

たい じん かん けい えん かつ か

対人関係円滑化 ワークブック



No.

し めい
氏名

いい人間関係の作り方

人は常に様々な人と関わりながら生活し、人間関係の悩みは誰もが抱えていることです。この単元では、自分の立場と相手の立場について考えることから、いい人間関係を作るヒントを学びましょう。

ワーク1 人は必ず4つの立場のどこかにいる

人生には基本的な立場、というものがあります。相手に対して自分がどんな態度で接しているか、その根っこの気持ちを考えると、以下の①～④のどれかに当てはまるはずです。私たちはこの4つすべての立場を相手や場面によって使い分けています。そして、人によってどの立場にいる時間が多いかが異なります。

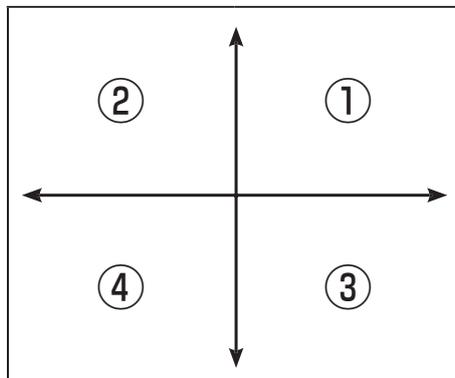
相手を尊重し、信頼しています。相手に対し優しくすることや、励ますことができます。

例：「あなたはよくやったね！」「あなたを認めているよ」「あなたはきっとわかってくれる！」

あなたはOK

くよくよしたり、落ち込んだりする状態です。人が怖い、卑屈になるなど。
例：「こんなこともできないなんて、私はダメだ」「どうせ私はきられる」

私はOKではない



私はOK

自分に自信を持ち、堂々としています。前向きで、希望を持っています。
例：「今回はうまくいかなかったけれど、次回こそはきっと何とかなる」「私は頑張ればきっとできる」

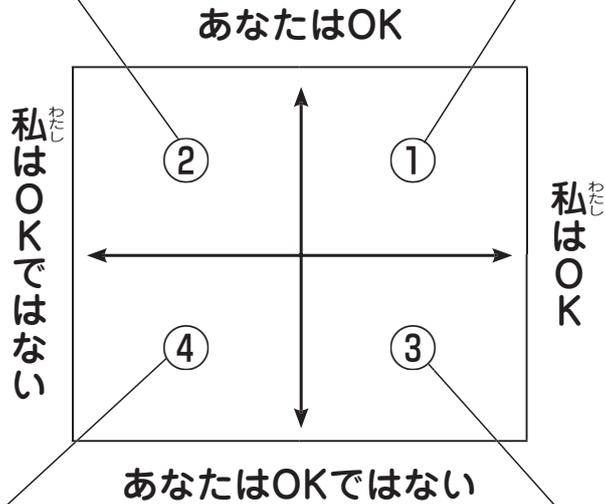
あなたはOKではない

相手を批判し、拒否しています。攻撃的、いじめなども含みます。

例：「お前は何をやっているんだ！」「あなたのことは認めない」

相手は認めています、自分を責めたり、卑屈になったりします。
例：「悪いのは全部私なんだ」

自分のことを認めると同時に、相手のことも認めた言葉や態度を表します。
例：「みんなのおかげで今の私がいる」



自分も人も嫌になり、混乱したり絶望したりします。
例：「どうせ何をやってもうまくいかない」

相手のことは認めていませんが、自分は正しいと思い、批判的・攻撃的になったりします。
例：「あなたのせいでこうなった」

ワーク 2 自分は①～④のどの立場にいたることが多いか考えてみよう

これまでのあなたの人生を振り返ってみてください。それぞれについて、「ああ、そんな風に感じたことがあったなあ…」と思い出すエピソードがあることでしょう。エピソードを思い出したら、それが①～④のどの立場に当たるかも書き込みましょう。

◆親や家族とのエピソード

例：父親に成績について叱られた。自分がダメだと思ったし、父親にも腹が立った。(④の立場)

.....

.....

.....

.....

単元1

◆友人とのエピソード

例：Aちゃんの持っているもの、着ているものは何でもセンスがよく見えて、一緒に歩いてると自分が恥ずかしくなる。(②の立場)

.....

.....

.....

.....

◆その他の人とのエピソード

例：信頼しているB先生に、部活で頑張っていることをほめられてうれしかった。(①の立場)

.....

.....

.....

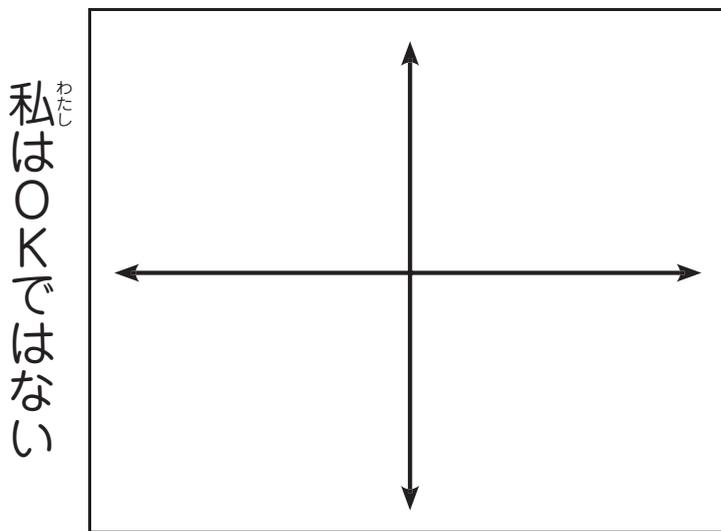
.....

～あなたの立場～

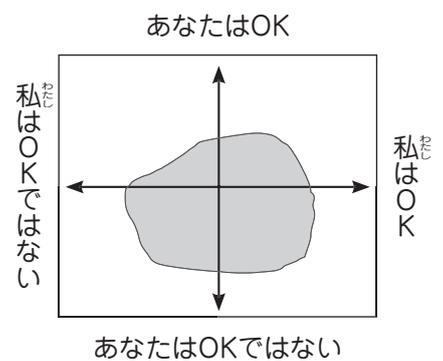
あなたはOK

なるべくたくさんのエピソードを思い出して、どの立場にしていることが多いのかを記入してみましょう。

《記入例》



私はOK



あなたはOKではない

心地よい言葉のかけ方、態度の示し方

いい人間関係を作るためにはどんな言葉をかけ、どんな態度を心がけることが大切なのでしょうか。自分と周りの人とのコミュニケーションを振り返りながら、探ってみましょう。

ワーク1 言葉や態度について考えよう

私たちの心は体と同じように「栄養」を必要としています。その心に必要な栄養とは、言葉や態度です。例えば、

「おはよう、また明日ね！」

「ありがとう、助かったよ」

「何かいいことあった？ 一緒にご飯を食べようよ」

などの言葉を相手からもらおうと、少し心が満たされ、心が元気になれたことはありませんか？ つまり、私たちはこうした言葉や態度を求め、言葉や態度を交換しながら人とコミュニケーションをとっているのです。

言葉や態度にはいろいろな種類があります。

- ・プラスの言葉や態度 ⇒ 心地よいもの（ほめる、好意を伝えるなど）
- ・マイナスの言葉や態度 ⇒ 心地よくないもの（叱る、批判するなど）
- ・言葉や態度で示さない ⇒ 相手の存在を認めないこと（返事をしない、無視するなど）

さらに、プラスの言葉や態度、マイナスの言葉や態度は、言葉によるものなのか、態度や表情によるものなのか（態度や表情によるものなのか）に分けられます。

ワーク 2 言葉や態度の種類を知ろう

人はプラスの言葉や態度を求めます。プラスの言葉や態度は心の栄養、元気の源になります。マイナスの言葉や態度はあまり欲しくありません。ところが、プラスの言葉や態度が不足するとマイナスの言葉や態度を求めるようになります。相手が認めてくれない時について相手を怒らせるようなことを言ったり、反抗的な態度をしてしまったりするのはこの例です。言葉や態度で示さないことは最もつらいもの。人は誰からも無視されてしまうと生きていけません。言葉や態度の具体的な例を見ながら、自分のこれまでの経験について考えてみましょう

	プラスの言葉や態度	マイナスの言葉や態度
言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・ほめる ・励ます ・挨拶する ・お伺いを立てる ・一緒にあそぶ ・話しかける ・仲間に誘う ・お礼を言う ・感謝の意を伝える ・賛成する ・許してあげる ・教えてあげる ・認める ・間違いを謝る ・ねぎらう ・相談にのる ・許可する ・勇気づける 	<ul style="list-style-type: none"> ・叱る ・バカにする ・けなす ・責める ・反対する ・悪口を言う ・不平不満を言う ・文句を言う ・非難する ・命令する ・禁止する ・強制する ・催促する ・嘘をつく ・しらをきる ・信用しない ・噂話 ・陰口 ・邪魔する ・軽蔑する ・侮辱する ・秘密をばらす
態度や表情	<ul style="list-style-type: none"> ・おんぶ ・抱っこ ・撫でる ・抱きしめる ・見守る ・さする ・傾聴する ・うなずく ・任せる ・信頼する ・握手をする ・見つめる ・微笑む ・添い寝をする ・関心を持つ ・真心で接する ・拍手する ・保護する ・会釈する ・目を見る ・秘密を守る ・尊敬する 	<ul style="list-style-type: none"> ・叩く ・つねる ・蹴る ・げんこつ ・お尻を叩く ・抑える ・押す ・見下ろす ・にらむ ・顔をしかめる ・嫌な顔をする ・眉をひそめる ・機嫌が悪くなる ・ねがえる ・嘲笑する ・恥をかかせる ・自由を奪う ・相手を支配しようとする
言葉や態度で示さない	<ul style="list-style-type: none"> ・無視 ・無関心 ・約束を守らない ・仲間外れ ・目をそらす ・そっぽを向く ・与えない ・聞こえないふりをする ・返事をしない ・取り合わない ・注意しない ・ほったらかす ・挨拶しない ・言うことをきかない ・メールや電話の返事をしない 	

出典「交流分析にもとづくカウンセリング」(ミネルヴァ書房)より

ワーク 3



自分の言葉や態度を見直そう

心地よい人間関係のためには、プラスの言葉や態度を相手に与え、相手からもプラスの言葉や態度を受け取ることが大切です。たくさんのプラスの言葉や態度を受け取るためには、

- ① 人に自分からプラスの言葉や態度を与えること
- ② 人にプラスの言葉や態度を自分から求めること
- ③ 相手がプラスの言葉や態度をくれた時、素直に喜びお礼を言うなどして、受け取ること
- ④ マイナスの言葉や態度を与えられた時には、気にしないようにするなど心の中で受け取らないようにすること
- ⑤ 心の中で自分をほめる、自分を認めるなど、自分自身にプラスの言葉や態度を与えること

などが大切です。ここでは、①～⑤について、それぞれ自分に何ができるかを考えてみましょう。

① 身近な人に対して誰にどんな言葉や態度を示すことができるか考えましょう。

例：親に対して、身体を気遣う言葉をかけてあげる。

.....

.....

.....

② 身近な人に対して、誰にどんな言葉や態度で接すると、相手からプラスの言葉や態度を求めることができるか考えましょう。

例：アルバイト先の同僚に対して、「何か手伝えることがあるか？」と声をかける。

.....

.....

.....

③ あいて 相手が ことば プラスの たいど 言葉や とき 態度を すなお くれた よろこ 時、 れい 素直に い 喜び こと お礼を こと 言うなど、 こと どんな こと 言葉や こと 態度で かんが 受け取る かんが ことができる かんが か かんが 考え かんが ましょう。

例：親が れい 心配 おや してく しんぱい くれた とき 時に、 しんぱい うるさ しんぱい が しんぱい らず しんぱい に「しんぱい 心配 しんぱい してく しんぱい くれて しんぱい ありがとう」と へんじ 返事 へんじ を へんじ する。

.....

.....

.....

.....

.....

④ み 身近 ちか な ひと 人 ことば から たいど マイナスの しめ 言葉や とき 態度 ころ を なか 示 なか された なか 時、 なか 心 なか の なか 中 なか で なか ど なか の なか よう なか な なか こと なか を なか 言 なか っ なか て なか 受 なか け なか 取 なか ら なか ない なか (なか 気 なか に なか し なか ない なか よう なか に なか す なか る) なか こと なか が なか できる なか か なか 考 なか え なか ま なか しょう。

例：上司 れい から しやうし 叱 し ら し れ し た し 後 し、 し 叱 し ら し れ し た し こと し より し も し 次 し の し 仕事 し の し こと し を し 考 し え し る し よう し に し す し る。

.....

.....

.....

.....

.....

⑤ ころ 心 なか の なか 中 なか で なか 自 なか 分 なか を なか ほ なか め なか る、 なか 自 なか 分 なか を なか 認 なか め なか る なか など、 なか 自 なか 分 なか 自 なか 身 なか に なか プ なか ラ なか ス なか の なか 言 なか ば なか や なか 態 なか 度 なか を なか 与 なか える なか には、 なか ど なか う なか し なか た なか ら なか い なか か なか を なか 考 なか え なか ま なか しょう。

例：風呂 れい 上 ふ り ろ に ろ 鏡 かがみ に かがみ 向 む か む っ む て、「 きやう 今日 きやう も きやう よ きやう く きやう 頑 がん 張 ば っ ば た」と し 自 し 分 し を し ほ し め し る。

.....

.....

.....

.....

.....

人格適応論①～人のタイプと性格特徴～

あなたがとっているコミュニケーションには、あなた自身の性格や特徴が影響しています。周りの人との人間関係をよいものにするためにも、まずは自分のタイプを知ることから始めてみましょう。

ワーク1 人にはタイプがあることを知ろう

「人格適応論」では、性格の違いによって人を6つのタイプであらわします。この6つはどのタイプがよい、悪いといった優劣はありません。それぞれのタイプに長所・短所があります。自分、そして相手のタイプを知ることによって、人間関係を深めるヒントを見つけましょう。

◆性格特徴の6タイプ



想像型

- ・深く考える
- ・一人で働くことが好き
- ・物静か



行動型

- ・人目を引く
- ・人を動かす
- ・カリスマ的



信念型

- ・慎重
- ・注意深い
- ・考えにこだわる



反応型

- ・ユーモアがある
- ・問題に気づく
- ・粘り強い



思考型

- ・責任感が強い
- ・事実に基づき考える
- ・よく働く



感情型

- ・気持ちに敏感
- ・人をもてなす
- ・よく気をつかう

参照 (白井幸子・繁田千恵・城所尚子, 2012, 『ジョインズ人格適応型心理検査 (JPAQ) 第3版一人格適応論とは』 誠信書房)



どのタイプにも優劣はありません。
どのタイプもOKな存在です。

ワーク 2 自分のタイプを調べてみよう

アンケートに答えて、自分のタイプを調べてみましょう。A～Fでそれぞれ点数を求め、P12の適応タイププロフィール表に書き込んでみてください。

アンケート		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
1	私はよく自分の世界に入って空想している	1	2	3	4	5
2	人と一緒の時、自分の意見はめったに口にしない	1	2	3	4	5
3	しばしば誰とも連絡を取らず一人になりたくなる	1	2	3	4	5
4	欲求を口にすると、相手を困らせやしないかと思う	1	2	3	4	5
5	注目の的になるのが苦手だ	1	2	3	4	5
A合計						てん点

6	私は要領よく立ち振る舞える	1	2	3	4	5
7	予期せぬことが起きないと、人生はおもしろくない	1	2	3	4	5
8	前に言ったことが変わっても、悪いと思わない	1	2	3	4	5
9	時には多少の危険を覚悟で進むのは好ましい	1	2	3	4	5
10	先に動き出して後から考えていることが多い	1	2	3	4	5
B合計						てん点

單元3

	アンケート	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
11	自分が正しいと思っ <small>おも</small> たことは、しっかりと主張 <small>しゅちやう</small> する	1	2	3	4	5
12	不注意 <small>ふちゆうい</small> な人が非常 <small>ひじょう</small> に多 <small>おほ</small> いと思 <small>おも</small> う	1	2	3	4	5
13	悪いこと <small>わる</small> が起きた時 <small>とき</small> のために、前 <small>まえ</small> もって備 <small>そな</small> えるべきだ	1	2	3	4	5
14	人 <small>ひと</small> から信用 <small>しんよう</small> に足 <small>た</small> ると評価 <small>ひやうか</small> されるよう、気 <small>き</small> を抜 <small>ぬ</small> かず振 <small>ふ</small> る舞 <small>ま</small> わなければならない	1	2	3	4	5
15	人 <small>ひと</small> は私 <small>わたし</small> のことを「頑固 <small>がんこ</small> だ」と言 <small>い</small> うと思 <small>おも</small> う	1	2	3	4	5
C合計						てん 点

16	仕事 <small>しごと</small> や勉強 <small>べんきやう</small> であっても、楽 <small>たの</small> しくやることを好 <small>この</small> む	1	2	3	4	5
17	いかにやりたいことを自由 <small>じゆう</small> にやれるかが大切 <small>たいせつ</small>	1	2	3	4	5
18	人 <small>ひと</small> から指示 <small>しじ</small> されるとよけい <small>いや</small> に嫌 <small>いや</small> になる	1	2	3	4	5
19	人間関係 <small>にんげんかんけい</small> ではユーモア <small>たいせつ</small> が大切 <small>たいせつ</small> である	1	2	3	4	5
20	どちらかを選 <small>えら</small> ぶように求 <small>もと</small> められると、どちらにしたらいいか困 <small>こま</small> ることが多 <small>おほ</small> い	1	2	3	4	5
D合計						てん 点

21	私 <small>わたし</small> はテキパキと行動 <small>こうどう</small> したいし、他 <small>ほか</small> の人 <small>ひと</small> にもそうであって欲 <small>ほ</small> しい	1	2	3	4	5
22	いつもやることを探 <small>さが</small> して何 <small>なに</small> かをしている	1	2	3	4	5
23	これといった趣味 <small>しゅみ</small> がない（仕事 <small>しごと</small> や家事 <small>かじ</small> などやるべきことが趣味 <small>しゅみ</small> ）	1	2	3	4	5
24	物事 <small>ものごと</small> は順序 <small>じゆんじょ</small> 立てて計画的 <small>けいかくてき</small> に進 <small>すす</small> めたい	1	2	3	4	5
25	くつろぐ時 <small>とき</small> も時間 <small>じかん</small> を決 <small>き</small> めてくつろいだほうがゆっくりにできる	1	2	3	4	5
E合計						てん 点

アンケート		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
26	自分の気持ちを話したり、分かち合ったりするのが好き	1	2	3	4	5
27	心地よい人間関係が何より大切である	1	2	3	4	5
28	私は人から気かけられたい	1	2	3	4	5
29	私は周囲の人が心地よく過ごせているか気になる	1	2	3	4	5
30	人の話に気持ちを動かされやすい	1	2	3	4	5
		F合計				てん点

～適応タイププロフィール表～

AからFの点数を下の表に書き込みます。その点数の分だけグラフを塗ってみましょう。点数の一番高いものがあなたのタイプです。

	A	B	C	D	E	F
20						
15						
10						
5						
	想像型	行動型	信念型	反応型	思考型	感情型
	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点	てん点

ワーク 3



かく とくちょう し 各タイプの特徴を知ろう

そうぞうがた 想像型



- ゆたかな 想像力
- 支持的
- 無口で物静か
- 思案する ・ 素朴 ・ 環境を重視しない
- 一人の世界 ・ 芸術的要素
- 探究を楽しむ

はんのうがた 反応型



- 自発的
- 創造力がある
- 直感力が鋭い
- 楽しむのが好き ・ エネルギッシュ
- 遠まわしに反抗する ・ ふざける
- 白か黒か

こうどうがた 行動型



- 環境への順応性が高い
- 欲しがる
- 印象付ける
- 交渉上手 ・ 損得勘定に長ける
- 人目を引く ・ カリスマ的 ・ 操作的
- 行動力 ・ 目的志向 ・ 要領がいい

しこうがた 思考型



- 論理的思考を重視する
- 責任感がある
- 事実に基づき考える
- 分類する ・ 機能的 ・ 情報収集する
- 気楽でない ・ 順応する ・ 効率を求める
- 効果にこだわる

しんねんがた 信念型



- 細部にこだわる
- 注意深い ・ 慎重
- 意見を曲げない
- 本物志向 ・ 価値観を大切にする
- 信頼を求める ・ 上を目指す ・ 大げさ
- 姿勢にこだわる

かんじょうがた 感情型



- 思いやりを示す
- 感受性が高い
- 人間関係を重視する
- 調和を望む ・ 感じやすい
- 感情が表に出る ・ 気かけられたい

ワーク 4 自分の性格じぶんせいかくについて考えてみようかんが

自分のタイプじぶんを調べてしらみて、どのように感じかんましたか。自分じぶんについてもう少し考かんがえるために、タイプを参考さんこうにしながら、自分のいいところじぶん、よくないところについて書き出かしてみましょだう。

◆あなたのいいところをいくつでもいいので書かいてみましょう。

-
-
-
-
-
-
-
-

◆あなたのよくないところをいくつでもいいので書かいてみましょう。

-
-
-
-
-
-
-
-

人格適応論②～周囲の人の対応を知る～

周りの人のタイプを知ることによって、なんとなく苦手な人や、今まであまりうまくコミュニケーションができなかった人に対してもいい人間関係を築くヒントが得られます。

ワーク1 苦手な人についてイメージしてみよう

まずは、周りにいる人の中で、あなたが苦手だと思う人や、よく意見がぶつかる人の事を考えてみましょう。そして、相手がどのタイプだと考えられるか、17ページの説明を読んで、選んでみましょう。

例

相手	父
どんなところが苦手	時間に厳しくて、いつもピリピリしている。
相手のタイプ	思考型

家族

相手	
どんなところが苦手	
相手のタイプ	

あい て 相 手	
どんな ところが にが て 苦手	
あい て 相手の タイプ	

◆^{ゆうじん}友人

あい て 相 手	
どんな ところが にが て 苦手	
あい て 相手の タイプ	

あい て 相 手	
どんな ところが にが て 苦手	
あい て 相手の タイプ	

◆^{ほか ひと}その他の人

あい て 相 手	
どんな ところが にが て 苦手	
あい て 相手の タイプ	

ワーク 2



周囲から見たタイプごとの特徴を知ろう

タイプ	特徴	気づく手がかり (言葉・口調・身振り・姿勢・表情)
 想像型	<ul style="list-style-type: none"> ・無口 ・気持ちと言わない ・行動に移さない ・人をサポートする ・人に干渉しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・他人事のようにしている ・淡々としている ・固まっている
 行動型	<ul style="list-style-type: none"> ・コントロール（やらせようと）する ・すぐに飽きる ・攻撃を仕掛ける ・思い通りにする ・損得感情で動く 	<ul style="list-style-type: none"> ・「私」の代わりに「あなた」を主語にした言葉をよく使う ・堂々としている ・まばたきが少ない
 信念型	<ul style="list-style-type: none"> ・考えを曲げない ・非難する ・用心深い ・支配的 ・疑い深い 	<ul style="list-style-type: none"> ・表現がオーバー ・よそよそしい ・じっと見つめる
 反応型	<ul style="list-style-type: none"> ・指示に従わない ・ぐずぐずする ・反抗的 ・おどける（ふざける） ・ああでもないこうでもないと悩む 	<ul style="list-style-type: none"> ・「えーと」とよく言う ・姿勢が前のめり ・もがいていることが多い
 思考型	<ul style="list-style-type: none"> ・細かい ・リラックスしない ・自分でやらないと気が済まない ・時間に厳しい ・人に責任を求める 	<ul style="list-style-type: none"> ・説明が多い ・ちゃんとしたしゃべり方をする ・落ち着いた姿勢
 感情型	<ul style="list-style-type: none"> ・感情的になる ・気をつかすぎる ・気かけられたい ・未成熟 ・人によくしてあげたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・文章の最後が上がる ・よくうなずく ・よく見上げている

ワーク 3 にが て ひと 苦手な人のいいところを探してみよう さが

ワーク1で記入した人について、その人のいいところをひとつでもいいので挙げてみましょう。にが て あいて 苦手な相手でも、いいところがきっとあるはずですよ。

例

あいて 相手 ちち 父 _____

いいところ

- ・ せきにんかん つよ 責任感が強くてしっかりしている。 なにごと 何事もテキパキとこなす。
- ・
- ・

あいて 相手 _____

いいところ

- ・
- ・
- ・

あいて 相手 _____

いいところ

- ・
- ・
- ・

あいて 相手 _____

いいところ

- ・
- ・
- ・

あいて 相手 _____

いいところ

- ・
- ・
- ・

かいめ 1回目	がつ 月	日	かいめ 2回目	がつ 月	日
------------	---------	---	------------	---------	---

人格適応論③～タイプごとのコミュニケーションの入り口について知る～

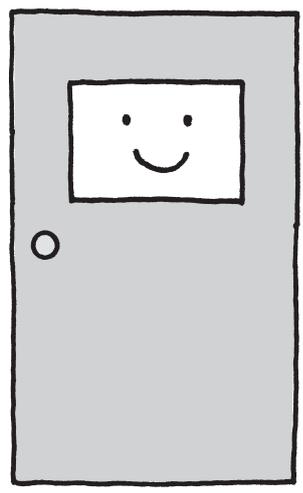
人格適応論の6つには、それぞれ好きなコミュニケーションのとり方があります。どんな風に話しかけると心を開いてくれやすいのか、反対にどんな話し方を避けるべきかを学んでみましょう。

ワーク1 タイプごとのコミュニケーションのドアを知ろう

◆3つのドア

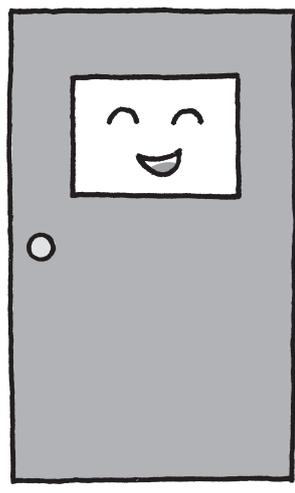
人とのコミュニケーションを3つのドアにあてはめて考えてみましょう。コミュニケーションの入り口のドア、より親密になれるドア、相手をよく知らないうちに開けてはいけない地雷のドア。相手との会話や人間関係がスムーズにいたり、いかなかったりするの、このどのドアをどうやって開けるかがポイントになります。

入り口のドア



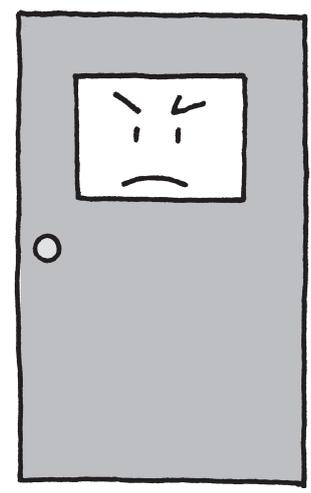
コミュニケーションを始めるきっかけとしてよいもの

深まるドア



より関係を深めていけるきっかけ

地雷のドア



抵抗が強い、直接触れないほうがよい部分

◆タイプごとのドアの種類

ドアの種類はタイプごとに異なります。自分がよかれと思って話していても、相手が違う受け取り方をした、という経験はありませんか？ 同じ話でも、タイプによって感じ方は異なるのです。下の表では、タイプごとの3つのドアの種類を紹介します。

例

きのう
昨日は
しごと
仕事どうだった？



しこう かんが
思考（考えや事実）に
ついでの話



しんねんがた
信念型
OK



しこうがた
思考型
OK



→「昨日は大変だったね」と始めればOKになる

かんじょうがた
感情型
NG

タイプ	入り口のドア	深まるドア	地雷のドア
想像型	こうどう 行動	しこう 思考	かんじょう 感情
行動型	こうどう 行動	かんじょう 感情	しこう 思考
信念型	しこう 思考	かんじょう 感情	こうどう 行動
反応型	こうどう 行動	かんじょう 感情	しこう 思考
思考型	しこう 思考	かんじょう 感情	こうどう 行動
感情型	かんじょう 感情	しこう 思考	こうどう 行動

こうどう ぐたいてき こうどう わだい 行動…具体的な行動の話題、 しこう かんが じじつ 思考…考えや事実についての話題、 かんじょう きも よっきゅう わだい 感情…気持ちや欲求の話題

ワーク 2



しゅうい ひと せつ かた かんが 周囲の人との接し方を考えよう

いま けいけん できごと ふ かえ ふう はなし すす ひと
 今までの経験した出来事を振り返って、どんな風に話を進めることで人とのコミュニケーションが深められるかを考えてみましょう。

◆これまで周囲の人とコミュニケーションがうまくいかなかったこと

れい 例

あい て 相手	Aちゃん
できごと 出来事	ゆうじんかんけい なや 友人関係で悩んでいるので、どうおも 思っているの? どうしたいの? と聞き いたらだまこ 黙り込んでしまった。

あい て 相手	
できごと 出来事

あい て 相手	
できごと 出来事

あい て 相手	
できごと 出来事

◆どんな風ふうに話はなしをしたらよかったか

例

あいて 相手の タイプ	そうぞうがた 想像型
はな かつ 話し方 や ない よう 内 容	さいしょ ほんにん き も 最初に本人の気持ちをしつこく聞かずに、あそびに誘 <small>さそ</small> って見たら？ と解決 <small>かいけつ</small> さく ていあん 策を提案したほうがよかったのかもしれない。

あいて 相手の タイプ	
はな かつ 話し方 や ない よう 内 容

あいて 相手の タイプ	
はな かつ 話し方 や ない よう 内 容

あいて 相手の タイプ	
はな かつ 話し方 や ない よう 内 容

感情処理法①～不快感情とは～

あなたは嫌な気持ちになった時に、その感情をどのようにコントロールしていますか。嫌な気持ちを感じる時間をできるだけ減らし、心地よい気持ちを感じる時間を増やす方法を学んでみましょう。

ワーク1 不快感情について知ろう

不快感情とは、嫌な気持ちです。嫌な気持ちにもいろいろな種類があります。下の中から自分がよく感じる気持ち、コントロールが難しい気持ちに丸をつけましょう。候補に当てはまる気持ちがない場合は、その他に書きましょう。

- ・ 怒り
- ・ 混乱
- ・ 恐怖
- ・ 自己卑下
- ・ 劣等感
- ・ 憂鬱
- ・ ライバル意識
- ・ 罪悪感
- ・ 闘争心
- ・ イライラ
- ・ 恨み
- ・ 不安感
- ・ 不信感
- ・ 心配
- ・ 孤独感
- ・ 無力感
- ・ かんしゃく
- ・ 空虚感
- ・ 焦り
- ・ 落胆
- ・ 緊張感
- ・ 悲しみ
- ・ 嫌悪感
- ・ 絶望感
- ・ (未練がましく) 恋しい気持ち
- ・ 拒絶される感覚
- ・ 敗北感
- ・ 後悔
- ・ 猜疑心
- ・ 責めたい気持ち
- ・ 見捨てられた気持ち
- ・ 自責感
- ・ 淋しさ
- ・ 依存心
- ・ その他の不快感情で自分が感じるもの ()

ワーク 2 特に強く感じる不快感情について考えよう

① ワーク1で丸をつけた不快感情の中で、あなたが特に強く感じたり、コントロールが難しいと感じたりする不快感情はどれですか。

② これまでに感情をコントロールするのが難しいと感じた場面を思い出して、その時の不快感情を知りましょう。

例

相手	アルバイト先の先輩
状況	ミスをしたら、なんでこんなこともできないんだ、と言われた。
その時どう思ったか	バカにされたと思って、カッとなった。
不快感情の種類	れっとうかん 劣等感
別の捉え方ができると思うか	YES · NO

←P.23の中から選びましょう。

←今振り返ってみて、「本当はバカにしたのではなく、早く帰りたいかたかもしれない」など、別の捉え方ができそうか考えてどちらかに丸をつけましょう。

相手	
状況	
その時どう思ったか	
不快感情の種類	
別の捉え方ができると思うか	YES · NO

单元6

あいて 相手	
じょうきょう 状況	
そのとき どう思ったか	
ふかいかんじょう しゅるい 不快感の種類	
べつとらかた 別の捉え方が できると思うか	YES ・ NO

あいて 相手	
じょうきょう 状況	
そのとき どう思ったか	
ふかいかんじょう しゅるい 不快感の種類	
べつとらかた 別の捉え方が できると思うか	YES ・ NO

あいて 相手	
じょうきょう 状況	
とき その時 おも どう思ったか	
ふいかいかんじょう しゅるい 不快感情の種類	
べつとらかた 別の捉え方が おも できると思うか	YES ・ NO

あいて 相手	
じょうきょう 状況	
とき その時 おも どう思ったか	
ふいかいかんじょう しゅるい 不快感情の種類	
べつとらかた 別の捉え方が おも できると思うか	YES ・ NO

感情処理法②～悲しみのコントロール～

これまでの経験の中で、深い悲しみにくれた時、あなたはどのようにやってそれを乗り越えましたか。ここでは悲しみという感情について知り、その悲しみを少しでも軽くする方法を学んでみましょう。

ワーク1 悲しみの感情について考えてみよう

- ① イライラしている時、怒っている時、人を責めている時、人を批判している時、本当は悲しいのかもしれませんが。
- ② 悲しみは別の感情に姿を変えてしまうことがあります。そして私たちは悲しい時に別の感情で表現してしまうことがあります。ただし、別の感情で表現しているといつまでもスッキリしません。



- 別の感情で表現せずに「悲しい」と受け止めることが大切です。
- 悲しみは、誰もがもともと持っている自然な感情です。
- 悲しみは、過去を乗り越えることに役立ちます。

ワーク 2



どんな時に悲しいと感じるか振り返ってみよう

いま かな かな かん ぶん かせ が ほんとう かな
 今までに悲しいと感じたことを振り返って書いてみましょう。本当は悲しいのに、
 ちが き も ひょうげん ちが き も あらわ おも ば あい
 違う気持ちで表現したかもしれません。違う気持ちで表したと思った場合は、ど
 んな気持ちだったかも書いてみましょう。

例

かな かな かん 悲しいと感じたこと	ははおや しか おも 母親から叱られて、わかってもらえないと思った。
とき その時どうしたか	いらいらして、いもうと や あ イライラして、妹に八つ当たりした。

1

かな かな かん 悲しいと感じたこと	
とき その時どうしたか	

2

かな かな かん 悲しいと感じたこと	
とき その時どうしたか	

3

かな かな かん 悲しいと感じたこと	
とき その時どうしたか	

ワーク 3 悲しみをう受けと止めてみよう

かな ちが かんじょう ひょうげん ころ は
 悲しみをちが感情でひょうげんしていると、いつまでも心は晴れません。スッキリする
 ためには、きちんとかな悲しみをう受けと止めることが大切たいせつです。以下の4つのステップ
 で、悲しかなみはかるきっと軽くなります。

ステップ1：悲かなしいことを「自然しぜんなこと」と受け入うれまいしょう。

ステップ2：「私わたしは悲かなしい」と言葉ことばに出いてみまいしょう。

ステップ3：悲かなしんでいる自分じぶんをイメージします。その自分じぶんを「悲かなしかったね」と抱だきしめてみる想像そうぞうをしまいしょう。「悲かなしいことは自然しぜんだし、悲かなしんでいい」と思おもって抱だきしめます。

ステップ4：悲かなしい気持きもちちが少すくなくなるまで続つづけます。

◆ワーク2の①～③の出来事できごとを思おもい出だして、ステップ1～4を試ためしてみまいしょう。
 そこで感かんじたこと自じ由ゆうに書かいてみまいしょう。

えんしゅう かん 演習で感じたこと	
①	
②	
③	

ワーク 4 まわりの人が悲しんでいたら

このワークでは、あなたではなく、あなたのまわりの人の悲しみについて考えてみましょう。ワーク3までで学んできたことを参考にして、これまでまわりの人が悲しんだことについて振り返ってみましょう。

例

相手	Aちゃん
どんなことで悲しんでいたか	部活で大事な試合に負けてしまって、ひどく落ち込んでいた。
あなたはどうか	どうしたらいいかわからなくて、そっとしておいた。
もっといい対応が考えられるか	残念だったね、と声をかけたほうがよかったかもしれない。

相手	
どんなことで悲しんでいたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

相手	
どんなことで悲しんでいたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

感情処理法③～怒りのコントロール～

あなたは、腹が立った時にその気持ちをどのように解消していますか。その方法で本当にスッキリできていますか。ここでは怒りという感情を受け入れることで、少しでも軽くする方法を学んでみましょう。

ワーク1 怒りの感情について考えてみよう

- ① ずっと悲しい時、やる気がなくなっている時、自分を責めている時、憂鬱な時、ずっと不安な時、ずっと怖い時、本当は腹が立っているのかもしれませんが。
- ② 怒りは、別の感情に姿を変えてしまうことがあります。そして私たちは腹が立っている時に別の感情で表現してしまうことがあります。ただし、別の感情で表現しているといつまでもスッキリせず、何度も繰り返してしまいます。



- 別の感情で表現せずに「腹が立っている」と受け止めることが大切です。
- 腹が立つ気持ちは、相手にぶつけてもスッキリしません。自分自身で処理することが大切です。
- 怒りは、誰もがもともと持っている自然な感情です。
- 怒りは、自分を守ること、問題解決をすることに役立ちます。



ワーク 2 どんな時に腹が立つと感じるか振り返ってみよう

いま へら た かん ぶん かえ か ほんとう おこ
 今までに腹が立つと感じたことを振り返って書いてみましょう。本当は怒っているのに、ちが き も ひょうげん ちが き も あらわ おも ば
 違う気持ちで表現したかもしれません。違う気持ちで表したと思った場合は、あい か
 どんな気持ちだったかも書いてみましょう。

例

へら た 腹が立ったこと	ともだち いや い がまん とき 友達に嫌なことを言われても我慢してしまう時。
とき その時どうしたか	がまん じぶん なき いや 我慢しているうちに自分が情けなくなり、嫌になる。

1

へら た 腹が立ったこと	
とき その時どうしたか	

2

へら た 腹が立ったこと	
とき その時どうしたか	

3

へら た 腹が立ったこと	
とき その時どうしたか	

ワーク 3



怒りを受け止めてみよう

怒りを違う感情で表現していると、いつまでも心は晴れません。スッキリするためには、きちんと怒りを受け止めることが大切です。以下の4つのステップで、怒りはきっと軽くなります。

ステップ1：怒りを「自然なこと」と受け入れましょう。

ステップ2：「私は腹が立つ」と言葉に出してみましょう。

ステップ3：「腹が立つことは自然だし、腹が立っていい」と思って吐き出します。
怒りの吐き出し方は、相手にぶつけるのではなく、新聞紙を破るなど、自分一人でする方法もあります。

ステップ4：腹が立つ気持ちが少なくなるまで続けます。

◆ワーク2の①～③の出来事を思い出して、ステップ1～4を試してみましょう。
そこで感じたことを自由に書いてみましょう。

演習で感じたこと	
①	
②	
③	

ワーク4 まわりの人が怒っていたら

このワークでは、あなたではなく、あなたの周りの人の怒りについて考えてみましょう。ワーク3までで学んできたことを参考にして、これまで周りの人が怒ったことについて振り返ってみましょう。

例

相手	あね 姉
どんなことで怒っていたか	うっかりミスをからかわれて怒っていた。
あなたはどうか	怒るのをやめるように言った。
もっといい対応が考えられるか	あね せ 姉を責めても、あね しか 姉の怒りはおさまらないので、そっとしておく。

相手	
どんなことで怒っていたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

相手	
どんなことで怒っていたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

感情処理法④～不安のコントロール～

あなたはどんな時に不安に思ったり、怖いと思ったりしますか。ここでは不安という感情について知り、不安を受け止めることで、少しでも気持ちを軽くする方法を学んでみましょう。

ワーク1 不安の感情について考えてみよう

- 怒っている時、キレてしまう時、人を責めている時、人をコントロールしようとしている時、小さいことにこだわってしまう時、本当は不安なのかもしれません。
- 不安は、別の感情に姿を変えてしまうことがあります。そして私たちは怖い時に別の感情で表現してしまうことがあります。ただし、別の感情で表現しているといつまでもスッキリせず、何度も繰り返してしまいます。



- 別の感情で表現せずに「不安（怖い）」と受け止めることが大切です。
- 不安（怖れ）は、誰もがもともと持っている自然な感情です。
- 不安（怖れ）は、将来の危険を回避することに役立ちます。

ワーク 2



どんな時に不安（怖い）と感じるか振り返ってみよう

いま 不安に感じたことを振り返って書いてみましょう。本当は不安なのに、
ちが 気持ちで表現したかもしれません。違う気持ちで表したと思った場合は、ど
んな気持ちだったかも書いてみましょう。

例

不安だったこと	友達に自分の気持ちをわかってもらえなかった時。
その時どうしたか	友達に対してキレて責めてしまった。

1

不安だったこと	
その時どうしたか	

2

不安だったこと	
その時どうしたか	

3

不安だったこと	
その時どうしたか	

ワーク 3



不安を受け止めてみよう

不安を違う感情で表現していると、いつまでも心は晴れません。スッキリするためには、きちんと不安を受け止めることが大切です。以下の4つのステップで、不安はきっと少なくなります。

ステップ1：不安を「自然なこと」と受け入れましょう。

ステップ2：「私は怖い」と言葉に出してみましょう。

ステップ3：不安を感じている自分を目の前にイメージします。その自分を「不安だったね」と抱きしめてみる想像をしましょう。「不安になるのは自然だし、不安でいい」と思って抱きしめます。

ステップ4：不安な気持ちが少なくなるまで続けます。

◆ワーク2の①～③の出来事を思い出して、ステップ1～4を試してみましょう。そこで感じたことを自由に書いてみましょう。

演習で感じたこと	
①	
②	
③	

ワーク4 まわりの人が不安がっていたら

このワークでは、あなたではなく、あなたの周りの人の不安について考えてみましょう。ワーク3までで学んできたことを参考にして、これまで周りの人が不安がっていたことについて振り返ってみましょう。

例

相手	弟
どんなことで不安がっていたか	試験に受かるかどうか、不安がっていた。
あなたはどうか	またその話かと思って話題を変えた。
もっといい対応が考えられるか	不安になるのはしょうがないと気持ちを理解しようとする。

相手	
どんなことで不安がっていたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

相手	
どんなことで不安がっていたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

ワークに取り組んだ日を書きましょう。

かいめ 1回目	がつ 月	日	かいめ 2回目	がつ 月	日
------------	---------	---	------------	---------	---

気持ちや考えの伝え方

自分の気持ちや考えを相手にうまく伝えることができれば、自分の気持ちを理解してもらえて、誤解やトラブルを減らすこともできます。普段の自分の伝え方について見直してみましょう。

ワーク1 伝え方の基本を理解する

周りの人といい関係を築くためには、お互いの気持ちや考えをきちんと伝え合うことが重要です。自分の気持ちや考えを相手に伝えるうえで大切なことは以下の2つです。

- ・相手が納得するような伝え方をすること
- ・自分も相手も心地よい伝え方であること

◆伝え方の6つのポイント

①自分の尊厳と相手の尊厳を共に認める姿勢で話す

- ・私はOK、あなたはOK（単元1参照）の姿勢を意識して伝える。
- ・相手の気持ちや考えを認め（あなたはOK）、自分も犠牲者の立場で話さない（私はOK）。

例：×「私たちの実力だと試合に負けて当然」

○「負けたのは残念だったけれど、あなたも私もみんな頑張った」

②自分の気持ちは冷静に伝える

- ・怒りにまかせて感情的に伝えない。
- ・「私は腹が立ちました」「私は悲しかったです」など、感情を伝える時には、冷静に気持ちを伝える。
- ・冷静に話ができるよう工夫をする。

- れい おお こえ あせ はな
例：×大きな声で焦って話す。
- はな まえ しん こきゅう きぶん お つ すこ じかん はな
○話す前に深呼吸して気分を落ち着ける、少し時間をおいて話す。

③批判的に話をしない

- ・相手の気持ちや考えを批判する表現はせずに、ただ「私は…と思います」と自分の気持ちや考えを伝える。
- ・前向きで肯定的な言葉を使う、「ダメ」「…できない」といった表現を避け、「…したいと思う」「…だとうれしい」といった言葉や、「こうしてもらえると助かる」というお願いの表現を使う。
- ・「あなたは…」といった相手を主語にした表現ではなく、「私は…」と自分を主語にした表現をする。

- れい ま じ め れんしゅう ひと ぜんぜん
例：×「真面目に練習していない人もいるし、こんなことじゃ全然ダメ」
- けっか のこ わたし くや じぶん せっきょく
○「結果を残せなくて私はとても悔しい。これからはもっと自分から積極的に練習しようと思う」

④自分の話をすると同時に、相手の話を聴く

- ・自分の話ばかりするのではなく、自分の話と同じくらい相手の話を聴く。
- ・相手の気持ちを聴き、相手の気持ちも理解する。

⑤はっきりと自分の意志を伝える

- ・卑屈に、またおどおどと話さず、はっきりと伝える。
- ・自分を主語にした表現をする。「それは…」「普通は…」といった表現ではなく、「私は…」と表現する。

- れい ふ つう ゆる
例：×「それって普通は許されないよね」
- わたし おも
○「私はダメだと思う」

⑥伝えることは、相手を納得させることではないと理解する

- ・相手が自分の気持ちや考えを受け入れてくれるべきだと思込まない。
- ・相手は相手の気持ちや考えがあり、意見の違いがあっても当たり前、歩み寄ることが大切であると理解する。

ワーク 2



自分の伝え方を見直してみよう

- ① 普段の自分の伝え方について見直してみましょう。今までに相手に自分の思いが伝わらずにイライラしたり、落ち込んだりしたことを思い出してみましょう。

例

相手	はは 母
状況	いつも進路についてしつこく聞くので、もうやめて!と怒鳴った。
伝えなかったこと	まだはっきり自分でもわからないということを伝えなかった。

相手	
状況	
伝えなかったこと	

相手	
状況	
伝えなかったこと	

相手	
状況	
伝えなかったこと	

② ①で伝えられなかったことを相手に伝えるためにできることを考えてみましょう。

例：なんでいつもその話をするのかを聞いて、自分の気持ちがわからないことも正直に言う。

.....

.....

.....

.....

ワーク ③ 心地よく気持ちや考えを伝える方法を練習する

以下の状況で、心地よく気持ちや考えを伝える練習をしてみましょう。練習する際は、39ページからの伝え方のポイントを守ってやってみます。やってみた後に、ポイントが守れているかチェックしてみましょう。

◆ 状況1

友達がお金を貸してほしいと頼んできました。どのように気持ちを伝えて断りますか。

.....

.....

.....

.....

◆ 状況2

友達のために忘れ物を届けてあげたのに、お礼を言われませんでした。相手の態度への不快感を、どのように伝えますか。

.....

.....

.....

.....

ワークに取り組んだ日を書きましょう。

1回目

が 月 日

2回目

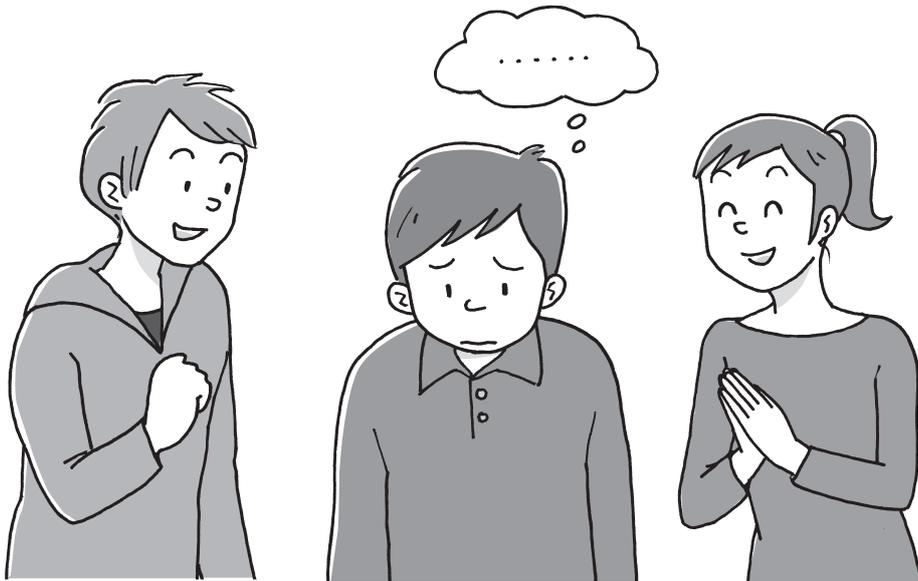
が 月 日

感情処理法⑤～喜びを感じる時間を増やす～

あなたはどんな時にうれしくなりますか。ここでは喜びという感情について知り、喜びの感情を感じる時間を少しでも増やすためにできることを考えてみましょう。

ワーク1 喜びの感情について考えてみよう

- ① 喜びの感情は、うれしい時、楽しい時、幸せな時などに感じる大切な感情です。
- ② 喜びが多いと、生きていることが幸せだと思えるようになります。喜びが多いと、心の調子もよくなります。喜びが多いと、人生が豊かになります。
- ③ 人は喜びをあまり感じないようにしてしまっている場合があります。楽しいことがあっても楽しめない、うれしいはずなのにうれいと思えないことがあります。



- 喜びは、誰もがもともと持っている自然な感情です。
- 毎日の生活の中で、たくさんの喜びを感じられるようになることは、とても大切なことです。



ワーク 2 どんな時にうれしいと感じるか振り返ってみよう

いまでにうれしかったことを振り返って書いてみましょう。本当はうれしいはずなのに、違う気持ちで表現していませんか。違う気持ちで表したと思った場合は、どんな気持ちだったかも書いてみましょう。

例

うれしかったこと	担任の先生からほめられた。
その時どうしたか	<ul style="list-style-type: none"> ・そんなことでいい気になって喜んではいけないと思ってしまう。 ・喜んでいるところを見られると恥ずかしい。 ・相手がつけあがるといけないので、うれしそうにしないようにする。

1

うれしかったこと	
その時どうしたか	

2

うれしかったこと	
その時どうしたか	

3

うれしかったこと	
その時どうしたか	

ワーク 3



喜びを受け止めてみよう

喜びを違う感情で表現していても、楽しくありません。楽しい毎日を送るためには、喜びを受け入れることが大切です。以下の4つのステップで、素直に喜べるようになります。

ステップ1：喜びを「自然なこと」と受け入れましょう。

ステップ2：「私はうれしい」と言葉に出してみましょう。

ステップ3：喜んでいて（小さい頃の）自分をイメージしましょう。イメージした自分と一緒に喜んでいてる場面を想像し、「うれしくなるのは自然だし、うれしくていい」と思いましょう。

ステップ4：そして自分も「うれしい」と感じてみましょう。

◆ワーク2の①～③の出来事を思い出して、ステップ1～4を試してみましょう。そこで感じたこと自由に書いてみましょう。

演習で感じたこと	
①	
②	
③	

ワーク 4 周りの人が喜んでいたら

このワークでは、あなたではなく、あなたの周りの人の喜びについて考えてみましょう。ワーク3までで学んできたことを参考にして、これまで周りの人が喜んでいたことについて振り返ってみましょう。

例

相手	Bくん
どんなことで喜んでいたか	イベントが成功し、リーダーとしてみんなから感謝されていた。
あなたはどうか	すごいと思ったが、少しうらやましくも思った。
もっといい対応が考えられるか	Bくんの努力を認める言葉をかけてあげてもよかった。

相手	
どんなことで喜んでいたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

相手	
どんなことで喜んでいたか	
あなたはどうか	
もっといい対応が考えられるか	

ワークに取り組んだ日を書きましょう。

1回目

が 月 日

2回目

が 月 日

感情処理法⑥～ネガティブ感情のコントロール～



怒り、悲しみといった不快感情を感じる時は、相手の言動だけが理由なのではなく、自分の中にも理由があります。自己否定感を自己肯定感に変える練習をしてみましょう。

ワーク1 ネガティブな感情について考えてみよう

① 不快感情の背景には、自分に対するネガティブな考えが潜んでいます。

わたしはいない方がいい

わたしは価値がない

わたしは信頼できない

わたしは人と親密になれない

わたしは自分らしく
振舞ってはならない

わたしは愛さない（愛されない）

わたしは幸せになっではいけない

その他、思いつくことがあれば書きましょう。

（

）

② ネガティブな考え方を変わると、不快感情もなくなっていきます。



ネガティブな考えは、ポジティブな考えに変えることができます！

ワーク 2



どんな時にネガティブになるか振り返ってみよう

ワーク1にあるネガティブな考えの中で、よく感じるものはどれですか。どんな時にそう思うのかも振り返ってみましょう。

例

私はいないほうがいい

<どんな時にそう感じたか>

父親ちちおやから叱しかられたり、責せめられたりした時とき。

1

<どんな時にそう感じたか>

2

<どんな時にそう感じたか>

3

<どんな時にそう感じたか>

ワーク 3



ネガティブな考えをポジティブなものに変えてみよう

ネガティブな考えをポジティブなものに変えていく演習をやってみましょう。考え方が変わると、不快感情が減ります。そして、ポジティブな考えに変わると、心地よい感情が多くなります。

① あなたはネガティブな考えをいつくらいから持ち始めましたか。

② ネガティブな考えを持ち始めた頃の自分をイメージし、その時どんなことがあり、どんな気持ちになったかを思い出してみましょう。

例

どんなことがあったか	仲間外れにされた。
どんな気持ちになったか	私はみんなから好かれない人間だと思った。

どんなことがあったか	
どんな気持ちになったか	

どんなことがあったか	
どんな気持ちになったか	

どんなことがあったか	
どんな気持ちになったか	

③ その頃の自分に、今のあなたがネガティブな考えとは反対のポジティブな考えを伝えることを想像します。あなたがその頃の自分に伝えたいポジティブな考えとはどのようなものですか？

【ネガティブな考えと反対のポジティブな考えの例】

- ・私はいないほうがいい → あなたがいてくれてうれしい
- ・私は価値がない → あなたは価値がある
- ・私は人と親密になれない → 人と親密になっていい
- ・私は信頼できない → あなたは信頼されていい
- ・私は愛さない（愛されない） → あなたを愛している
- ・私は自分らしく振舞ってはならない → あなたは自分らしく振舞っていい
- ・私は幸せになってはいけない → あなたは幸せになっていい

例

つた 伝えたいこと	なか ま はず げんいん 仲間外れの原因はあなた以外にあるのかもしれない。あなたを好きになってくれる人はきっとあらわ 現れる。
--------------	---

つた 伝えたいこと	
--------------	--

つた 伝えたいこと	
--------------	--

つた 伝えたいこと	
--------------	--

つた 伝えたいこと	
--------------	--

