

# 「人間関係マトリックス」診断チェックシート（1）

あなたの人間関係の特性について調べていきましょう。人間関係に関する40個の質問に答えていただきます。あなたに当てはまるかどうかを、直感的に答えていって下さい。

○…ズバリそう！    △…どちらともいえない    ×…あり得ない

質問群A	○	△	×
1 よくリーダータイプだといわれるし、自分でもそう思う			
2 「明るく前向きに！」が信条			
3 将来の夢を考えたりプランするのが好き			
4 落ち込んでいる人を見ると、つい励ましたくなる			
5 人に暑苦しく語ったり、アドバイスをしがち			
6 過去をふり返ったり感傷にひたるのは、時間のムダだと思う			
7 問題解決が得意			
8 とにかく行動が大事！だと思う			
9 みんなに良くなってもらいたいと思う			
10 自分の人生はうまくいっているとと思う			

質問群C	○	△	×
1 なごみキャラと言われることがある			
2 自分でも天然な方だと思う			
3 ゆっくり、のんびりしていることが好き			
4 ケアレスミスをして怒られることが多い			
5 人に良く突っこみを入れられる			
6 自分が悪くないのに、つい謝ってしまいがち			
7 気がつくとボ～としている			
8 人にイジめられた体験がある			
9 頭が真っ白になることがある			
10 人の話についていけないことがある			

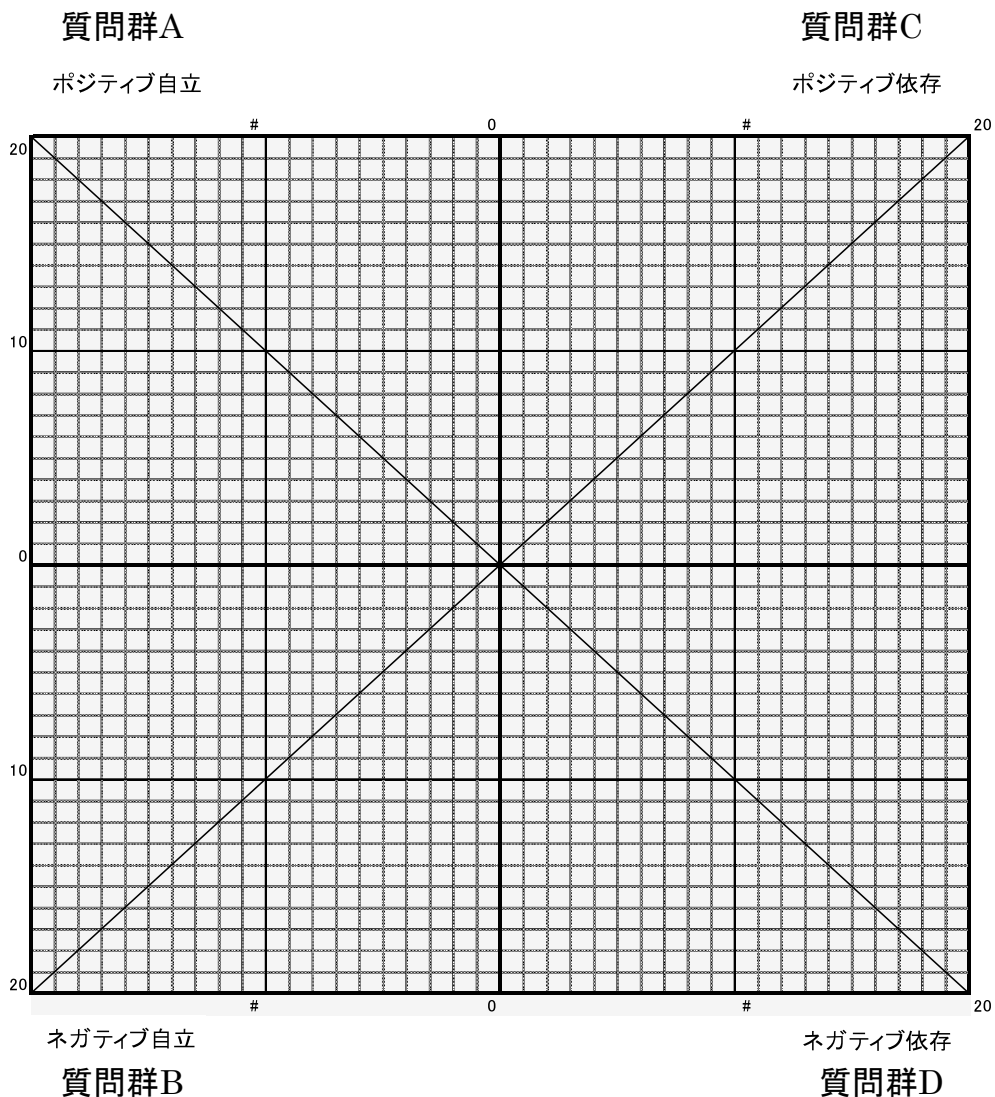
質問群B	○	△	×
1 仕事ができるという自負がある			
2 管理能力にたけている			
3 責任感が強い			
4 時々背負っているものの重圧に押しつぶされそうな気がする			
5 まわりがバカばかりにみえることがある			
6 物事をきっちり、かっちり仕上げることに誇りを感じる			
7 なんでもそんなにいい加減なんだと怒りたくなることがある			
8 イライラしがちだ			
9 気がつくと、家族や部下をきつく叱っている			
10 人に仕事をまかせられない			

質問群D	○	△	×
1 感情の浮き沈みが激しい方だ			
2 映画やドラマを見て、よく涙が止まらなくなる			
3 人の心理を緻密に描いた小説が好きだ			
4 人の気持ちがわかりすぎて、つらいことがある			
5 体調がすぐれないことがよくある			
6 過去は変えられないと思う			
7 人からよく励まされる			
8 ついイヤなことを思い出して、暗い気持ちになることがよくある			
9 自分には出来ないその後ろ向きに感じる人が多い			
10 一人では生きていけないと思う			

## 「人間関係マトリックス」診断チェックシート（2）

質問群A～Dは、人間関係のマトリックスの4つのタイプについて、その度合いをチェックするためのものです。質問A～Dごとに合計点を計算し下のグラフにあなたの結果を記入して下さい。

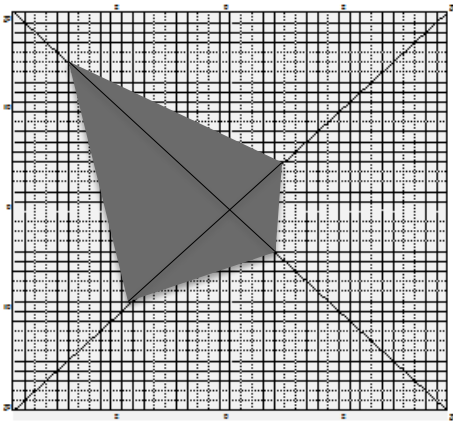
ちなみに、「○ → 2点」「△ → 1点」「× → 0点」で計算してください。



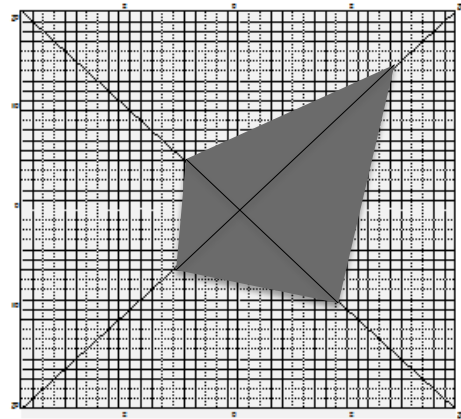
# 「人間関係マトリックス」の典型例

人間関係マトリックス診断チェックシートの結果をグラフにすると、自分の行きがちなポジションが見えてきます。あなたは主にどこにいますか？

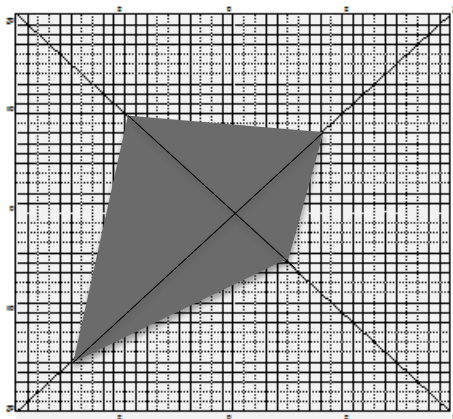
## ポジティブ自立



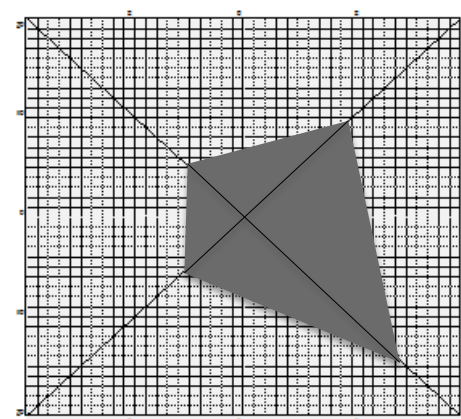
## ポジティブ依存



## ネガティブ自立



## ネガティブ依存



# 「人間関係マトリックス」から抜け出す方法

人間関係のマトリックスに翻弄されないための、それぞれのパターン別の解決方法です。ぜひ参考にしてみてください。

## ポジティブ自立

あなたは好奇心旺盛でとても行動的。思いついたらじっとしていられない人です。リーダーシップもあり、プロジェクトや会社をひっぱっていくには、うってつけの人材です。ただし、度を越すと、誰にも耳を貸さず、誰もついてこれないようなペースで走ったりしがち。周囲の人が、やる気や元気をなくしていたら要注意です。こんな状況に陥っていたら、あなたにおススメなのは、一旦立ち止まって、深呼吸をすること。そして、周囲の人が何を感じているのか聞いてみることです。特に、パートナーの言葉には、なるべく耳を傾けてみましょう。問題解決は大得意のあなたですが、根本的な解決方法は、パートナーとのやりとりの中に見つけることが多いのです。立ち止まって自分のあり方を見直す時間が、あなたを本当の幸せへと導いてくれるはずです。



## ポジティブ依存

まわりを和ませ、ホンワカした雰囲気させるのがあなた。落ち込んだ時は、あなたといると不思議に心が癒されます。少々ドジしても、普段のマスコットのあなたなら、許してもらえはす。ただし、緊張する場所や人の前では、必要以上にオドオドして、失敗を繰り返してしまったり、K・Yな発言をして、グループ全体に冷ややかな目で見られたりすることもあります。そんな時に、あなたにお勧めなのは、「私は私のままで大丈夫」と自分の中でくり返し言うこと。特に「自分のせいだ」と思ってしまった時は、自分の良いところを思い出しましょう。そして、一歩進んで、「自分はこう思う！」と、あなたからの意思表示ができれば、周囲のあなたを見る目が、変わってくるはずですよ。



## ネガティブ自立

あなたは物事をきちっと管理して、何があっても完了させるプロフェッショナルな人です。あなたに仕事を任せたら安心！と思う人は少なくありません。強い責任感を持つあなたは、敵にしたら手ごわいけど、味方にしたら、とても心強い人です。反面、完璧主義のあなたが、ピリピリモードになってしまうと、家族や職場の人たちは萎縮してしまい、あり得ないミスを連発することに…。あなたはますますイライラをつのらせて、ひどい態度に出たりしがちです。こんなときこそ、一呼吸おきましょう。そして、決して、あなただけにすべての責任がのしかかっているのではないと理解しましょう。みんなあなたを助けたいのです。些細なことでも、相手の能力を認めてあげると、びっくりするほどまわりが頼もしいことが、わかるでしょう。



## ネガティブ依存

豊かに感じる心で、人生のヒトコマ、ヒトコマを味わうあなた。アーティストックな感性を持ち、まわりに対して、深い洞察や、共感を持てる人でもあります。でも、人に共感しすぎると、あなた自身が疲れてしまいます。また、せっかくの豊かな感性も物事を悲観的に捉える方向に使いがち。そうすると、ため息と愚痴の多い後ろ向きなあなたになって、物事をまわりのせいにして、ひきこもってしまうことも。そんな自分もイヤになると、本当に、八方塞がりになってしまいます。こんな状況から抜け出すためには、まず、絶対に、そこから出るぞ！と決めること。そして、気分が落ち込んできたら、うまく自分で気分転換する癖をつけることです。ハッピーになれる時間をもてたら、この世界が案外つらいだけの場所ではないことがわかるはずですよ。

