



西尾東高校
H29. 12

Q. あなたはどんな人?

あなたは、最近話題のホラー映画を、友だち5人で見に行きました。
A～Eまでの登場人物のセリフで1番自分に近いのは誰ですか?

- A このホラー映画、すごい有名なんだって!
興行収入も歴代3位でホラー映画の革命と言われているんだよ。
- B わあ! 楽しみ! 上映時間まだかな~! Cくん、楽しみだね!
- C そ、そうだね...(実は、怖い苦手なんだよね。お腹痛くなってきた...)
- D みんなトイレは大丈夫? もうすぐ始まるから、行きたい人は行っておいでよ!
- E おいおい、館内では静かにしろよ! 他の人に迷惑だろ!

普段のあなたは5人のうち、どのタイプに近いですか?

- Aは知識が豊富で「情報中心」
- Bはその場を楽しむ「好奇心旺盛」
- Cは本音が言えず「我慢」している
- Dは他のメンバーを気にかけて「お世話好き」
- Eははしゃぐ他のメンバーを「注意する」

全てのタイプに当てはまる! なんて人もいるかも知れません。
家での自分は・・・? 友だちといるときの自分は・・・?

学校だったらDだけけど、家だとEだな・・・というように
場面が変わると、タイプが変わる人もいれば、変わらない人もいます。

A 冷静な判断ができ
計画上手なタイプ

情報を収集することで
現実的な判断ができる
計画的に物事を
進められる

B 感情表現が得意
自分に素直なタイプ

自分の気持ちを
上手に表現できる
好奇心旺盛で
気分転換も上手

C 周囲に合わせる
良い子ちゃんタイプ

協調性が高く、人の
気持ちを優先できる
自分の気持ちを我慢
しすぎるとストレスに

D 人に優しく
面倒見が良いタイプ

心が広く、人をほめたり
励ますことができる
この要素が適度にあると
人間関係がスムーズ

E 責任感が強い
リーダータイプ

最後までやりぬく
ことができるが、
他人にも完璧を
求めてしまう

☆実は、みなさんの中には、この5つの要素全て存在しています。

今の自分 から **なりたい自分** へ
考え方の癖を知ることで、あなたの生活はもっと楽しくなる!



☆ Dに1番近かった人でも

Bの要素があれば

面倒見が良くて
+
自分の気持ちも上手に表現できる



Cの要素が強くなると

面倒見が良いけど
+
自分を犠牲にしてしまう



この場合、どちらも人に好かれるには間違いありません。

しかし、Cの要素が強い場合、自分の気持ちを我慢しているため、
人付き合いに疲れてしまったり、苦手意識を持ってしまふ可能性が高くなります。
すると、いくら人に好かれていても、心の中ではさみしさを感じてしまふかも知れません。
(↑もったいない!!!)
5つのうち、1番近いタイプが、自分が困ったときや行動するときに出やすい考え方もあります。

考え方 = 心の癖

▼ Cの人は、自分の意見を言うときに、「正しい答え」を探していませんか?
それは本当にあなたらしい答えですか?

▼ Eの人は、自分から周りの人の「良いところ」を探していますか?



☆心の癖を知ることで、足りない部分を補い、なりたい自分に近づける

今の自分が、どの要素が強いのかを知りました。
今度は、なりたい自分を思い浮かべてみてください。

人付き合いに重要なのは **ABD** この3つ!!

- A が高いと 上手くいかないことがあっても感情に左右されず、カッとならない
- B が高いと 自分の感情を我慢せずに表現できて、気分転換も上手にできる
- D が高いと 人助けをしたり、人の失敗を責めず、良いところを見ることができる



☆理想に近づくために ABDの補い方をアドバイスします!

A 日記やスケジュール帳をつける
本や新聞を読んだりして、
自分の考えをまとめる習慣をつける

B 自分の好きなこと(スポーツ・音楽・映画)
を思いっきり楽しむ
その時に感じたことを言葉にして表現する

新しい自分の発見!
自己理解、他者理解

やったー!! おいしい! 嬉しい! など
ポジティブな表現が出来ることで人気もUP

D 優しい言葉がけ、あいさつから始める
人を喜ばせることを意識する

人に優しくすることで、
あなたも周りの人から優しくされる

最近、人とぶつかったり、悩んだことを
思い浮かべてみてください。
その時、どんなことを感じましたか?
どのように行動していれば上手かったでしょう?
あなたらしさを大切にしながら、
周りの人と良好な関係を築きましょう!