

わたしのネットワーク

1. 真ん中に、「わたし」と書いて、○で囲んでください。
2. あなたが人間関係があるグループを大きな点線で、「わたし」の周りに配置してください。
ex: 家族・クラス・クラブ・中学の友人・先生・親類・近所の人など
3. そのグループに属している人で、あなたが気になる人を書いてください。
 - (1) よい関係の人だけでなく悪い関係の人も書いてください。
 - (2) 家族は続柄 (ex: 父・母・兄・妹など)、その他の人で名前を書きにくい場合はイニシャルや自分に分かる記号で書いてください。
 - (3) あなたとその人の関係を「対人関係のパターン」「親のタイプ」「友だちのタイプ」から選んで書いてください。いくつ選んでもかまいません。
 - (4) その人にふさわしい大きさや形で囲んでください。(ex: ○□△☆など)
4. 「あなた」とその人を、次の線で結んでください。

—— 良好な強い関係 ↔ 陰悪な強い関係 —— 普通の関係 弱い関係
5. 分かる範囲で、自分以外の人と人も、5の線で結んでください。

