

私は、どれくらい肯定的に私の考え方を伝えているのでしょうか

私は、どのくらい意思疎通をしているのでしょうか？あてはまるものに○をつけてください。

1. 話す時、人の目を見ないでそらすほうだ。 ()
2. 間違いを指摘し、言及するのを避ける方だ。 ()
3. 集まりや会議で端に座る癖がある。 ()
4. 自分を非難することをその場でただ聴いているほうだ ()
5. 不満や敵対心などの表現を避ける方だ。 ()
6. 私の行動について相手に良く言い訳し謝る。 ()
7. 権威的な人物—父親、職場の上司等について反論できない。 ()
8. 好き、愛している対象に愛情表現ができない。 ()
9. 他人を褒めたり褒めてもらうのに慣れていない。 ()
10. 友達の一方向的な欲求にも断るのは苦手な方である。 ()

<意思疎通に妨害になる言葉の種類> 左と右を線で結んでみましょう

言葉

- | | |
|---|--------------|
| 1. 「必ずしなさい」「絶対に～すべき」
「しなければならぬ」 | A 同情・慰め |
| 2. 「～すべきだったんじゃない」

「～するのがあんたの責任でしょ」 | B 話を変える当てこすり |
| 3. 「一言忠告するとね」「～したらどう？」
「～した方がいいんじゃない」 | C 論理的な説得、論争 |
| 4. 「問題なのは～」 「そう、しかしね～」
「あなたが何故間違っているかという」と | D アドバイス |
| 5. 「あなたの側にも問題があるんじゃない」
「努力していないからじゃない」 | E 訓戒・説教 |
| 6. 「心配することないよ」「元気出して！」
「頑張って！」 「大丈夫だから」 | F 命令・強調 |
| 7. 「何か楽しいこと話そうよ」
「世の中の矛盾を自分で全部解決すれば」。 | G 批判・批評・非難 |

