



1. 状況

例：分からないことがあり、人に相談しようと思ったが、忙しそうで声をかけられなかった。
後で、むこうから話しかけられ、そこでようやく相談。「分からないことがあれば、早く聞いてくれよ」「すみません」

2. 気持ち

例：自分は最低だ。人に聞くことができず、これでは社会に生きていけない。

3. 反証

例：聞くタイミングが下手なだけだ。やり方を覚えたらいい。

4. 解決方法

例：仕事を開始する前に、あらかじめ上司に相談することになることを触れておく。
ありがとう、と感謝の意思を伝える。

