

自己表現について考えよう！！

みなさんは普段、友達の何気ない態度にムツしたり、嬉しくなったりしたことってありますよね??友達というとき、どんな態度をとっていますか?

人付き合いの対応には、大きく分けて三つのタイプがあると言われています。仲のいい関係になりたいなら、さわやかタイプがおすすめです。一番誤解を受けにくく、上手に人間関係を築けるタイプといわれています。



おどおどタイプ	イライラタイプ	さわやかタイプ
---------	---------	---------

特徴	<ul style="list-style-type: none"> • 相手中心で消極的。 • 相手の気持ちを考えすぎるあまり、自分の意見が言えなくなってしまう。 • いつも我慢している。 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分中心で攻撃的。 • 相手の気持ちを考えず、自分の気持ちを押し付けてしまい、結果、人の気持ちを傷つけるような発言をしてしまいがち。 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分も相手も尊重する。 • 自分の気持ちと同様に相手の気持ちを考えることができる。 • 自己主張ができるが、押しつけではない。
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> • はっきりしない態度をとるため、いらいらされてしまう。 • 軽い存在だと思われ、いいように使われてしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 場の空気を悪くしてしまう。 • 周りに気を遣わせてしまい、本当の友達がいらない。 	<ul style="list-style-type: none"> • お互いの意見を言ったり聞いたりができるため、信頼されやすい。 • さわやかな印象を与え、いい関係を維持できる。

☆いつもさわやかタイプの対応をしなければいけないということではありません。危害を加えられる恐れのある状況では、おどおどタイプで接した方がいいときもあるし、理不尽な頼みごとをされたときには、いばりやタイプで接して、怒っていることを伝えるのが適切な場合もあります。

保健室前の掲示板に、それぞれのタイプ別の自己表現の仕方についてまとめたものを掲示しています。定期的に更新していくので、ぜひ見に来て下さい！！自分ならどうするか、考えてみてもいいですし、「さわやかタイプ」の受け答えを参考に、普段の生活に活かしてみてもいいと思います。

今よりきっとコミュニケーションが上手になると思いますよ♪

