

創ろう!みなみの愉快 探そう!みらいの舞台

— みんなの『THUMBNAIL』をつなげて —

第024号(R07.06.17)

～ 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ったり、相手の気持ちを尊重することに疲れたり、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、○×をつけて確認しましょう。

1	相手の気持ちを否定することが多い。	
2	自分の意見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	自分と仲がよい人には、その人の自由を制限する。	
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	相手の話の途中で、自分の意見を言ったり違う話にかえたりする。	
9	自分の知っていることを常識のように話す。	
10	自分と合わない人がいると、相手を論破(※)したい。	

※「論破」は、必ずしも建設的な議論とは限りません。場合によっては、相手を不快にさせたり、議論を打ち切らせたりする可能性もあります。

【○が多い人】→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掛ける。

項目2の逆・・・時には、自分の考えを引っ込める。

項目8の逆・・・相手の話を最後まで聴く。

【×が多い人】→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、どのようにすればよいか考えましょう。