Kaoru's LIFE LABOLATORY

KAOLABO 62

JULY, 2024

たった一回の人生、何かをするときに
他人を判断基準にしていませんか？

素で生きる。

結構、それは楽である
それは本当の自分を生きている証だから

自分の信念で生きていますか？
したくないことまで笑顔で
ハイハイ言ってしていませんか？

嫌われてもいい！

が本当の自分になれるコツ

～もっと自由に！もっと自分らしく！楽に生きられる方法～

KAOLABO

嫌われてもいい！が本当の自分になれるコツ

～もっと自由に！もっと自分らしく！楽に生きられる方法～

質問　1. あなたの現在の、嫌われたくない度をチェックしてみましょう。正直に答えることであなたの改善点が見えてきます。

<嫌われたくない度チェック>

Check	質問
□	他人の意見に常に同意してしまうことが多い。
□	自分の本音や意見を言うことにためらいを感じることがある。
□	批判や否定的な評価を受けることを極度に恐れる。
□	自分の行動や選択が他人にどう思われるかを常に気にしている。
□	他人に迷惑をかけることを避けるため、自分を犠牲にすることがある。
□	他人からの誘いや依頼を断りづらく思う。
□	周囲の人が自分をどう思っているのかが気になる。
□	トラブルや対立を避けるために、自分の意見を抑えることがある。
□	他人に対して自分を良く見せようと過度に努力することがある。
□	人から嫌われることが自分の価値を下げると感じる。
□	人間関係において、自分が常に好かれる存在でありたいと思っている。
□	他人の期待に応えようとして、自己の意志を曲げることがある。

*チェック数ごとの傾向とタイプは次ページに記載しています。

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

<嫌われたくない度チェックの傾向とタイプ>

Checkの数	傾向・タイプ
8～12個	嫌われたくない、という思いが強くて、自分の本音が言えないかも。いつも他人の目を気にしがち。少しずつチェックが外れるように嫌われることにもメリットが有ることに注目してみましょう。
5～7個	状況に応じて、嫌われたくないと思ったり、そうでもないと思ったりするタイプかもしれません。
2～4個	自分の決定に従って生きていますが、人によっては時々、嫌われたくないセンサーが働くのかも。
0～1個	ほとんど人の目を気にせず、自分の人生を歩んでいます。しかし、自己中心的にならないように注意が必要な時もあります。

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

質問 2. 嫌われるメリットと嫌われないメリットを書き出してみましょう！書き出したことを全体的に眺めて、どのように感じましたか？

嫌われるメリット	
嫌われないメリット	

<全体的に眺めて感じたこと>

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

質問 3. あなたはどんな場面で嫌われたくない感情が発動しますか？その時、あなたはどんな行動をしていますか？

嫌われたくない感情が発動する場面	その時のあなたの行動

質問 4. 過去に嫌われた経験はありますか？今思えば、どんな経験でしたか？

<嫌われた経験>

<どんな経験でしたか？>

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

質問 5. あなたの承認欲求を数値化してみましょう！100 がマックスだとして、あなたの感覚でいいので、今の承認欲求度を数字にしてみてください。

*回答は質問6の後の記入欄に記入してください。

質問 6. なぜその数字になりましたか？もっとこうなりたい、などの理想の数値はありますか？

承認欲求度(質問5)	
なぜその数字になったか？ 理想の数値はあるか？ (質問6)	

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

質問 7. あなたの理想の人間関係を書き出してみましょう。それを実現するためにどうしたらいいですか？

<家族間（または恋人）>

理想の人間関係	実現するためにできること

<仕事関係>

理想の人間関係	実現するためにできること

<友達、親友>

理想の人間関係	実現するためにできること

<その他>

理想の人間関係	実現するためにできること

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

質問 8. あなたが生きる上での大切にしていることは何でしょうか？（生きる上での価値観や信念）

＜価値観・信念など、ご自由にご記入ください＞

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.

質問 9. あなたはどこに所属していますか？思いつく限り書いてみてください。（家族・会社・仲のいい友達・・・etc）

*回答は質問10の後の記入欄に記入してください。

質問 10.「質問 9」で答えたところに対して、あなたができそうな貢献や、与えられることとは何ですか？

所属しているグループ・組織・コミュニティなど	あなたができそうな貢献や与えられること

-以上-

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2024 WJ Products All Rights Reserved.