

調和性 ポジティブ 包含 適応性 回復志向

仲間うちで対立が起こったり、誰かが居場所がなく寂しそうにしていたり、誰かが問題を抱えて困っていたりする状況を見過ごすことができません。争い事の仲裁をしたり、全員に居場所を与えたり、困り事を解消してあげたりとその場にいる全員にとっての安心、安全の場を作ります。(調和性x包含x回復志向)

予期しなかったトラブルに直面しても、「起こったことは仕方ない。」と受け止めつつ「大丈夫！何とかなる！」と前向きに捉えて、柔軟な対応でトラブルを解消します。(ポジティブx適応性x回復志向)

誰かに約束をすっぽかされてぽっかり予定が空いても、相手を責めることなく「ま、いっか。これでゆっくり読書する時間ができた！」と前向きに捉え対処します。(調和性xポジティブx適応性)

どちらかと言うと周りを尊重し合わせがちで、自分のことが後回しになりがちかもしれません。周りには、あなたがあなたらしく自分のやりたいことをやって輝いている姿を見ることを喜びとする人もいます。そして自分を大切にすればするほど、もっと周りの人のことを大切にしようとも思えます。

時々これを思い出し、自分のやりたいことを優先することにチャレンジしてみましよう。