

自己表現の仕方を理解しよう

次の状況での対応は、3種類の自己主張のどれに当たりますか。記号で教えてください。

㉒ 知り合いがいないパーティーに1人で出席しました。他の出席者と知り合いになるため、話し込んでいる3人組に近づきます。

- ① () 3人の近くにほほえみながら立ち、向こうが気づいてくれるのを待つ。
- ② () 突然話に割り込み、自己紹介をする。
- ③ () 話がひと区切りするまで待ち、自己紹介して仲間に加わっていかどうかたずねる。

㉓ 先生の板書の字が小さくてよく見えません。他の生徒も同じことを感じています。

- ① () 「見えませーん」と大きな声で叫ぶ。
- ② () 手をあげて、もう少し大きい字で板書してくれるように言う。
- ③ () できるだけ写すように努力し続け、後で前の席の生徒に聞く。

㉔ あなたはある本を買いました。しかし、1週間後、大事なところが20ページも抜けていることがわかりました。交換したいと思っています。しかし、何ヶ所か線を引いてしまいました。

- ① () 店員をにらみつけ大声で、「この店はどうなってるんだ。20ページも足りない本を売りつけるつもりか。せっかく楽しみに途中まで読んだのに、どうしてくれるんだ」と言う。
- ② () おずおずと胸の前で本を抱きしめながら小さな声で、「あのー……。この本……」と言う。店員が声が聞こえにくいので聞き返すと、「いえ、いいです。20ページぐらいなくてもわかりますから」と口早に言って小走りに立ち去る。
- ③ () 少しほほえみながら、抜けている部分を見せて、おだやかな声で、「先週この本を買ったのですが、20ページも抜けています。少し書き込みをしてしまいました但取り替えるかお金を返してほしいのですが」と言う。

㉕ 突然携帯に電話がかかってきて、「〇〇さんですか？」とあなたのフルネームを言います。「こちらは××マガジンですが、いま読者調査をしているところなんです。この雑誌の名前をお聞きになったことがありますか？」と一方的に言って、長々と説明を始める。

- ① () 「まったく興味ありません」とはっきりと言い、電話を切る。
- ② () 礼儀正しくすべての質問に答える。
- ③ () 「いい加減にしろ！」と怒鳴って、電話を切る。

㉖ マクドナルドの禁煙席で、あなたの隣に座った男性が、3本目のタバコをい始めました。

- ① () 落ち着いた声で「ここは禁煙席だから、タバコを吸うなら喫煙席に移動してください」と相手にはっきり言う。
- ② () 黙ってがまんするが、自分が他の席に移動する。
- ③ () いきなり大きな声で、「けむたいなあ。むこうへ行け」と怒鳴る。

㉗ 仕事上でミスをしてしまい、課長から今回のミスの件だけでなく、今まで失敗のこともくどくど嫌味を言われました。

- ① () 「申し訳ありません。二度としないように注意します」とひたすら謝る。
- ② () 「どうしてそこまで言われなきゃならないの。課長も失敗することあるでしょ」と言い返す。
- ③ () 「確かに私のミスです。今度からはこういうことがないように気をつけます。だけ課長の言い方はちょっときつすぎるんじゃないでしょうか。」と言う。

㉘ 少し親切にした異性から突然告白され、しつこく付きまといられます。あなたには全くつき合う気がありません。

- ① () あいまいな返事をしながら、なるべく会わないようにする。
- ② () つき合う気持ちがなく、付きまといわれて迷惑していることをていねいに説明する。
- ③ () 「あなたなんか大きらいよ！もう付きまといでちょうだい」ときっぱり言う。

㉙ 以前から好きで、最近ようやくあいさつができるようになった相手を思い切って映画に誘いたい。

- ① () 電話に出た相手に、まず自分の名前を言い、「学校の調子はどう？」とたずねる。「あまああ。でもテストが近いのが気になる」という答えをきっかけに、しばらくテストの話をする。そして「テストが終わったら、一緒に映画を見に行かない？」と誘ってくる。
- ② () 相手が電話に出るとすぐに、「やあ、今度の日曜日、〇〇で待っているからね。絶来てね」と言って電話を切る。
- ③ () 携帯電話をいじりながら、どう言おうか、相手はどう反応するだろうかといろいろ考え、ダイヤルをプッシュし始めるが、途中でやめてしまう。

a の合計	b の合計	c の合計

エゴグラム・チェックリスト

氏名 _____

以下の質問に、はい(○)、どちらともつかない(△)、いいえ(×)のように答えてください。できるだけ○か×で答えるようにしてください。

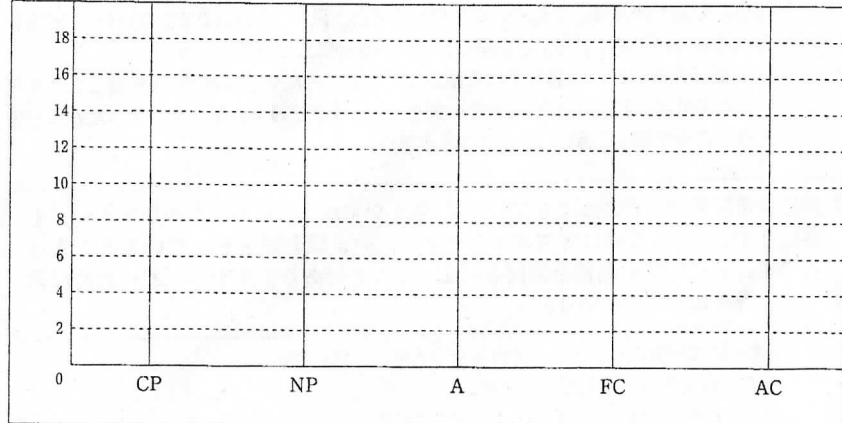
○ △ ×

P 点	1	あなたは、何事もきちっとしないと気がすまないほうですか。			
	2	人が間違っただけをしたとき、なかなか許しませんか。			
	3	自分を責任感の強い人間だと思えますか。			
	4	自分の考えをゆすらないで、最後まで押しとおしますか。			
	5	あなたは礼儀、作法についてやかましいしつけを受けましたか。			
	6	何事も、やりだしたら最後までやらないと気がすみませんか。			
	7	親から何か言われたら、そのとおりにしますか。			
	8	「ダメじゃないか」「……しなくてはいけない」という言い方をしますか。			
	9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか。			
	10	あなたが親になったとき、子どもをきびしく育てると思いますか。			
N 点	1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか。			
	2	友達や年下の子どもをほめることがよくありますか。			
	3	他人の世話をするのが好きですか。			
	4	人の悪いところよりも、よいところを、見るようにしますか。			
	5	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり、元気づけてやりますか。			
	6	友達に何か買ってやるのが好きですか。			
	7	助けを求められると、私にまかせなさい、と引き受けますか。			
	8	だれかが失敗したとき、責めないで許してあげますか。			
	9	弟や妹、または年下の子をかかわいがる方ですか。			
	10	食べ物や着る物のない人がいたら、助けてあげますか。			
A 点	1	あなたはいろいろな本をよく読む方ですか。			
	2	何かうまくいなくても、あまりカッとなりませんか。			
	3	何か決めるとき、いろいろな人の意見を聞いて参考にしますか。			
	4	はじめてのことをする場合、よく調べてからしますか。			
	5	何かする場合、自分にとって損か得かよく考えますか。			
	6	何かわからないことがあると、人に聞いたり、相談したりしますか。			
	7	体調の悪いとき、自重して無理しないようにしますか。			
	8	お父さんやお母さんと、冷静に、よく話し合いますか。			
	9	勉強や仕事をてきぱきと片づけていくほうですか。			
	10	迷信や占いなどは、絶対に信じないほうですか。			

* 採点は○が2点、△が1点、×が0点で、各欄ごとに合計してください。

F C 点	1	あなたは、おしゃれが好きなのですか。			
	2	みんなと騒いだり、はしゃいだりするのが好きですか。			
	3	「わあ」「すげえ」「かっこいい」などの感嘆詞をよく使いますか。			
	4	あなたは言いたいことを遠慮なく言うことができますか。			
	5	うれしいときや悲しいときに、顔や動作に自由に表すことができますか。			
	6	欲しい物は、手にいれないと気がすまないほうですか。			
	7	異性の友人に自由に話しかけることができますか。			
	8	人に冗談を言ったり、からかたりするのが好きですか。			
	9	絵をかいたり、歌をうたったりするのが好きですか。			
	10	あなたはイヤなことを、イヤと言いますか。			
A C 点	1	あなたは人の顔を見て、行動をとるようなくせがありますか。			
	2	イヤなことをイヤと言わずに、おさえてしまうことが多いですか。			
	3	あなたは劣等感が強いほうですか。			
	4	何か頼まれると、すぐにやらないで引き延ばすくせがありますか。			
	5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか。			
	6	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすいですか。			
	7	悲しみや憂鬱な気持ちになることがよくありますか。			
	8	あなたが遠慮がちで消極的なほうですか。			
	9	親のごきげんをうかがう面がありますか。			
	10	内心では不満だが、表面では満足しているように振る舞いますか。			

この表に得点を書き込み、線でつないで折れ線グラフにしてください。



(杉田峰康著『教育カウンセリングと交流分析』チーム医療 より)