

A man with a beard and short dark hair is sitting at a table, eating cereal from a white bowl. He is holding a smartphone in his left hand and looking at the screen. He is also holding a spoon with cereal in his right hand, which is positioned near his mouth. The background shows a kitchen setting with white cabinets and a wooden countertop. The overall lighting is dim, and the image has a dark overlay.

例) 彼がスマホを見ながら  
食事をすることをやめてもらいたい場合

あなた：「ちょっと相談があるんだけどいい？」

(命令ではなくアドバイスを求める)

相手：「ん？どうした？」

あなた：「一緒にご飯を食べるときって、どんな時間になったら一番嬉しい？」

(未来を見せて「快」をイメージさせる)

相手：「そりゃあ、楽しく話しながらの時間かな」

あなた：「そうだよね。私もそう思うの。でも最近、食事中にスマホを見てることが多くて、ちょっと寂しいなって思ってた…」

相手：「そうだったのか…」

あなた：「で、私なりに考えたんだけど、ご飯の時間って“ただお腹を満たすんじゃなくて、気持ちを満たす時間”でもあると思うんだ」

(答えを言わずに相手に気づかせる)

相手：「確かに、一緒に話す時間でもあるよな」

あなた：「そうなの」

相手：「うーん、じゃあ食事中はスマホ見ないようにしたほうがいいな」

あなた：「それはいいアイデアだね。ありがとう。せっかくのご飯の時間が、スマホに取られちゃったら悲しいもんね。私もそれは嫌だからありがたいわ」

(痛みを与える)

相手：「そうだな、それは嫌だ。気をつけるよ」

翌日、彼がスマホを置いてご飯を食べているのを見て

あなた：「スマホ置いて食べてくれてるのね！ありがとう。

そういう心遣い、本当に素敵だなって思う」

(快樂を与える)

以後、スマホを置いて食べてくれているのに対して

ありがとうの気持ちを伝える (快樂を与える)