問題に取り組む準備ができています。

心から感謝を込めて、

[あなたの名前]

テンプレートの使用説明

このテンプレートは、相手の行動がもたらした悪影響と、それが未来に与える可能性のある損害について話し合い、改善に向けた具体的な提案を伝えるために使用します。[相手の名前または関係]、[具体的な問題]、[具体的な行動や状況]、[具体的な悪影響]、改善のための具体的な提案 1、改善のための具体的な提案 2 の部分を、実際の状況に応じてカスタマイズしてください。

相手の名前または関係: 受け取る人の名前やあなたとの関係を記入します。

具体的な問題: 問題点を明確にします。

具体的な行動や状況: 悪影響の原因となった行動や状況を詳細に説明します。

具体的な悪影響: その行動や状況がどのような悪影響をもたらしたかを述べます。

改善のための具体的な提案: 問題解決に向けて行うべき具体的な提案を記述します。

このテンプレートを通じて、相手に現在の問題の深刻さを理解してもらい、一緒に改善策を見つけ出すための対話を促します。

おわりに



このテンプレート集を最後までご覧いただき、心より感謝申し上げます。ここには、様々な状況におけるコミュニケーションを支援するための言葉が詰まっていますが、その核心にあるのは常に「理解」と「共感」です。

私たちは、言葉が持つ力を信じています。正しく、心からの言葉は、最も困難な状況であっても、心の壁を乗り越え、人々を結びつけることができま

す。このテンプレートを通じて、あなたはその力を最大限に引き出し、人生のあらゆる関係を豊かにすることを願っています。

もしもこれらのテンプレートがあなたにとって有益なものとなり、あなたの人生においてポジティブな変化をもたらすことがあれば、それ以上の喜びはありません。このテンプレート集が、あなたの手に渡ることによって、少しでもあなたのコミュニケーションが豊かに、そして意味あるものになることを願ってやみません。

最後に、このテンプレート集があなたの人生において、愛と理解の橋渡しとなり、あなた自身と他者との間にある絆を強化する一助となることを心から願っています。あなたの人生の旅路において、常に愛と光に満ちた関係が築けることを祈っています。

心からの感謝と共に、

菅原隆志



著作権について

本書は、著作権法で保護されている著作物となっております。本書の著作権は著者にあります。本書の購入者は以下の点を必ずお守りください。

本書のすべて、または一部を無料有料問わず、DVD、メール、音声、ビデオ、ホームページ、セミナー、SNS など、何らかの手段で、複製、転載、配布、公開、流用、転売等することを固く禁じます。

本書の1部を引用したい場合は、「引用ルール」の範囲内でご自由に引用していただいて構いません。連絡も不要です。引用ルールとは何かを知りたい方は、「引用ルールとは - Google 検索」で調べてください。

何故かと言うと、ネット検索によって中高年の脳も活性化して脳機能が向上する可能性があることが、米カリフォルニア大学ロサンゼルス校のUCLA神経精神医学研究所の教授である、GarySmall博士の研究でわかっているからです¹。

脳には可塑性(かそせい)がありますので何歳になっても成長します。変化して回復して生まれ変わることが出来るので、脳に刺激を与えていくことが大切です。積極的にネット検索をすることで脳の活性化、脳機能の向上に繋がるかもしれませんので、知りたいことがあれば積極的にネット検索をしてみてください。

僕がネット検索を勧めているのはこのような理由からです。

また、本書の情報の使用によって、いかなる損害が生じた場合においても、著者は一切責任を負わないものとする。自己責任においてのみ使用できるものとする。

¹ 参考文献：UCLA study finds that searching the Internet increases brain function | UCLA Health
(<https://www.uclahealth.org/news/ucla-study-finds-that-searching-the-internet-increases-brain-function>)

著者について

著者 菅原隆志

1980年、北海道に産まれる。保有資格（メンタルケア心理士、アンガークントロールスペシャリスト・うつ病アドバイザー）中卒（だけどIQ127《日本人の平均は100》）。心理的セルフヘルプの専門家。物心ついた頃から熱心な宗教の信者たちに囲まれて育ち、洗脳的な教育を受ける（宗教2世：脱会済）。5歳まで殆ど喋らない子供だったそうで周囲からは「自閉症（生まれ持った特有の性質）じゃないか」と言われて育ち、数々の心の問題を抱え、生きる希望もなく、13歳から非行に走り、18歳で少年院を逃走し、以後、更生を誓うも、再び薬物中毒となり現実逃避。その後も凡ゆる心の問題（恐怖症、トラウマ、自閉的、強い拘り、パニック発作、強迫観念、強迫行為など）を抱えることになる。親や自分の境遇を恨み、そして、独学と自力で1つ1つ自身の心の問題を解決出来る部分から解決して（書くことによる癒し効果で）心に大きな変化を起こす。それにより幼少期からの潜在意識（無意識）に根を張る宗教の洗脳を自力で解き、恨みさえも克服し感謝の心が芽生える。そして自分の心の良い変化に繋がった情報を発信し続けるようになる。心の問題を抱えた当事者（心の問題、苦しみを直に体験し、影響を受けている個人）だからこそわかることがあり、発信する情報の多くが好評で、お礼の言葉をいただく機会も増える。心の根深い問題の解決、解消に役立つことを伝え続けることで、更に多くの人たちから「心の良い変化に繋がった」「カウンセリングを受けても良い変化がなかったのに、菅原さんの情報（方法）の実践で良い変化が起きました！」という声を多数いただくことが増えたことを機に、電子書籍出版を開始。こういった表現活動が他者だけでなく自身の心の傷も癒していくこと（成長に繋がること）を体感し、その素晴らしさも含めて情報発信している。

書名: 親に嫌がらせをやめてもらうためのテンプレート集

副題: 今すぐ使える効果的なテンプレで関係修復

著者: 菅原隆志

初版発行日: 2024年3月18日 (電子書籍版) (横書き版)

版: 初版

形態: 電子書籍

出版地 (国): 日本

言語: 日本語

お問い合わせ:

<https://bright-ms.net/page-55/>

内容によってはお答えできない場合があります。

著作権:

Copyright © 2024 菅原隆志

本書の著作権は著者にあります。本書のすべてまたは一部を、著者の許可なく複製、転載、配布、公開することを禁じます。