

【ワークシート 4-6】5つの返答の仕方

年 月 日 番号 氏名

以下に相談者のセリフと、それに対してまずどのように返答するか、5つの選択肢が用意されています。

1. 相談 A～C のそれぞれについて、普段のあなたならこう返答するだろうと思う返答を (1) ～ (5) の中から 1 つ選び、番号に○をつけて下さい。
2. 5 つの返答の仕方はそれぞれ、評価的返答 (E)、解釈的返答 (I)、支持的返答 (S)、探索的返答 (P)、理解的返答 (U) の中の、どの返答の仕方にあてはまるでしょうか。分類を () に書き込みましょう。
3. 自分は普段どの返答の仕方をする人が多いか、自分の傾向を知りましょう。

相談 A

「このごろ机に向かうと色々考えてしまって、勉強が全然手につかなくて、どうしよう…と思ってるんです。」

- (1) 「試験前だっていうのにそんなことじゃだめじゃないか。」「毎日計画を立てて、少しずつやってみたらどうかな。」 ()
- (2) 「どうも君は勉強が嫌で、逃避しようとしているようだね。」 ()
- (3) 「試験前っていうのは誰でも焦るものだよ。大丈夫、君ならできるよ。」 ()
- (4) 「いつから勉強できなくなったの?」「どんなことを考えてしまうの?」 ()
- (5) 「机に向かっても考え事ばかりで勉強に集中できなくて、焦っているみたいだねえ。」 ()

相談 B

「部活の練習中に怪我をしてしまって来週の大事な大会に出られなくなってしまいました。ぼくはキャプテンなのに皆にとっても迷惑をかけてしまって…。こんなことじゃこれから誰もぼくについてきてはくれないでしょうね。もうだめです。キャプテン失格です。」

- (1)「怪我をしてしまうことは誰にでもあるんだから、そんなに力を落とさないで。」()
- (2)「どんな迷惑をかけてしまったの？」()
- (3)「君はすべてを怪我のせいにして投げやりになってるね。」()
- (4)「大会前に怪我をして迷惑をかけてしまったことを皆に申し訳なく思っているんだね。今回のことでキャプテンを続ける自信をなくしてしまっているようだね。」()
- (5)「大会前の大切な時にキャプテンが落ち込んでいては良くないなあ。」()

相談 C

「実は就職が決まりそうなんです。父の知り合いの紹介で。やっと決まりそうなので喜ぶべきなのでしょうけど、父からそのことを聞いて以来、とても気持ちが落ち込んでいて、まだ返事をしていないんです。是非行ってみたい会社があって、狭き門なのですが、そこに挑戦してみたいと思っていたのですが、父には無理だと頭から反対されていたんです。」

- (1)「やっと決まりそうな就職先を蹴ろうとするなんて、どこかに就職したくないという気持ちがあるんじゃないかなあ。」()
- (2)「今の就職状況はとても厳しいんだから、早速その会社に決めた方がいいんじゃないかなあ。」()
- (3)「紹介してもらったのはどんな会社なの？」「紹介してくれたのはお父さんとどんな関係の人なの？」()
- (4)「返事をすれば就職が決まるという状況だけど、行ってみたい会社が別にあるんだね。でもそちらに入れる可能性は高くないというわけか。それは難しい選択だねえ。気持ちも随分沈んでしまっているようだねえ。」()
- (5)「そう落ち込まないで。まったく就職先が見つからない人も多いんだから、一つでも可能性があるというのは良かったじゃないか。」()

自分の返答の仕方の傾向について気づいたことと、今後気をつけたいと思うことを書きましょう。