



Let's study psychology

より良い人間関係の

築き方はなんだろうか

～心理学を用いて学友の皆さんにお伝えします！～

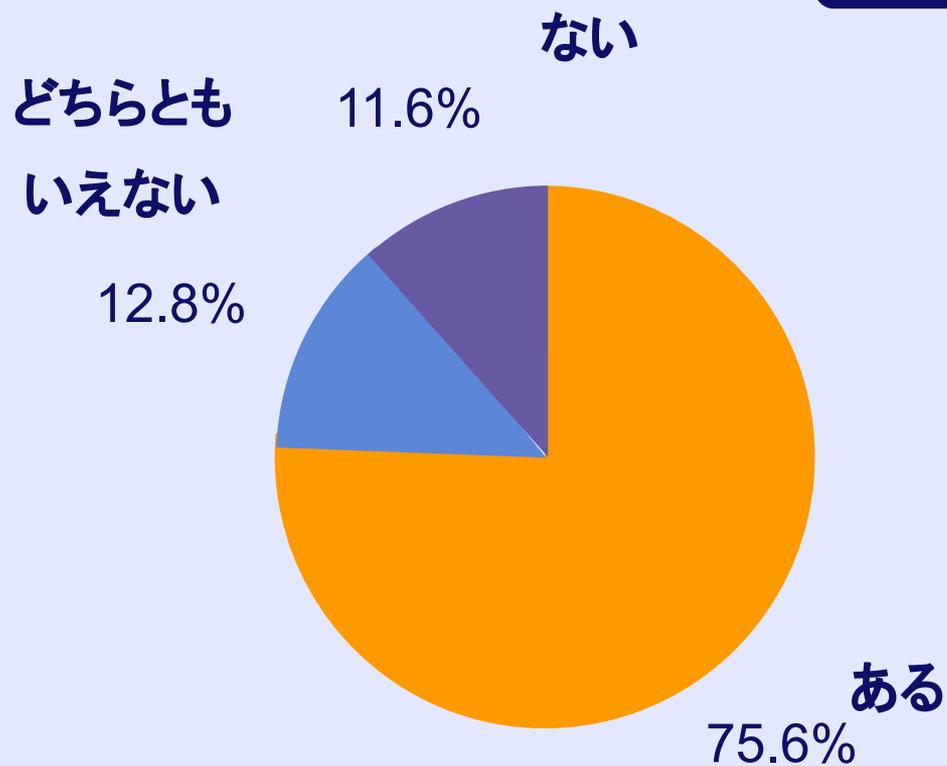
追究テーマの理由は？

・自ら悩みを解決できるようになり
たい

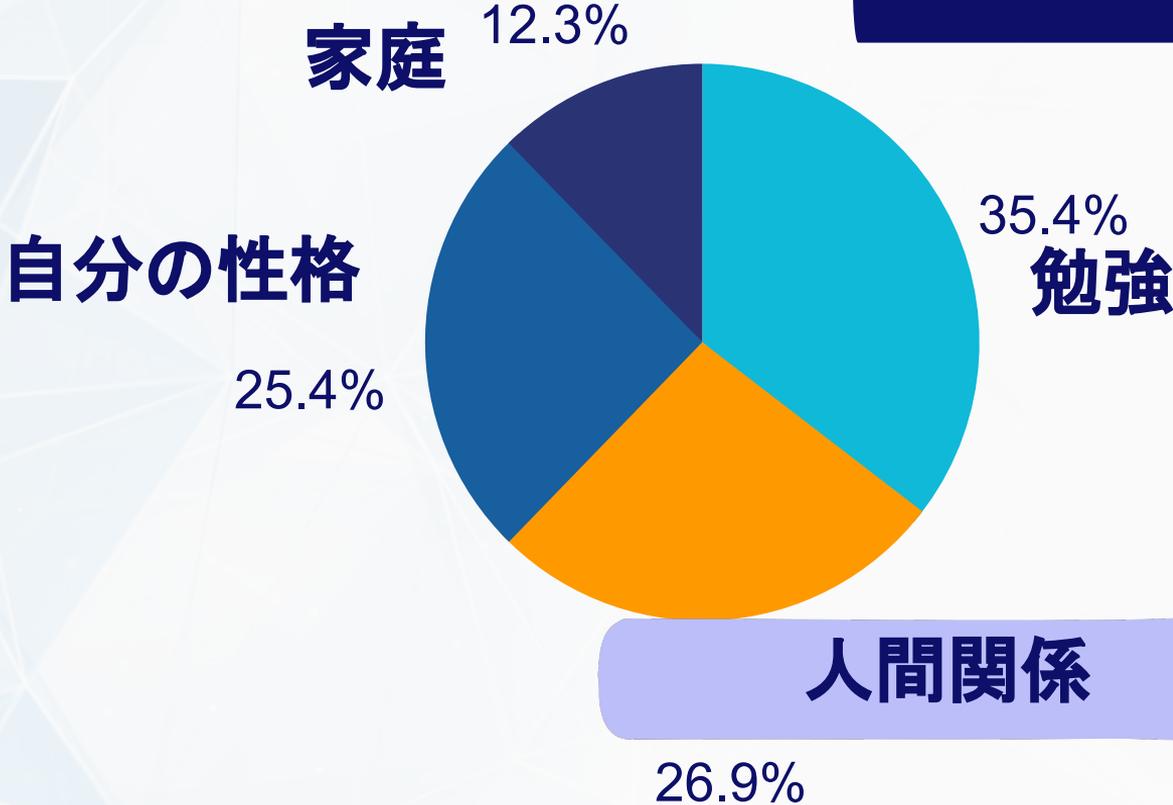
・意思疎通の難しさ

悩みはありますか？

2アンケート結果



3アンケート結果part2



**「より良い人間関係の築き方」
について心理学を用いて
皆さんにお伝えします！**



【人間関係の具体的な悩みとは？】

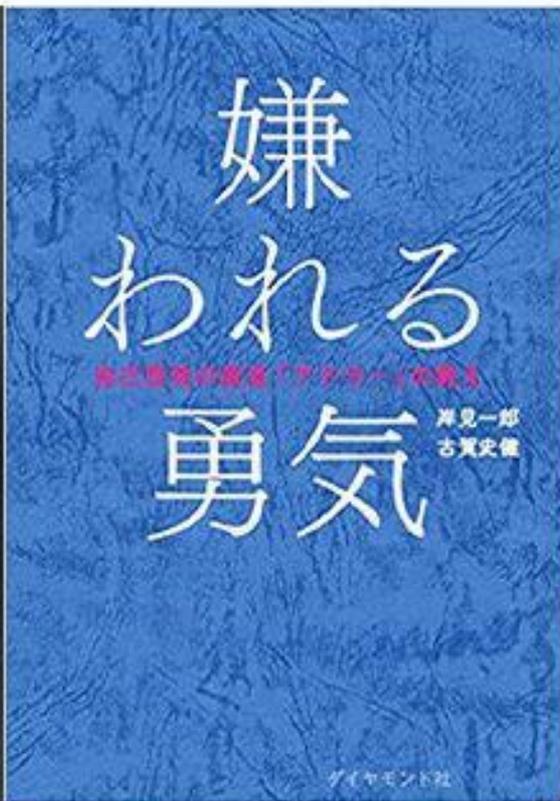
周りが自分をどう思っているの
か気になってしまうこと

役立つ考え方

課題の分離

【課題の分離】

【課題の分離】の心理学とは？



課題の分離とは？

自分の課題



相手の課題



例えば？



アイドル
になりたい！！



**アイドルなんか一握りしか
成功しないんだからちゃん
と就職しなさい！**



娘の進路



娘の課題

自分の課題

相手の課題





苦悩を抱える

**変えられないものを変えられる
と思い込んでいるから**

課題の分離とは？

自分の課題



相手の課題



検証してみました！

	Sさん	Mさん
悩み	友達と喧嘩をしてしまった	自分が人からどう思われているのかが気になる
意識したこと	相手と自分を分けてどこがいけなかったのかを判断する	「自分は自分」 「相手は相手」と考えて相手の感じることは、自分がどうこうできる問題ではないことを意識

【アドラー心理学『課題の分離』について】

<https://diamond.jp/articles/-/328158>

【嫌われる勇気～書籍～】

<https://business.nikkei.com/atcl/seminar/19/00059/062000045/>



Let's study psychology

**ご清聴ありがとうございました
이었습니다！**