なぜかモヤモヤする
人間関係の正体

「いつものやり取り」に気づいて、
心理ゲームから抜け出そう

コミュニケーション研修 ｜ 公開用資料

今日は「関係性」を見てみます

自分を知る → 違いを知る → 感情に気づく → 心の線引き → **関係性を見る**

自分と相手の「あいだ」で繰り返されるものへ

こんな経験、ありませんか？

- 良かれと思ってやったのに、最後は腹が立つ
- 相談に乗っていたら、こちらが疲れた
- 何を提案しても「でも…」と言われる
- なぜか、いつも同じような結末になる

ワーク 1

最近の「モヤッ」を思い出す

最初は普通だったのに、
最後になんとなく嫌な気持ちになったこと

相手の名前は書かなくてOK

ワークシート 1 | 個人で 2分

ワーク 1

私にも「いつものパターン」がある？

- 頼まれると、つい引き受ける
- 「自分でやった方が早い」と思う
- 相手の仕事まで気になってしまう
- 最初は手伝っていたのに、途中で腹が立つ
- 「もう知らない！」と思ったことがある

ペアトーク

「私、これちょっとあるかも」

実名を出さない

解決しなくてOK

アドバイスしなくてOK

一つだけ話してみましょう

3分

心理ゲームとは？

知らないうちに始まり、
同じようなやり取りを繰り返し、
最後にイヤ～な感じが残る

人間関係の「パターン」

親切から始まっても、結末は変わる

「仕事が終わらなくて…」 → 「手伝おうか？」 → また頼られる → また手伝う → 「なんで私ばっかり！」

なぜ、ゲームに入り込んでしまう？

善意・責任感

助けたい／何とかしたい

いつもの反応

考える前に引き受ける

認められたい気持ち

役に立ちたい／嫌われたくない

心の余裕のなさ

疲れ・焦りで選択肢が狭くなる

悪意ではなく、「その時の精いっぱい」から始まることも

入り込むと、ストレスの循環が起きやすい

無理して応じる

その場は収まる

→

負担がたまる

疲れ・緊張・モヤモヤ

→

役割が変わる

怒る／責める／諦める

→

関係がこじれる

また警戒して関わる

ストレスが増えるほど、いつもの反応に戻りやすくなる

気づくことが、循環を止める最初の一歩

3つの「役割」が行き来します



「役割」は性格ではなく、その場の位置

「あなたは救援者タイプ」ではなく...

「今、このやり取りでは
救援者の位置に入りそう」

場面や相手が変われば、役割も動きます

救援者：助けることが悪いのではありません

- 頼まれる前から、先回りしてしまう
- 相手の課題まで、自分が背負ってしまう
- 「私がやらなきゃ」と頑張りすぎる

親切 ＋ 境界があいまい ＝ しんどくなることも

犠牲者・迫害者にも、誰でも入り得ます

犠牲者

「私には無理」
「どうしたらいい？」
自分の力を小さく見積もる

迫害者

「なんでできないの？」
「普通はこうでしょ」
相手を責めて動かそうとする

役割の交代

助けていた人が、怒る人に変わる

「大丈夫？ 私がやるよ」 → 何度も頼られる → 「また私！？」

救援者

迫害者

途中で役割が変わると、モヤモヤが残る

救援者 → 迫害者 → 「そんな言い方…」

役割が入れ替わること自体が、ゲームのサイン

こんな相談をされたら？

後輩「仕事が終わらなくて…」

あなた「先に○○をしたら？」

後輩「でも、それだと…」

あなた「じゃあ△△は？」

後輩「でも、それも…」

あなたなら、何回まで答える？（笑）

何度でも

3回くらい

2回

1回で「自分で考えて！」

挙手でどうぞ

「はい、でも…」は二人でできるパターン

解決策を出す人　　VS　　「それでは無理」と言う人

「でも」と言う人が悪い、ではありません

最後は…「じゃあ、どうしたいの！」

いつもと違う反応を選ぶとしたら？

いつもの私

「じゃあこれは？」
「それなら、これは？」



違う反応

答えを出す前に
問いを返してみる

答えではなく、考える力を「返す」

- 「ooさん自身は、どうしたい？」
- 「まず、自分ではどうしたらいいと思う？」
- 「私に、何を手伝ってほしい？」

相手の課題を、相手に返す

助ける前に、3つだけ確認

1 本当に助けを求められている？

2 これは誰の課題？

3 私はどこまでならできる？

「ここまでは手伝えるよ」もOK

3つのケースから1つ選びます

A | 後輩

何度も「どうしたらいいですか？」

B | 同僚

「忙しいから、これお願い」
が何度も続く

C | 保護者

説明しても
「でも納得できません」

4つの視点で「違う一言」をつくる

- 今、どんなやり取りが起きている？
- 私は、どの役割に入りそう？
- いつもの私なら、何と言う？
- ゲームに入らないための違う言葉は？

最後に、実際に口に出してみる

今年度のまとめ

これまでの学びが、全部つながっています

感情に気づく

「今、イライラしてる」

→

パターンに気づく

「また全部やろうとしてる」

→

心の線引き

「どこまで私の課題？」

→

アサーション

「ここまではできます」

いつもと違うやり取りが生まれる

最後のワーク

私の「いつものパターン」

私は、こんなとき＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿しがち。



そんなとき、まず＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿してみる。

いつもと違う一言を、ひとつ試してみよう

相手が必ず変わるわけではありません。

でも、

二人の間の「やり取り」は
変わる可能性があります。

「あ、またいつものパターンだ」と気づくことから