

苦手な対人関係発見シート(表)

記入日:

/ /

ニックネーム:

1 あいまいな表現・抽象的な表現

あいまいな言い方は、前提や共通認識がある間柄では、物事を効率的に伝えられる方法です。
ただ、前提が共有されていない場合、内容を推し量る必要があり受け取ることの負荷は、人により大きく違います。

■自分にとって一番近いものに○

			
難しい	苦手だが理解はできる	慣れればOK	推し量るのは得意

場面例

- ☐ 「そのへんに置いて」とその辺の場所
- ☐ 「きりのいいところで」のきりのいいの感覚
- ☐ 「いいかんじに」のいい感じのレベル感
- ☐ 「なるはやで」の相手の心境

2 言葉の外に含まれる意図

内容とは別の意図が言葉の外に含まれることがあります。
はっきりと言わないことは、角を立てない配慮や距離感への気づかいとして、日常で自然に使われています。
しかし、その読み取りの負荷は、人により大きく違います。

■自分にとって一番近いものに○

			
難しい	意図がわからず疲れる	慣れた相手ならわかる	察するのは得意

場面例

- ☐ 「個性的な味」「嫌いじゃない」に含まれる意味
- ☐ 「今度みんなで行きたいね」の意図
- ☐ 「行けたら行く」の世間一般の意味
- ☐ 「どちらが似合ってる？」に含まれる意図

3 強い口調や大きな声、指摘や注意の圧

声の大きさや口調の強さの感じ方は、人により異なります。指摘や注意は仕事上必要な場面もあり、話し方が強くなることもあります。一方で、こうした強さのある関わりは、内容が理解できていても緊張や萎縮によって受け止める負荷が大きくなる場合があります。

■自分にとって一番近いものに○

			
その場にいるだけで消耗	消耗するが行動はできる	相手のコツをつかめる	気にならない・平気

場面例

- ☐ 声が大きく・口調が強めの人との会話
- ☐ ストレートな物言いの人とのやりとり
- ☐ 作業や振る舞いを見られている場面
- ☐ 正当な注意や指摘を受ける場面

4 不意のタイミングや予定変更

急な声かけ、予告のない変更は日常的に起こりうるものです。業務内容や相手の性格から、頻繁に発生することもあり、それが好まれることもあります。ただ、その場での切り替えや判断、流れについていくことの負荷には個人差があります。

■自分にとって一番近いものに○

			
頭が止まる・固まる	立て直しに時間がかかる	戸惑うが流れに追いつける	切り替えは得意

場面例

- ☐ 集中時に話しかけられる・電話が鳴る
- ☐ 予定や段取りの急な変更
- ☐ 思いつきで業務や会話が進行
- ☐ 予定外の会議・急な発言要求

苦手な対人関係発見シート(裏)

5 雑談や交流会など関係性作りの場

雑談や誘い、食事会などは、関係性をつくったり場を和らげる役割を持ちます。ただ、初対面や仕事上の関係では振る舞いや話題選びの適切さを探る中で、正解のないコミュニケーションに負荷を感じる場合があります。

■自分にとって一番近いものに○

			
受けるだけで消耗する	消耗するが応じられる	相手に慣れれば楽になる	得意・好き

場面例

- ☐ 雑談や世間話を振られる
- ☐ 冗談や軽い話題への反応を求められる
- ☐ 食事や飲み会で会話が続く
- ☐ あまり関係のない相手との会話が続く

6 同時にたくさんの人との関わりや情報の整理

複数の情報が同時に飛び交う状況は、人が集まる場では自然に起こります。ただ、一度に処理できる情報量には限りがあり、複数のやりとりや刺激が重なることで、理解や対応に負荷を感じる場合があります。

■自分にとって一番近いものに○

			
処理しきれず固まる	かなり消耗する	落ち着けば対応できる	同時進行は得意

場面例

- ☐ 複数人が同時に話す場での会話
- ☐ 複数の人から同時に用件が来る
- ☐ ざわついた場所での会話
- ☐ 大人数の場に身を置く

7 人間関係や序列の把握、関係性の推測

人が集まれば、関係の濃淡や順序は自然に生まれます。ただ、誰と誰がどういう位置関係にあるのかという「関係の網」を読み取りながら振る舞うことに、負荷を感じる場合があります。

■自分にとって一番近いものに○

			
意識するだけで消耗する	あまり考えたくない	とりあえず振る舞える	関係性を読むのは得意

場面例

- ☐ 誰に先に言う・通すべきかを気にする
- ☐ 仲の良し悪しや派閥のある場
- ☐ 噂話が飛び交う場に居合わせる
- ☐ 人と人の間で板挟みになる

「😓」「😓」のついた場面にチェックし分析する

	苦手な対人関係の場面			苦手な場面の傾向から自分なりに分析
1	あいまいな表現・抽象的な表現			
2	言葉の外に含まれる意図			
3	強い口調や大きな声、指摘や注意の圧			
4	不意のタイミングや予定変更			
5	雑談や交流会など関係性作りの場			
6	同時にたくさんの人との関わりや情報の整理			
7	人間関係や序列の把握、関係性の推測			