

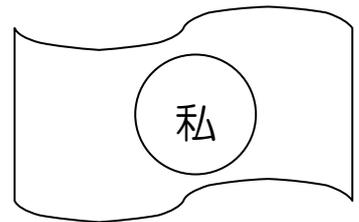
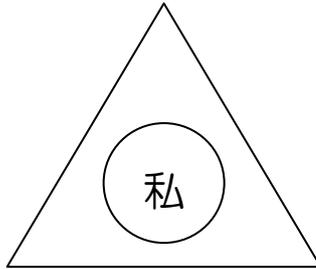
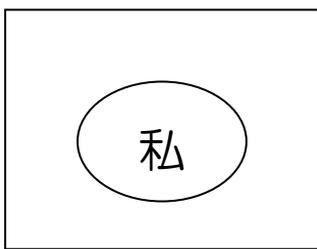
F M 研修

～人間関係構築の基礎～

● 人が持っている枠組み

「枠組み」とはものの考え方や感じ方などを指しますが、これは私たちの顔や体格が誰一人として同じではないように、皆それぞれ違っていています。枠組みは目に見えないものですから、外からはわかりませんが、自分の箱の中に自分を置いていると考えられます。

この枠組みは自分を守る大切な城で、これがなければ無防備になってしまい他からの攻撃を受けても自分を守ることができなくなってしまいます。



- ◆ 「枠組み」はコミュニケーションを妨げます
- ◆ マインドコントロールは「枠組み」を一緒にすること
- ◆ 「違っていている」ことから人は「成長する」

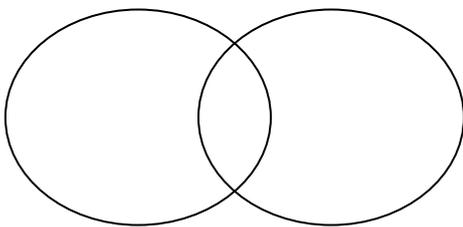
「私は誰」	
私は・・・	私は・・・

- ◆ 「私は誰？」をやってあなたが気づいたり、感じたりしたことを自由に書いてください
(例えば、属性に関すること・性格・行動傾向・趣味・欲求・今の状態)

● 自己概念と人の成長

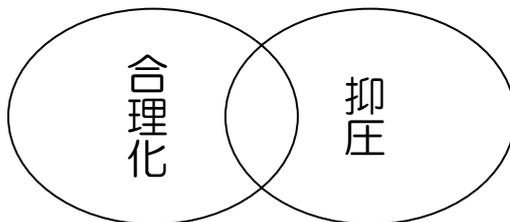
「自己概念」とは、自分が自分に対して持っている「枠組み」のことで、自分はこういう人間だと思っていることです。人間関係の中で特に必要な自己概念は「性格」の部分です。人と関わっていく時に、自分がどういう「態度」「行動」を取っているかということ、自分がどれだけわかっているかということ、（例えば、グループで話し合っている時、家族といる時、自分の仕事をしているとき—いろいろな角度から自分に光を当てることが大切です）

自己概念 経験・人との出会い



一致

◆私たちは、自分の自己概念にあった経験をした時、あるいは自分の自己概念に合った人と出会ったとき、それをすんなり受け入れることができます。



◆自己概念に合わない場合自分以外のところに原因をもっていくことで無意識のうちに「合理化」する（人のせいにする）

- ・ メリット 心の病気を防ぐ
- ・ デメリット 成長のさまたげになる

◆経験したことすら受け入れられないで「抑圧」（抑え込んでしまう）という



自己概念が広ければ広いほど、経験したことをより多く、自分のものとして受け入れることができる。



経験したことをどんどん生かせるようになり、いっそう成長していく

- ◆自己概念を広げるには・・・
- ・ たくさんの経験をすること
- ・ たくさんのフィードバックをもらう
- ・ フィードバックも評価しない

● 価値観とは

価値観とは一人一人のものの考え方や判断基準になっているものです。私たちは普段生活する上で、いろいろな社会的現象や人の動きを見る時「良い」とか「悪い」とかの判断をしています。そこにはその人の価値観が現れています。その価値観がベースになってある現象を良いと言ったり、悪いと言ったりしています。

- ◆ 私たちは心のどこかで自分の意見は正しいと思っていないか？
- ◆ 大切なものは何？
- ◆

一般的に「価値観」が問われることは「何が大切か」ということが表にでるときです。私たちは生きていく過程でどちらかを選らばなければならない時が必ずあります。その場合、どちらが良いとか悪いとか誰にも判断できず、それぞれの考え方を尊重するしかありません。

1 権力・健康・学歴・愛情・名誉・金銭・誠実の7つの項目について、自分自身で優先順位を決めて1～7の数字を「自分の位置」欄に記入してください。

個人の順位 理由
グループの順位

全員が自由に討議し、全員の賛同が得られるような順位を決定してください。

項目	権力	健康	学歴	愛情	名誉	金銭	誠実
自分の順位							
他者							
他者							
他者							
他者							
合意した順位							

◆ プロセスシート

1. あなた自身のものの考えかた、態度、行動などについて気づいたことは

2. グループの他のメンバーのものの考え方、態度、行動などで気づいたことは
誰 どのような

3. グループの話し合いの過程で気づいたことは・・・