

ゲーム「私を蹴って下さい」 “Kick Me”

- 迫害者としてゲームを仕掛ける事が多い。
- 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」 ちょっとホッとする
 - 「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慰めてもらえる」

心理ゲームいろいろ

【Aくん一家の出来事】

- お父さんが言いました。「でもね、これはすごーく怖いんだよ。」
- Aくんが言いました「お父さんも怖いの？」
- お父さんはあわてて否定しました。
「いや、俺は怖くなんかないよ。本当は入りたいたいんだけど、おまえが怖くてショック受けたら大変だからね。あーあ、おまえがいなきゃ、入れたんだけどな。」
- Aくんは諦めません。

ゲーム「あなたさえいなければ」 “If It Weren t for You”

- 本当の恐怖に直面したくない。
- そこで無意識的に「それが出来ない理由」を与えてくれる相手を側に置く。
- 相手に対し、それを禁止するようにし向け自分はその人のせいでは出来ない ちょっとホッとする
- 不快な結末 **「支配から逃れられない敗北感」**
- 主な利益 **「恐怖の回避による心理的安心」**
「プレゼントやおみやげ、他者との雑談」

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な！)