

自分の苦手を知るトレーニング（その1）

「なんか、これダメ」と思うこと

それは、やってみるまで、それほど意識していないことかもしれません。「できるだろう」と軽く考えてやってみたら「なんか、上手くいかない」、続けている内に「煩わしい、面倒くさい」と感じるようになったこともあるのではないのでしょうか。

これは、あなたがどう感じるかということですから、単に技能の問題ばかりではありません。環境、人間関係、報酬、有用感、達成感、成長感、関心など様々なことが関係してきます。

「なんか、これダメだなあ、合わないなあ」と思ったことを日常生活の各場面について書き出して、どんなところが自分に合わないと感じたかをさらに書き出してみましよう。

<ワークの狙い>

社会との関わりではその立場、役割であなたに求められることは変わります。ひょっとすると無意識に避けている役割もあるかもしれません。そういった立場、役割も含めてあなたが苦手になっていることに気づくことがこのワークの狙いです。

1. 子どもの役割
2. 学生の役割
3. 家庭人（恋人、妻、夫、兄弟姉妹、親類）の役割
4. 市民（地域住民）の役割
5. 職業人の役割
6. 趣味、ボランティア、友人の役割
7. その他の役割

自分の苦手を知るトレーニング（その2）

よく注意されること

普段、あなたが他人からよく注意されてしまうことはありませんか？あるとするとどんなことでしょうか？もしも自分では気をつけているつもりなのに、何かを抜かしてしまって注意や指摘されるようなことだと、それは苦手なことなのかもしれません。

苦手なことは誰しもいくつかありますし、日々の生活をしていく上で避けては通れないことも多いものです。このような苦手なことにどのように対処しているかもコミュニケーションの準備として確認しておくといよいでしょう。

<ワークの狙い>

他人からよく注意されてしまうことは、あなたが習慣的に苦手としていることだと思われます。このワークは、そんな苦手なことにどのように取り組んでいるのか、注意されたときにどのように対処しているかを振り返ることで、コミュニケーションにおける対処を検討する切っ掛けとすることを狙いとしています。

1. あなたが、他人からよく注意されるのは、どんな時にどんな事で、でしょうか？
2. 注意されたとき、あなたはどのように感じていますか？
3. 注意されたことについて、特にどんなところに苦手とかやり難さを感じますか？
4. 注意されたとき、あなたはどのように反応していますか？
5. その反応の仕方をコミュニケーションの観点から見て、自身でどのように思いますか？