

# NO GRASSROOTS, NO ADVENTURE!

## — IDENTITY・ZONE そして FUSION —

その17 (R06.05.17)

### ～ 自分のことばかり ～

人の悩みは、人間関係が多いと言われています。相手の気持ちに寄り添うことができなかつたり、相手の気持ちを尊重することに疲れていたり、いろいろな要因があると思います。自分のことばかり考えないようにしたいですね。

そこで、自分勝手になりすぎていないか、○×を付けて確認しましょう。

|    |                                 |  |
|----|---------------------------------|--|
| 1  | 相手の意見を否定することが多い。                |  |
| 2  | 自分の考えを押し通すことが多い。                |  |
| 3  | 話を聞き逃しても、伝えた人の責任にする。            |  |
| 4  | みんなから注目されて、中心人物になりたい。           |  |
| 5  | 自分と仲のよい人には、自由を制限する。             |  |
| 6  | 大切にしたい人が、自分以外の人と仲良くしていると耐えられない。 |  |
| 7  | 興味のない人には、冷たい態度をとる。              |  |
| 8  | 相手の話を中断して、自分の意見を伝える。            |  |
| 9  | 相手の話に関心がないと判断して、他のことを考える。       |  |
| 10 | 自分が知っていることを、常識のように話す。           |  |

さて、チェックをした結果はどうでしたか。

【○が多かった人】→少し、自分を中心に置いているかもしれません。チェック項目を読み直して、逆のことを意識しましょう。

項目1の逆・・・相手を肯定するように心がける。

項目2の逆・・・時には、自分の考えを引っ込めてみる。

項目8の逆・・・相手の話を最後まで聞く。

【×が多かった人】→相手の気持ちを考えて行動できていると思います。○の項目について、どうすればよいか考えてみよう。