

# 9つのライフスタイル

## 1. 大切にされているかの人

★このような思考パターン

相手から自分が大切にされていると感じると、強く有能感を感じ、大切にされていないと感じると、強い無力感を感じやすい

★こういう行動をしやすい

周囲の人から大切にしてもらうために、注目を集めるような行動をする。特に親しい人に対しては、相手が困ることをわざとして、それでも自分のことを大切にしてくれるか試すこともある。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

自分が大切にしてもらいたければ、まずは自分から相手を大切にしましょう。相手のために、自分の時間や労力を惜しまないことが、近道になるかもしれません。

## 2. 気持ちが分かってもらえるかの人

★このような思考パターン

相手が自分の気持ちをわかってくれていると感じると、強く有能感を感じ、気持ちをわかってくれていないと感じると、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

気持ちをわかかってほしい反面、言葉で気持ちを伝えることが恥ずかしい(言っても分かってもらえないと傷つく)ため、行動や態度で示そうとする。また、思っていることと正反対のことを言うこともある。

★このタイプの家族の方へのアドバイス

本人の気持ちを態度や行動から推測し、「～と思っているんでしょ」と言い当ててみてください。言わなくても分かってもらえたことで、気持ちを言葉にすることへの抵抗が減ります。少し手間はかかりますが、気持ちをわかってくれている人が増えると気持ちを言いやすくなります

## 3. 受け入れられているかの人

★このような思考パターン

相手が自分を受け入れてくれている(好かれている、認めてもらえている)と感じると強く有能感を感じ、少しでも受け入れてくれていない(嫌われている、悪く思われている)と感じると、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

相手が少しでも受け入れてくれていないと感じると、相手を避けたり距離を置く。自分が完ぺきではないから相手が受け入れてくれないと思いつみ、過剰に頑張ってしまう。

親しい人にだけ、わざと悪い自分を見せ、それでも自分を受け入れてくれるか試すこともある。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

「100%受け入れてくれる人は、絶対いない」と思いながら、他者と接する。いかに親しい間柄でも、意見の相違はあるし、好ましくない態度が見られることもあることを納得し、自分も相手に完ぺきを求めないようにしましょう。そして、嫌いな人であっても見下さないようにしましょう。

## 4. 思った(予想した)通りになるかの人

★このような思考パターン

自分が予想した通りに事が進むと、安心でき、強く有能感を感じる。しかし予想外の事が起きたり、見通しがつかない状況になると、不安になり、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

1日の予定を細かく(自分だけでなく他者含め)決めながら。思った通りに進めたいために、相手に指示出しをしたり、予想外の出来事に対処する臨機応変さが乏しい。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

臨機応変に対応できるように、様々なパターンを想定して対処方法を多く考えておく。それこそ、最悪のパターンも想定しておく(約束した人が来なかったなど)。人との交流が楽しくなってくると、予定通りでなくても平気になってくることもある。

# 9つのライフスタイル

## 5. やりたいことができるかの人

★このような思考パターン

自分が「やりたい」と思ったことができると、強く有能感を感じ、やりたいことを邪魔されたり、やりたくないことを強制されると、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

「やりたい」と思うことができるとやらすにはいられないため、わがままと思われやすい。やりたいことを邪魔されたり、やりたくないことを強制されると強く反抗する。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

やりたいことができた時は、必ず周囲の人に感謝をしましょう。人は一人では生きていけず、様々な人に支えられ、自分も支えている自覚を持ちましょう。上手にプレゼンして、協力を得ることでやりたいことがたくさんできるようになるでしょう。

★このタイプのご家族へのアドバイス

このタイプの方は、ある程度強制的にやらなければならぬことでも、自分の意思が少しでも入ることでもやる気になりやすい。「これとこれどちらからやる?」「どういう方法でやってみる?」など、自分で選ぶという行動を挟むことで、やる気にさせてみましょう。

## 6. 平和か争いかの人

★このような思考パターン

自分が安心できる状況であると、強く有能感を感じ、不安や緊張感を強いられる状況では、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

初めてや慣れない場所や人、初めての事への挑戦を避けやすい。気まずい雰囲気避けるため、親しい人に対してでも自分の意見を言わない(言い合いを避ける)。事なかれ主義であることが多い。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

一人で行動することに不安があるので、一緒に活動してくれる、ぐいぐいと引っ張ってくれる相棒を見つけましょう。その人と色々なことを経験することで、徐々に不安が下がってきて、色々なことにチャレンジできるでしょう。

## 7. 快か不快かの人

★このような思考パターン

苦痛が無く、安楽な状態だと強く有能感を感じ、苦痛な状態だと、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

楽な方に流れやすい。歯を食いしばって頑張ることが苦手で、我慢が極端に苦手。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

仲間と一緒に、楽しみながら苦痛を伴うことを頑張ってみましょう。

## 8. 納得できるかの人

★このような思考パターン

自分の体験や自分を取り巻く世界について理解できると強く有能感を感じ、理解できなかつたり納得できないと、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

納得していないと行動に移せない。「なぜそうなのか」を突き詰めるため、熟考したり、質問、調べたりすることをいとわない。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

本を読む、色々な人の意見を聞く、ネットなどで調べた上で(多角的な視点を取り入れ)、自分なりの納得できる答えを導き出しましょう。

★このタイプのご家族へのアドバイス

独学も大切ですが、良きアドバイザーとなって本人とたくさん議論してあげましょう。

## 9. うまくできるかの人

★このような思考パターン

今までできなかったことができた時に、強く有能感を感じ、失敗してしまうと、強い無力感を感じる。

★こういう行動をしやすい

上達するために、くり返し練習する。コツコツと努力をする。

★そんなあなたへのワンポイントアドバイス

コツを知って(上手な人のまねをする、いろいろ試す、人に聞く、調べるなど)、くり返し練習あるのみ。失敗した時は自分を責めるのではなく、「やり方が悪かった」と考えるようにする。