

## ゲーム「私を蹴って下さい」 “Kick Me”

- まず迫害者としてゲームを仕掛ける。
- 相手を挑発しながら「最後に蹴られるためのエネルギー」を貯めるだけ貯める。
- 最後に犠牲者から思い切り蹴飛ばされる。
- 不快な結末 「やっぱりみんな私を拒絶する」
- 主な利益

「この方法でなら主役になれる」  
「まともなやり方での交流を避けられる」  
「被害をネタに他の仲間に黙ってもらえる」

ちょっとホッとする

## ゲーム「シュレミール」 “Schlemiel”

- まず小さな過ちをしてゲームを仕掛ける。
- 相手が許せば、もう少し大きな過ちを仕掛ける。また相手が許せば、もう少し…
- 相手は、許せば許すほど、自分の怒りを表出しにくくなる（罪悪感）。
- 不快な結末 「私のせいじゃない」
- 主な利益

「破壊的行動が許されたという満足感」

ちょっとホッとする

- 周囲が怒れば恨む。怒らなければさらに挑発。

## ゲーム「バカ」 “Stupid”

- 何か失敗や失態を見せる。
- 自ら頭をかいて道化になるが、許しを請うことはしない。
- 本当のバカとして扱われる。
- 不快な結末 「やっぱり私はバカだ」
- 主な利益 「努力や成長しない理由付けとなる」  
「自己卑下によって周囲の人を満足させられる」

ちょっとホッとする

## ゲームをしないためには？

- 日頃から心地よい交流を心がけよう。  
(ゲームをする相手・機会を少しでも減らそう)
- not OKへ走り出した自分に気付こう。  
(【P】や【C】の衝動に気付く…【A】)  
(ストレスや疲労への気付きも含めて)
- ゲームを仕掛けられた事にいち早く気付こう。  
(とにかくゲームから逃げること！)
- 日頃から自分の陥りやすいパターンを知ろう。  
(この講習がきっかけになればいい！)