

Lesson3 ソーシャル・サポート

Work5 人間関係マップ

- ①「私」と、現在あなたに「関係している」人の「名前」「続柄」を10人書きます。
 「関係している」というのは、あなたを理解 援助などしてくれる良い関係だけでなく、あなたを攻撃 拒否などする悪い関係も含みます。同居している家族は必ず書きます。
 他に、先生 友だち 恋人 親戚 近所の人などが考えられます。
- ②次の項目から、それぞれの人に当てはまるものを選び、表に記入します。
- (a)その人は私にとってどんな存在ですかを。次の中から選びなさい。複数選んでもよい。

ア	私を支配する	イ	私を指導する	ウ	私を援助する	エ	私を支持する
オ	私を愛する	カ	私に同意する	キ	私を信頼する	ク	私を尊敬する
ケ	私に服従する	コ	私を避ける	サ	私を疑う	シ	私に反抗する
ス	私を憎悪する	セ	私を馬鹿にする	ソ	私を拒否する	タ	私に自慢する

- (b)親について、親のタイプを次の中から選びなさい。複数選んでもよい。

ア	理解型	子どもの話をよく聞き、理解し、適切な判断や指示をしてくれる。
イ	友達型	友達のように何でも話したり、行動したりする。
ウ	厳格型	しつけや決まりが厳しく、守らないと強く叱る。
エ	期待型	行動や将来に対して子どもの実力以上の期待をする。
オ	干渉型	小さなことまでいちいち口出しをする。
カ	心配型	どう考えても安全なことまでいちいち心配する。
キ	服従型	子どもをあまやかし、どんな要求でも無条件で実現してくれる。
ク	放任型	子どもに関心が薄く、ほったらかしにしている。
ケ	虐待型	子どもを拒否して、精神的や肉体的な暴力をふるう。

- (c)友だちについて、友だちのタイプを次の中から選びなさい。複数選んでもよい。

ア	相談型	悩みを打ち明けたり、勉強や進学など個人的な相談をしたりする。
イ	援助型	勉強などを教えてもらったりして助けてもらう。
ウ	情報型	必要な情報を交換し合う。
エ	遊戯型	楽しく遊び、愉快地に時を過ごす。
オ	作業型	同じグループで仕事をしているが、他ではつきあわない。

名 前	続柄	色	形や大きさ	(a)	(b)	(c)
	私					

- ③ その人にふさわしい色 形や大きさをイメージして書きます。例えば、「赤い」「丸くて大きい」など。
- ④ 右下の空欄に、下の図を参考にして、自分を中心に置いて、その人との距離や位置関係を考えて配置します。色 形 大きさは、表を参考にします。
- ⑤ 私と人や人と人の関係を線で結んだり、関係のあるグループを囲んだりします。
- 肯定的な強い関係 - - - - 否定的な強い関係 —— 普通の関係
 弱い関係 = = = = 微妙な関係
- ⑥ 図を見ながら、あなたの間人間関係について考えます。




