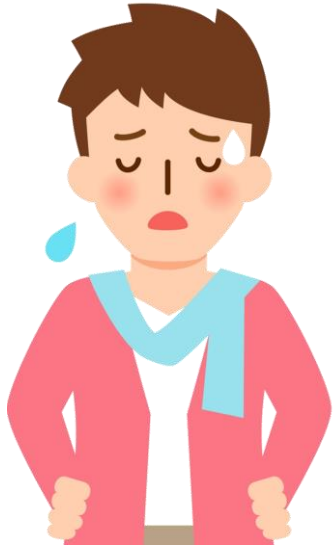
相手に抱く感情に、白黒はっきりつけようとする。



怖いし辛いんだけど、〇〇さんにはすごくお世話になったし、優しいところもあるからな…

だから、イヤな気持ちになっちゃいけない！

僕は〇〇さんのことを慕っていなければだめだ！

苦手だと感じる相手に無理に近づくため、人間関係のストレスが増える。

相手に抱く相反する感情を受け入れる。

〇〇さんの仕事に対してく熱いところはすごく尊敬できるんだけど

でも、感情的に言われるのは傷つくし、そこは正直好きになれないな。

まあ、根は優しい人だし、関係は壊さないようにうまく付き合おう！

相手へのネガティブな感情を受け入れて、距離を保つためストレスが減る。