

自分の特性を知るトレーニング（その1）

出来事を聞いて最初に浮かぶこと

予定外に次のようなことが起こった時、最初に浮かぶ気持ちはポジティブ、それともネガティブ、どちらでしょう。これまでに似たようなことがあれば、考えての答えではなく、その時の気持ちを思い出して答えましょう。

これは、単に好みの問題ですのでどちらが良いとか悪いとかということではありません。ただ、最初に浮かぶ感情は本来の自分自身の特性によるものと考えられます。

<ワークの狙い>

このワークは、突発的に生じた出来事に対して最初に浮かんだ気持ちを振り返ることで、自分の特性を考える切欠にすることを狙いとします。

1. 次の瞬間あなたはどう思いますか？

- ① 突然、友達から電話で「近くまで来たから、これからあなたの家に寄るね」と言う
- ② 歩いていたら、交差点で塀の陰から突然自転車が飛び出してきて、目の前をそのまま走り去った
- ③ 電車で座ろうとしたら、座席に財布が落ちていた

2. そのように思ったのはどうしてでしょう

- ①
- ②
- ③

3. あなたは自分でどのような特性を持っていると思いますか？

以下は例ですが、参考にして考えてみましょう

	きれい好き		計画的だ		自由がいい		面倒は嫌		負けは嫌い
	お金が好き		人が好き		恥しがり		ハマり易い		便利が第一
	清廉潔白		怒りっぽい		片付け嫌い		人が怖い		自信家だ
	まじめだ		プラス思考		外食が好き		我慢強い		直ぐ動く
	涙もろい		知りたがり		旅行好き		臆病だ		整理好き
	優しい		心配性だ		飽きっぽい		創造的だ		人情家だ

自分の特性を知るトレーニング（その2）

上手くいったときの思い出

ここでは、あなたの成功体験を思い出してみましょう。今までで一番記憶に残っている「上手く行ったこと」は何でしょう？

上手く行ったときに、どのように考えるかは人それぞれです。「自分には才能がある」、「やればもっと上手く出来るようになる」、「もっと上を目指そう」などプラス思考の人もいれば、「運が良かっただけ」、「周りがお膳立てしてくれたから」、「自分の限界でここまで」など成功したのに自信が持てないマイナス思考の人もいます。

<ワークの狙い>

自分の特性を知って、上手く行ったことを適切に自己評価出来るようにすることが、このワークの狙いです。

1. 今までで一番記憶に残っている「上手く行ったこと」を書き出しましょう
2. あなたはプラス思考、それともマイナス思考？
3. 上手く行った出来事を振り返って、その後「こうすればもっと良かったかも」ということを書き出してみましょう
 - ① プラス思考の場合
 - ② マイナス思考の場合
4. その「上手く行ったこと」を友達に話すことを想定して、書き直してみましょう。

自分の特性を知るトレーニング（その3）

失敗したときの思い出

ここでは、あなたが失敗したときのことを思い出してみましょう。記憶に残っている「失敗したこと」で他人に言ってもいいかなと思えることはありますか？

失敗したときに、どのように考えるかは人それぞれです。

「自分には才能がない」、「頑張ってもどうせダメだ」、「自分には価値がない」などマイナス思考の人もいれば、「運が悪かっただけ」、「失敗したのは××のせいだ」、「ちょっと頑張れば次は上手く出来る」など、失敗を他の責任と考えたり自分の上達に疑いを持たないプラス思考の人もいます。

<ワークの狙い>

自分の特性を知って、失敗したことを適切に自己評価出来るようにすることが、このワークの狙いです。

1. これまでの失敗で他人に言える程度の思い出を一つ書いて下さい
2. あなたはプラス思考、それともマイナス思考？
3. その失敗したときの出来事を振り返って、その後「こうすれば挽回できたかも」ということを書き出してみましょう
 - ① プラス思考の場合
 - ② マイナス思考の場合
4. その「失敗したこと」を友達に話すことを想定して、書き直してみましょう。

自分の特性を知るトレーニング（その4）

選択したときの思い出

選択、選ぶことは決断することでもあります。決断のタイプには次の8タイプがあると言われています。（これらの決断タイプは米国の心理学者ディンクレッジによるものですが呼称は参考書によって多少変わります）

- (1) 延期型：比較検討の煩わしさからの逃避、決断の責任回避などが想定される理由
- (2) 宿命型：自分の意思ではなく、成り行きで選ぶ受け身の態度
- (3) 依存型：自分の意思ではなく、周囲の人の指示に従う受け身の態度
- (4) 不能型：どれを選んでも不安、自分の好みを言うのが恥ずかしいなどが想定される理由
- (5) 直観型：一部の情報だけで即断し、後から見落とし、難易度、リスクに直面しやすい
- (6) 衝動型：その時の気分で即断し、後から自身の好みとの齟齬に直面しやすい
- (7) 苦悩型：選定基準が定まっていない、評価場面の想像力不足などが想定される理由
- (8) 理性型：選定項目、基準、リスク評価等が予め明確で、本人が納得した選択

人は自分が成長してきた環境の中で、いくつかの分岐点でどちらを選ぶかを決めるとき、両親の勧めで決めた、世間体を気にして決めた、応援してくれる人たちの期待に押されて決めたなど自分自身の決定とは違う選択を無意識に受け入れています。

<ワークの狙い>

このワークは、何かを選んだときの思い出を振り返って、あなたがどんな風に人生を選んできたかを改めて認識することを狙いとしています。

1. あなたが小学生の頃、10代の中頃、20代前半、30代以降人生の転機と思える出来事で何かを選び決断した記憶の中から3つエピソードを書き出しましょう。

①

②

③

2. あなたの決断タイプは？ 経験や年齢と共に変わってきたかもしれませんが、相変わらずかもしれません。もし、少し変わってみたいとしたら、どんなことが出来るようになるかと思えますか？

自分の特性を知るトレーニング（その5）

家族や親しい人への想い

米国の心理学者スーパのキャリアレインボーにもあるとおり、人生においては子の役割や家庭人としての役割、余暇人としての役割といった仕事以外にも大切な時間があります。「遠くの親戚より近くの他人」というように場合によっては家族に限らないかもしれませんが、普段自分を無償で支えてくれている人達、あなたが大切に思う人達への想いを書き出して再確認しましょう。

言葉にするのは、気恥ずかしいと思うかもしれませんが、このワークは他人に見せるものではありませんから、内緒で書いてみましょう。

<ワークの狙い>

普段からあまりに近くに居ると空気のように在るのが当たり前になってしまって、尊敬や感謝の気持ちが日常の出来事の中に埋もれてしまいがちです。このワークは自分が支えられていることを振り返ることで、親しい人達への尊敬と感謝、労いの気持ちを新たにすることを狙いとします。

1. 前文を読んで、誰を思い浮かべましたか、次項の表に書き出しましょう。（何人でも良い）
2. 思い浮かんだ人達からあなたが受けている支援や恩恵、それに対する想い（感謝、労い、尊敬等）を書き出してみましょう

思い浮かんだ人	受けている支援や恩恵	想い

3. この方達は、言葉にするとあなたにとってどんな存在でしょう？

自分の特性を知るトレーニング（その6）

苦手な人への想い

どんな人にも相性はあるものです。なぜか、あの人とはタイミングが合わない、言った、聞いてないということが多く、馴れ馴れしく感じる、よそよそしく感じるなどなど、初対面でも第一感苦手かも、と思うこともあります。

人間関係は苦手意識を持つと、コミュニケーションが疎になってお互いの状況や気持ちが余計に分からなくなり、お互いの発現が自分勝手なものに思われて、ますます付き合いにくくなるという悪循環に陥り易いものです。

面と向かって言葉にすると角が立つこともありますが、その相性が実害に影響している場合には、ビジネスライクに自分が感じている具体的な実害、しかし悪意はないと信じていること、自分に悪意がないこと、改善の具体的な対策を冷静に協議することは、関係改善の切掛けとなります。勇気のあることです。改善に向って前に進もうとしていることが伝われば、相手からの信頼も得られます。もちろん、あなた自身も相手を寛容に受け入れ、関係性を印象ではなく公正に評価しようという決意を要します。

<ワークの狙い>

あなたがどんな人を苦手と思うのか、相手との関係性も併せて振り返り、あなた自身の思い込みがないかを考えてみましょう。このワークは苦手を誘発する思い込みに気づき、あなたの寛容性を広げることを狙いとします。

1. 前文を読んで、誰を思い浮かべましたか、次項の表に書き出しましょう。（何人でも良い）
2. 思い浮かんだ人達との関係性で生じた実害は具体的にどんなことだったでしょう。そして苦手と感じるのは何故かを考えて書き出してみましょう

思い浮かんだ人	実害の具体的な内容	その人を苦手と思う理由

3. あなたの苦手の思い込みに何か気づきましたか？