

他人と話し合いをするときの自分の検討

このチェック表は、あなたが対人コミュニケーションのパターンや特徴などを客観視してみるためのものです。日常生活での対人コミュニケーション場面で、あなたが自分をどのように表明したり、生かしたりしているかをよりよく理解するためのきっかけになるものと考えてください。

記入の手引き

- 以下の質問項目については、他人一家族とか親戚以外の人一とのかかわり合いの場面においてどうなのかを記入してください。
- あまり考え込まないで記入してください。記入しているその時点で自分が感じているままにチェックしてください。
- 質問項目全部に記入し終わるまで、他の人と相談しないでください。記入後に誰か適当な人とこれについて話し合うこともひとつの使い方です。
- 率直に、自分に正直に記入することが大切です。これは外部の人に見せたり、評価のために用いたりするものではなく、自己検討のためのものですからフランクに記入してください。

記入方法

3つの余白欄のどれか一つであなたが自分の状況にあてはまると思われる箇所に/印を記入してください。

はい の欄は、質問内容が大体いつも起こるようなことである場合。

いいえ の欄は、質問内容が決して起こらない、またはたまにしか起こらないことである場合。

時には の欄は、あなたがはいともいいえともはっきり答えられない場合に記入してください。この欄はなるべく用いないようにしてください。

各質問をよく読んでください。もし、ぴったりの答えができないときには、出来るだけ近いもので答えてください。これには正しい答え、誤った答えはありません。ただ、あなたがいまの時点で感じているところに従って答えてください。

他人と話し合いをするときの自分の検討表

はい いいえ 時には
(大抵いつも) (ほとんどない)

(1) 人と話し合っている時、言いたいことがうまく表現できますか？			
(2) 質問されて、その意味がよくわからなかった場合、それを明確にするために聞き返しますか？			
(3) 説明している時、相手が先にあなたの言おうとしていることを言ってしまうことがありますか？			
(4) ものを伝える時、丁寧に言わなくても相手にはわかると思って、十分に説明しないことがありますか？			
(5) 話し合っている時、相手があなたの言うことをどう感じているか確かめるために質問をしますか？			
(6) 他の人と話をするのが難しいですか？			
(7) 話し合っている時、あなたは相手にも自分にも興味のあることについて話しますか？			
(8) まわりの人と意見が違う時、あなたは自分の考えを表明するのに難しさを感じますか？			
(9) 話し合っている時、相手の立場を理解するように努力しますか？(相手の立場に立とうとしますか？)			
(10) 話し合っている時、相手よりよく喋る傾向がありますか？			
(11) あなたの声の調子が相手にどんな影響を与えるか気付いていますか？			
(12) あなたはただ相手を傷つけたり、事態を悪化させたりするようなことであれば言うのを躊躇しますか？			
(13) 他の人からの建設的な批判を受け入れるのは難しいですか？			
(14) 誰かがあなたの感情を傷つけた場合、それについてその人と話し合いますか？			
(15) あなたが誰かの感情を傷つけた場合、あとでお詫びしますか？			

はい いいえ 時には

(大抵いつも) (ほとんどない)

(16) 誰かに反対されたり、同意されなかったりした場合、非常に腹立たしく感じますか?			
(17) 誰かに対して怒りをおぼえると、冷静に考えることが難しくなりますか?			
(18) 相手が怒るのをおそれて、反対するのをやめますか?			
(19) 誰かとの間に問題が起きた場合、それについて怒らずに話し合うことができますか?			
(20) 他の人との間に食い違い(意見の違い)を生じた場合、いつもあなたがとる処置に自分自身で満足していますか?			
(21) 他の人があなたに怒りを表明した場合、あなたは相当長い間不機嫌になりますか?			
(22) 他の人から誉められたりすると、照れくさくなりますか?			
(23) 一般的に言って、他の人を信頼することが出来ますか?			
(24) 他の人を誉めたり、尊敬を表したりすることが難しいですか?			
(25) 自分の失敗や欠点を意図的に覆い隠そうとしますか?			
(26) 他の人があなたを理解するのを助けるように、自分の考え、感情、信念などを表明しますか?			
(27) あなたは他の人を信頼して秘密を打ち明けることが難しいですか?			
(28) あなた自身が感情的になりそうになった時、話題を変えようとする傾向がありますか?			
(29) 話し合いをしている時、相手の話が終わるまで待ちますか?			
(30) 話し合いの途中で、気が散ってしまうことがありますか?			
(31) 相手の言おうとすること(意味)を理解しようと努力しますか?			

はい いいえ 時には

(大体いつも) (ほとんどない)

(32) あなたが話している時、相手はそれをよく聞いているように思いますか？			
(33) 討論になった時、他の人たちの見方でものを見ることは難しいですか？			
(34) 実際には聞いていないのに、相手の話をよく聞いているようなふりをしますか？			
(35) 話し合いをしている時、その人の言っていることと感じていることの間にある食い違いを指摘できますか？			
(36) 話している間、あなたの言っていることに他の人たちがどのように反応しているかに気づいていますか？			
(37) 他の人があなたがもっと違った人であれば」と願っていることを感じますか？			
(38) 他の人はあなたの気持ちを理解していると感じますか？			
(39) あなたはいつも自分が正しいと思っているようにみえる」と他の人に指摘されますか？			
(40) 自分が間違っている場合、それを認めますか？			