

対人関係の中で、思うこと
ありませんか？

たとえば・・・

- ◆やっぱり私は悪くない！
- ◆やっぱり私はダメなんだ・・・
- ◆どうしていつもこういう結末になるの？

後味の悪い結末感情・・・それには、
その人なりのパターンがある！

4つの人生態度（OK牧場）

		U+			
		第2の立場 I am not OK, You are OK	第1の立場 I am OK, You are OK		
I-		第4の立場 I am not OK, You are not OK	第3の立場 I am OK, You are not OK		I+
		U-			

4つの人生態度

第1の立場

(I am OK, You are OK with me)

- ◆対人関係において理想的、健康的な立場。
- ◆他者を見下さず、自己卑下もしない立場。
- ◆自分の意思と相手の立場の両方を尊重する。
- ◆こじれると主張的に解決にあたる。
- ◆でもめったに味わえない立場。

無意識的な心理操作

その目的は・・・

- ◆心理的・社会的な不利益から心を守るため（**防衛**）
- ◆自他を操作することによって心理的・社会的に有利な状況を作り出すため（**利益・利得**）

幼少期に憶えた短絡的で幼稚な方法を、
我々は大人になっても使ってしまう。