

アバンダンスサロン 6 回目動画ノート

6 回目の動画内容

1) プロローグ

今日はカリキュラム⑥の〈人間関係について〉学びましょう。

あなたが心の底から望む人間関係はどういったものなのか？

どんな人に囲まれていたいか？

好きな人、嫌いな人、他人との距離感やコミュニケーション方法などを明確にして、

今後の人間関係がストレスなくよりスムーズにしていきましょう。

2) 人間関係とは！？

私たちは生まれた時から、人間関係が出来上がります。

まずは家族ですね。それから学校生活や職場などで、たくさんの人と関わります。

この世の中で良くも悪くも起きる事すべて、
人間関係が起因しているといって過言ではないと思います。

だったら出来るだけ良い人間関係を築きたいですね。

今回あなたの心の底から望む人間関係について明確にしていきましょう。

3) 人間関係で常識とされていることについて

家庭や学校や社会生活で学んできた人間関係の常識について書き出してみましょう。

親から言われたこと、先生から言われたこと、社会が良しとしていることなど、

例えば、誰とでも仲良くしなさいとか、周りの人に愛想良くしなさいとか、

友達 100 人出来るかな？の歌とか、人間関係を円滑にするための常識ってありますよね。

その常識にとらわれ過ぎて、自分自身を苦しめている場合があるのです。

(ではここで 5 分時間を取りますので、書き出してみてください)

ワーク1：人間関係について、常識だとされていると思うことを書いてみまよう。

さて、みなさん、人間関係の常識書き出せましたか？

それが心地よいものだったら OK ですが、そうでなければ、自分らしい人間関係を作る必要がありますね。

自分らしい人間関係とは、「素」の自分、ありのままの自分で居ても心地よい関係だと言えます。

そのためには、「自分がどんな人とどのように関わるのが快適なのか？」を知りましょう。

それも自分を知るということになりますね。

4) マッチングセオリーについて

では、自分を知る一つのワークをしてもらいます。

「今、親しい人を3人思い浮かべて下さい。」

その人たちに共通することを書き出してみましよう。

これは、マッチングセオリーという「相性」を考える上でとても素晴らしい心理学の考え方なんです。

マッチングセオリーというと聞き慣れない難しい言い方ですが、簡単に言い直せばつまり「類は友を呼ぶ」ということです。

人は自分に似た価値観や、考え方や、感じ方を持っている人と仲良くなりやすいものです。

ということは、仲が良い、相性が良い人は、自分とも共通点があるということになります。

他を知ることで自分を知るということですね。

ワーク2：親しい人3人を思い浮かべてその人たちに共通することを書いてみましょう。

そして、ありのままの自分で振舞った時の傾向を見てみましょう。

話す⇔聞く

深い⇔浅い

少数⇔多数

長い⇔短い

能動⇔受動

男性⇔女性

年上⇔年下

深い話⇔広い話

あとは、会う頻度や、一緒にいて心地よい時間も知っておきましょう。

それらを総合的に考えると、どんな人間関係が心地よいかがわかりますし、

この人にはこれ、その人にはそれというように、担当が分かれる場合もありますね。

5) 人間関係の距離について

良好な人間関係を築くには相手との距離感が大切です。

ワーク3：

- ・異性（恋人・夫・元カレ・元カノ）
- ・親しい友人
- ・知人
- ・親
- ・兄弟
- ・祖父母
- ・上司
- ・部下
- ・取引先関係
- ・ネットつながり
- ・最近知りあった人
- ・長年の幼馴染 などから、10名を書き出し、その人との距離感を考えてみましょう。

距離感を適切にすることが良好な人間関係のコツです。

それも自分の快適さを優先して、常識は取っ払って下さいね。

6) 良好な人間関係を築いておけばコミュニケーションは楽になる

前提としての人間関係が、自分にとって楽で快適なものであれば、コミュニケーションも楽になります。

そもそもの人間関係が楽で快適でないことを選択しているから、コミュニケーションで苦労するわけです。

自分の周りを楽で快適な人間関係で固めておくために、今日のワークをしっかりとやって、現在の人間関係を見直してみましょう。もしかしたら、縁がなくなる人もいるだろうし、会う頻度が少なくなる人もいるかもですね。何年かに一度会うだけで良好だという人もいますね。逆に、距離が近くなる人もいるかもです。

それは血縁関係や、同じ場所にいるからという条件は全く関係ありません。

あなたがどうしたいか！? だけなのです。

そうやって人間関係も、自分らしくしてゆくことで、人生の質が上がりますね。

人が絡むことなので、すぐには実現できないことでもあります、徐々にやっていって下さいね。

7) まとめ

今日はカリキュラム⑥の〈人間関係について〉学びました。いかがでしたか？

あなたが心の底から望む人間関係はどういったものなのか？どんな人に囲まれていたいのか？

好きな人、嫌いな人、他人との距離感やコミュニケーション方法などを明確にして、

今後の人間関係がストレスなくよりスムーズにしていきましょう。

8) 課題

それでは、恒例の宿題を出します。

- ① 今日の気づきベスト3
- ② マッチングセオリーで気づいたこと
- ③ 良好な人間関係にするために、何からやっていくか？

報告したい方は Facebook メッセージでどうぞ！

<https://www.facebook.com/teruyo.tsutada>