

じんけんエクササイズ ~面白くて、ためになる~

1. 「どっちを選びまショー」(自己理解・他者理解) [心理：自己開示]

次の(1)~(10)のうちのどちらか好きなほうを選び， で囲んでください。(約3分)

そして，まわりの人(2~4人)と意見を交換してください。(約5分)

(例)「私が選んだのは です。理由は だからです。」

最後に気づいたこと，感じたことを話し合ってください。(約5分)

- | | | |
|------|----|-----|
| (1) | 海 | 山 |
| (2) | イヌ | ネコ |
| (3) | 太陽 | 月 |
| (4) | 夏 | 冬 |
| (5) | 船 | 飛行機 |
| (6) | 田舎 | 都会 |
| (7) | 家庭 | 仕事 |
| (8) | 社長 | 副社長 |
| (9) | 父親 | 母親 |
| (10) | 女 | 男 |



2. 「それがあなたのいいところ」(自己受容) [心理：リフレーミング]

あなたが日ごろ短所だと感じている自分の性質は、見方を変えればあなたの長所にもなります。この見方を変えることを「リフレーミング」といいます。

日ごろ感じている短所を左側の欄に箇条書きにします。(あまり他人に知られたくない込み入った内容は書かないでおきましょう)(約3分)

まわりの人(2人～4人)と協力して、資料1の「リフレーミング辞書」(國分ら, 2004)を参考に、短所・欠点を長所に変えていき、右側の欄に記入します。(約5分)

最後に気づいたこと・感じたことを話し合います。(約3分)

あなたの短所・欠点	見方を変えれば	あなたの長所
		

リフレーミング辞書

索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	索引	書きかえたい語	リフレーミングすると
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる	し	消極的な	ひかえめな
	飽きっぽい			好奇心旺盛な	
い	あきらめが悪い	興味が広い	す	ずうずうしい	堂々とした
	あわてんぼ	一途(いちず)な		せ	せっかちな
い	いいかげんな	チャレンジ精神に富む	そ		責任感がない
	意見が言えない	行動的な		た	外面がいい
う	いばる	思考より行動	ち		たまされやすい
	浮き沈みが激しい	こだわらない		つ	だらしない
お	うるさい	おおらかな	て		短気な
	おこりっぽい	争いを好まない		な	調子にのりやすい
か	おしゃべりな	協調性がある	ね		つめたい
	おっとりした	自信のある		の	でしゃばり
き	おとなしい	表情豊かな	は		生気な
	面白みがない	明るい・活発な		ひ	涙もろい
け	たたくるしい	元気がいい	ふ		根暗な
	勝気な	感受性豊かな		ほ	のんきな
こ	カッとしやすい	情熱的な	ま		のんびりした
	変わっている	情熱的な		む	八方美人な
さ	がんこな	社会的な	め		反抗的な
	気が弱い	細かいことにこだわらな		よ	人づきあいが下手
し	気が激しい	い・マイペースな	ら		人に合わせる
	きびしい	穏やかな		る	一人になりがち
し	口がきつい	話をよく聞く	め		人をうらやむ
	口が悪い	きまじめな		め	ふざける
し	口が軽い	きまじめな	め		プライドが高い
	口下手な	向上心がある		め	ぼうっとしている
し	暗い感じの	情熱的な	め		周りを気にする
	けじめがない	味のある・個性的な		め	負けずぎらい
し	けちな	意志が強い	め		向こうみずな
	強引な	信念がある		め	無口な
し	興奮しやすい	信念がある	め		無理をしている
	こだわりの強い	一貫性がある		め	無理をしている
し	ことわれない	いごじにならない	め		無理をしている
	さわがしい	我慢ができる		め	命令しがちな
し	しつこい	情熱的な・感情豊か	め		目立たない
	自分がない	シャープな感性の		め	目立ちたがる
し	自慢する	責任感がある	め		面倒くさがる
	地味な	自分に自信がある		め	よく考えない
し		率直な	め		乱暴な
		歯に衣をさせない		め	ルーズな
し		うそのつけない	め		
		社交的な		め	
し		うそがつけない・朴訥	め		
		自分の心の世界を大切に		め	
し		物事に集中できる	め		
		経済観念のある		め	
し		エネルギッシュな	め		
		リードする力がある		め	
し		情熱的な	め		
		感受性の強い		め	
し		相手の立場を尊重する	め		
		人のために尽くす		め	
し		寛大な	め		
		明るい・活発な		め	
し		元気がいい	め		
		ねばり強い		め	
し		協調性豊かな	め		
		自己主張できる		め	
し		自分を愛している	め		
		素朴な・ひかえめな		め	

3. 「わたしはわたしが好きです。なぜならば...」(自己主張・自己理解・自己受容)[心理：ゲシュタルト療法，ストローク(交流分析)]

「他人と同じ」,「他人に合わせる」というように，無意識のうちに自分らしさや個性を消そうとしていることがあります。しかし，どんなに周りに合わせようとも自分は自分であり，自分であり続ける勇気を持つことが，自分を大事にし，ひいては他人を大切にすることにつながると思います。自分を大事にすることと他人を大事にすることが対立するものではなく，両立しうるものであるということや，他人を大事にする前提として，自分自身を大事にすることが必要だということを体験していただきます。

まず3～5人のグループを作ります。

「私は人とは違います。なぜならば...」というお決まりのフレーズに続けて，自分が他人と違うと思うことを発表します。順番を決めて2分経つまで，繰り返し発表していきます。

違うことは何でも構いません。他人と違っていなくても構いません。パスは2回までとします。(例)「私は人とは違います。なぜならば，子ども用の歯磨き粉が大好きだからです」

時間が来たら，気づいたこと，感じたことを話し合います。(約1分)

今度は，「私は私が好きです。なぜならば...」というお決まりのフレーズに続けて，自画自賛丸出しで，自分を好きであることを発表します。順番を決めて2分経つまで，繰り返し発表していきます。

理由は「人とは違います」の時と同じでも違って構いません。他人に誇るような内容でなくても構いません。パスは2回までとします。(例)「私は私が好きです。なぜならば，いまだに子ども用の歯磨き粉が大好きという，おちゃめなところが好きだからです」

時間が来たら，気づいたこと，感じたことを話し合います。(約1分)

最後に，「私はあなたが好きです。なぜならば...」というお決まりのフレーズに続けて，今までの発表の内容やあなたが感じたことを踏まえて，メンバーに温かいメッセージを伝えます。やり方は，4人グループの場合，1番の人に対して，2番，3番，4番の人が1分間繰り返し発表していきます。次に2番の人に対して，1番，3番，4番の人が...というように順番にやっていきます。

思い浮かばない時は，次の人が言うというのもOKです。(例)「私はあなたが好きです。なぜならば，子ども用歯磨き粉が大好きなあなたをかわいいと思ったからです。」時間が来たら，気づいたこと，感じたことを話し合います。(約3分)

