

# 目次

## 人を知る2

【件名】 1. 自分を知るスタート .....	81
【件名】 2. STEP 2 .....	83
【件名】 3. STEP 3 .....	84
【件名】 4. STEP 4 .....	86
【件名】 5. STEP 6, 7 .....	88

## 人を知る2

## 【件名】 1. 自分を知るスタート

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは今回は、「自分を知る」という事をしていきたいと思います。

以前、「人を知る」という他者を知るワークをしてもらいましたが、今回は、自分という人間を知ってもらおうと思います。

以前も、人の背景とは何か?について、動画で説明しましたが、今回も同じ動画をご覧くださいませ ^^

ただ、この動画で説明している「人の背景」と説明している部分を、「自分の背景」と置き換えてご覧ください。

⇒<https://youtu.be/TuP4zqU98RY>

それでは実際に背景を探っていきましょう ^^

<ワーク：4-2-1>

<STEP 1>

あなたの良いところや好きなところ、悪いところや嫌なところを探してください。(人から、こういうところ素敵だね、そういうところ直した方が良いよと言われたところも、思い出せるだけ書いてみて下さい)

たとえば・・・

<良いところや好きなところ>

- \*道をよく知っている
- \*気遣いをしてくれる
- \*細かいところに気づく
- \*働く意欲がある
- \*人付き合いが良い。
- \*明るく振舞ってくれることがある

<悪いところや嫌なところ>

- \*時間を守らない
- \*他人に馴れ馴れしい
- \*話を大袈裟にする
- \*態度がでかい
- \*上から目線
- \*俺様
- \*話し合いなく自分のルールを決めて押し付ける

- \* 言葉がきつい
- \* 気が強い
- \* 譲歩しない
- \* 勝手に物事を決める
- \* 見下されているように感じる
- \* 謝らない
- \* 自分の方が大変だというアピールをする

などなど...

探せるだけ、探してみてください。

時間がかかってもいいので、探した分だけ、自分を知る事に繋がります。

ですので、出来る限り、探してみてくださいね ^^

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

## 【件名】 2. STEP 2

こんにちは、ザビエルです ^^

前回の人の背景とは何か？はご覧になられたでしょうか？

これを見ないと、やっている意味がわからないので、効果は半減してしまいます。

まずは、この動画を見て、このワークをやる意味を理解して下さいね ^^

(人の背景の部分を、自分の背景という言葉に当てはめて聞いてみて下さいね)

⇒<https://youtu.be/TuP4zqU98RY>

ということで、今回はSTEP 2、STEP 3です！

<ワーク：4-2-2>

<STEP 2>

あなたが他者に対して、〇〇して欲しい、〇〇はやめて欲しいと感じた部分をあげてください。

まずは、パートナーに対して感じた事を探してみてください。

次に、お子さんや、自分の親、会社の同僚、友人に対して、感じた事を探してみてください。

こちらも探せるだけ、探してみてください。

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

## 【件名】 3. STEP 3

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、今回はSTEP 3になります。

ここから、これまで出して頂いた、STEP 1、2をベースに行っていきます。

もしSTEP 1、2がまだ終わってないよって場合は、そちらを優先的に実践してみてくださいませ ^^

終わられた場合は、STEP 3をしていきましょう！

<ワーク：4-2-3>

<STEP 3>

Q1. STEP 1で探してもらった<良いところ、好きなところ>から、自分という人間の人格を肯定してみてください。

(下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください)

・家事について文句を言わない  
→私を信じてくれている(気遣い)  
→相手に任せることができる。信じることができる。素直。(人格)

・子育てについて意見は言わない  
→私を信じてくれている(気遣い)  
→相手に任せることができる。信じることができる。素直。(人格)

・家事を手伝ってくれる  
→私を助けてくれる(気遣い)  
→優しい(人格)

・束縛しない  
→私の行動を受け入れてくれている  
→心が広い、男らしい

・仕事をしてくれる  
→金銭的なサポートがあり、助かる  
→真面目で、しっかりしている

次に、今答えた内容を元に質問に答えてください。

Q2. その人は、どんな人でしょうか？（あえて、とっても肯定的に表現してみてください）

Q3. あなたがこれまで気付かなかった面や、よくよく考えてみてわかったことはなんでしょうか？

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

## 【件名】 4. STEP 4

こんにちは、ザビエルです ^^

それでは、次はSTEP 4になります。

ぜひぜひ丁寧に実践してみてくださいませ ^^

<ワーク：4-2-4>

<STEP 4>

<悪いところ、嫌なところ>について、もう少し紐解いていきたいと思います。

Q1. 各項目について、どうしてそうなったのか？を考えてみてください。

どんな背景があって、どんな家庭で育ったことで、そのようになったのでしょうか？

自分が、これまで育ってきた家庭環境や、これまでの経験で「それをせざるを得ない」最悪の出来事を想像してください。

(下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください)

「子育てについて、叩いて言うことを聞かそうとする」という部分があったとしたら、自分が子供の頃に同じような経験があった(同じように親から叩かれて育った)。

人を動かす手段として、最終的には力で訴える方法しか知らない。(本当は自分もしたくないはず)

または、

「食べ物をこぼすと嫌な顔をする。」

という部分は、自分が子供の頃に同じような経験があった(食事のしつけを厳しくされた)。

食事のマナーやしつけという「正しさ」を強制的に植え付けられることで、気になってしまう。

などなど。

1つずつ、丁寧に、「それをせざるを得ない理由」を考えていきましょう。

もう少し詳しく話していくと、相手の嫌なところは、その人が育ってきた環境の中で作り上げられた可能性が高いというわけです。



その人そのものが”問題”なのではなく、育ってきた環境の中で、経験して学んできた結果、、その選択肢しか持っていないために、その言動や行動をしてきた可能性が高いというわけです。

(夫婦道 真髓の千里眼の法則 [https://jyosui.com/fufu\\_kai.pdf](https://jyosui.com/fufu_kai.pdf) も参考にしてみてください^^)

このワークを実践した事で自分の感じたこと、気づいたことをグループに書き込んでみてください。

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/354212438512318/>

## 【件名】 5. STEP 6, 7

こんにちは、ザビエルです ^^

さあ、今回はラストのSTEP 5になります ^^

それではやっていきましょう！

<ワーク：4-2-5>

<STEP 5>

自分の悪いところが、これまでの育った環境、背景から、自分が持つ「特徴」だとしたら、

悪いところから”特徴”に変化させてみてください。

※多分、”特徴”としたところで、どうしても受け入れられないという部分もあると思います。そこは一旦スルーしててくださいませ ^^

Q1. 自分は、どんな人でしょうか？悪いところを1つずつ、良い、悪いではなく、特徴に変化させてみてください。

(下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください)

たとえば、「子育てについて、叩いて言うことを聞かそうとする」のであれば、

→子育てに熱血的な人であるかもしれない。

「食べ物をこぼすと嫌な顔をする。」

→食事についてマナーに厳しい人である可能性が高い。

「私（女性）が重たそうにしているも、荷物を持ってくれない」

→女性であろうと、荷物を持たない人かもしれない。

Q2. その特徴を活かすことによって、あなたが「欲しい感情を得るため」に何が出来るでしょうか？

(これはこういうふうにかえるという型があるわけではありません。ですので、欲しい感情が得られるまで、何度でもチャレンジしてみてください。)

(下記の例は、パートナーに関することですが、参考にしてみてください)

→子育てに熱血的な人である。(熱血過ぎる事はダメだとか、こうした方が良いと考える限り、あなたが欲しい感情は得られない)

子供の教育(特に勉強)については、彼に任せよう。だけど、お互い(旦那と子供との間で)の本当の想いが、うまく伝わっていないかもしれないから、私はお互いの言葉を伝える役割を担おう。

もしくは、相手があなたに対して聞く耳を持っているのであれば、相談してみよう。

でも聞く耳を持っていないのであれば、まずは関係性を高めよう。

→食事のマナーについて厳しい人である。(食事のマナーにうるさい、そう考える限り、あなたが欲しい感情は得られない)

こぼさないためにはどうすれば良いだろうか? どうせ、こぼした後に掃除をするのだから、そうならないように食べたほうが、結局は自分が楽になるかも。

→荷物を持たない人である。(荷物を持つことが正しい、持たないこの人はおかしいと考える限り、あなたが欲しい感情は得られない)

彼は持ってくれない。じゃー、私が楽をするために、どうすれば良いだろうか? (荷物をもっと楽に運べるように考えてみる)

ただし、何度も言いますが、この変換の仕方が正しいということではなくて、変換できない場合もあります。(僕自身、今でもありますw)

なので、変換するということが重要ではなく、自分の背景を知ろうとすること、、、すなわち自分を知ろうとすることが重要だという事は覚えておいてください。

ぜひ、最後にもう一度、人の背景を知るとは?の動画をご覧くださいませ^^ (自分の背景に置き換えてご覧ください)

⇒<https://youtu.be/TuP4zqU98RY>

今一度、振り返って、この講座(人を知る2)で感じたこと、気づいたことをシェアルームに書き込んでくださいませ^^

↓

<https://workplace.facebook.com/groups/384897352291810/>

※次のメール講座は「戦いのない世界」です。受講される場合は、下記からメールアドレスを登録してもらえれば、講座が始まります。

<https://myasp-21.com/p/r/Gi8GNafB>

