

課題への対処スキル

人間関係の中で生じる困難な場面に対し、自分の反応パターンを理解し、建設的な対応を身につけるスキルを学びます。



- 反応パターンに気づく
- 建設的な対応を考える
- Assertive コミュニケーションを実践する

ワークシートの事前課題

ワークシートでは、自分が経験する関係性の中で起きる困難な場面について整理し、自分の反応パターンを把握した上で、望ましい対応を考えていきます。

場面

困難な場면을具体的に書き出す
例：「上司に仕事を急かされたとき」

→

反応パターン

その場面で自分がとりやすい反応を整理する
例：「黙り込んでしまう」

→

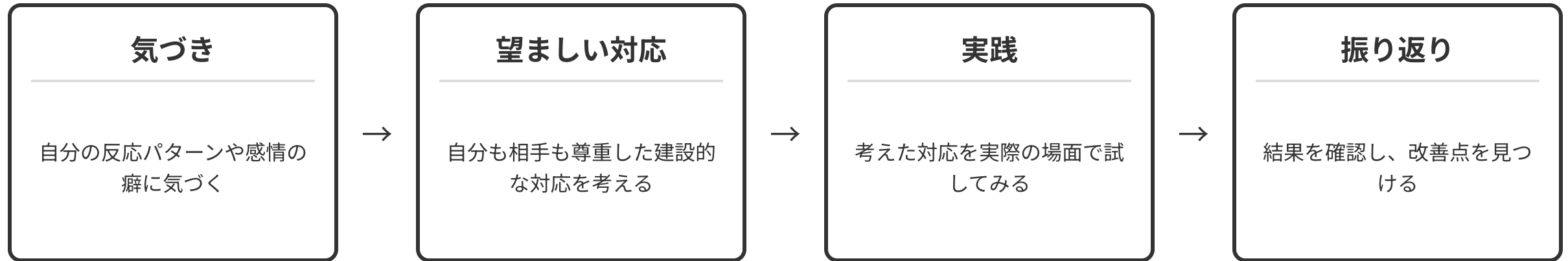
望ましい対応

建設的で現実的な行動を考える
例：「相手に感謝を伝えつつ要望を述べる」

- 困難な場면을具体的に書く
- 自分の反応を整理する
- 望ましい対応を考える

ワークの進め方

ワークシートを活用して、自分の反応パターンを把握することで、自分のクセや習慣が見えてきます。望ましい対応を考える際には「assertiveコミュニケーション」が役立ちます。これは、自分の気持ちや考えを正直に伝えつつ、相手の立場も尊重する方法です。



- 自分のクセを見つける
- Assertiveに伝える
- ロールプレイで練習する
- 実例から学ぶ

まとめ

今回の内容は、困難な場面での反応を見直し、望ましい対応を考えるというプロセスでした。自分のクセに気づくことから始まり、assertiveコミュニケーションを活用して、相手との関係を損なわずに自分の気持ちを伝えることができますようになります。

① ☒ 気づく：自分の反応パターンを理解する

② ☒ 対応を考える：建設的な選択肢を検討する

③ ☒ 実践する：学んだスキルを日常で活用する

■ 困難な場面と自分の反応を整理する

■ 望ましい対応を考える

■ Assertiveに実践する