



# 共感性™

「共感性」の資質の持ち主は、自分を相手の状況に置き換えて考えることにより、相手の感情を察することができます。

「共感性」の才能が強い人は、周囲の人の感情を察することができます。彼らが感じていることを、まるで自分自身の気持ちであるかのように感じることができます。本能的に彼らの眼で世の中を見ることができ、彼らの見方を理解できるのです。人々の痛みや喜びを、時としてそれが表に現れる前に感じ取ります。この本能的な能力は素晴らしい力を持っています。言葉に発せられない問いかけを感じ、その人が何を必要としているかを理解します。他の人が言葉を探して苦労しているとき、彼らは適切な言葉を適切な言い方で自然に発することができます。その結果、相手が自分の感情を外や自分に向かってうまく言い表せるように手助けできます。相手の感情を言葉にする手助けができるのです。

## 能力と優位性

「共感性」の才能が強い人は、深い感情で人との関係を構築し形成することができます。周囲の人は理解されていると感じ、彼らと一緒にいたいと思うようになります。相手の感情を理解するといえる生来の能力が、安心感と安定感を与えます。

### 「共感性」が上位資質である人：

他の人の考えや気持ちを理解できるという才能に感謝し、磨きをかけてください。

- 自分が経験した感情や、周囲の人に見られる感情に言葉を当てはめる練習をします。周囲の人も感情を言葉で表せるようにサポートしてあげましょう。自分の感情をうまく表せる人は、共同作業もうまく進める傾向にあります。
- 相手に共感していることを知らせることによって、信頼関係を築くようにします。
- 同僚と一緒に働く人たちの気持ちを意識するように手助けします。
- 一日の終わりに、気持ちを開放するための日課を決めるようにします。そうしないと、「共感性」の才能が時としてあなたを疲れさせてしまうかも知れません。
- 黙っていることが大切な場合もあります。あなたには、周りの人が言葉を発しなくても気持ちをわかってくれる、と感じさせる才能があります。時間をかけて、言葉に頼らないコミュニケーションのスキルを磨くようにしましょう。

### 「共感性」が下位資質である人：

「共感性」が上位資質ではないからといって、あなたが他人のことを気にしないわけでも、感情的知性が欠けているわけでもありません。「共感性」の才能が高い人に比べて、あなたの関わり方は自発的に見えなかったり、わかりにくかったりするのかもしれない。

- 他人の感情を感じ取れないタイプだとしても、質問をしたり、彼らのために行動を起こしたり、友人としてサポートする用意があることを知らせたりすることで、あなたが彼らのことを気に掛けていると示すことができます。
- 上位の資質の中で、他人を理解してつながるために役立つものを見つけてください。「親密性」や「個別化」の才能が、相手の立場を理解するのに役立つことがあります。
- アクティブリスニングスキルを学ぶコースの受講を検討してください。リスニングスキルを磨くことは、相互理解を深めるのに役立ちます。
- あなたが気に掛けていることを示す最善の方法の1つは、彼らと充実した時間を過ごすことです。月に1度、大切な友人や同僚と素敵な時間を過ごす約束をします。
- 行動する前に、相手の立場に立って考えてみるようにしましょう。「彼だったらどう思うだろうか」、「彼女だったらどんな反応をするだろうか」と、自問してみてください。