

令和3年10月

発行：さいたま市立常盤中学校  
さわやか相談室

# さわやか通信

Tel. 048-831-5054 (直通)

## 自分の考え方のクセを知ろう

緊急事態宣言が解除され、まだまだ油断はできないとはいえ、少しはホッとできる時間が増えてきたのではないのでしょうか。

さて、今月は「考え方のクセ」についてお伝えします。自分の考え方のクセに気づくとそのクセに流されず、客観的に自分を分析し、行動することができるようになります。

## あなたはどのタイプ？

まず、今のあなたの心の状態をチェックしてみましょう。質問を用意したので真っ先にあなたの頭にかぶ言葉をABCの中から1つ選んでください。

〈質問〉 混雑した駅の構内で見知らぬ人とぶつかった！真っ先に浮かんだ言葉は？

A: 「ごめんなさい」

B: 「なに あの人！」

C: 「この駅は混んでるなあ」

このチェックでは、「あなたがストレスを感じたとき、そのストレスの原因をどこに向けるか」、その傾向を把握することができます。

Aを選んだ人：「自分」に向けるタイプ

Bを選んだ人：「他人」に向けるタイプ

Cを選んだ人：「社会」に向けるタイプ

**A・B・C、それぞれを選んだ人へのアドバイスは裏面に・・・**

## 【Aを選んだあなたへのアドバイス】

Aタイプの方は自分に自信を持っていないという可能性があります。「他の人より物事が上手くできない」「人に迷惑をかけてしまう」と無意識に思っているため、何かあると原因が自分にあると判断し、真っ先に謝罪の言葉が浮かんでしまうのかもしれませんが。コミュニケーションにおいて謝罪を言えるのは素晴らしいことです。しかし、それは本当に自分に非がある謝罪なのか、それとも相手が求めているから言った謝罪の言葉なのかを区別する必要があります。実際、生活していくなかで、謝罪することで円滑に進むシーンも多々あるでしょう。その時は必要だったから謝罪したのであって、あなたのせいではないのです。

以上のことを理解したうえで、あなたを認め、褒めてくれる人と出会えると、気持ちが楽になります。誰かに褒められたら、謙遜せず、「ありがとう。うれしいです！」と言葉で伝えてみましょう。

## 【Bを選んだあなたへのアドバイス】

Bタイプの方はAタイプの人と逆で、無意識レベルで自分に自信を持っています。過去に成功体験を繰り返して、周りから褒められるという経験を多くしてきたのではないのでしょうか。自分に自信をもつことはとても素晴らしいことです。そんなあなたの存在は、ほかのタイプの人にはとても眩しく映るため、コミュニケーションを取る際には少し調整が必要です。

それは「相手に意見を求める」こと。良いコミュニケーションとは、双方の意見交換が大切です。自ら意見を言う前に、まず「あなたの意見も教えて」と伝え、コミュニケーションをしてみましょう。上からではなく、横から並走する感覚で話してみてくださいね。

## 【Cを選んだあなたへのアドバイス】

Cを選んだ人は、広い視野で物事の全体をみることができ、穏やかでトラブルを起こしにくいタイプです。ただ、周りの人たちからは、ときに「何を考えているかわからない人」と思われてしまうこともありそうです。「嬉しい」「楽しい」「嫌だ」など感情を表す言葉を、意識的に声に出してみましょう。

そして、このタイプの人をお願いしたいことがあります。全体を俯瞰できるあなただからこそ、Aタイプの人を見つけて、褒めてあげて欲しいのです。あなたが褒めてあげることでA・B・Cタイプみんなが、さらに良い方向に動いていくことでしょう。



いかがでしたか？このテストはひとつの例です。自分の考え方のクセを知り、対策を考えてみることをおすすめします。