

◆ドライバーチェックシート（交流分析）

ドライバーとは自分を不自由にする呪縛的な無意識のメッセージです

社会で生きていく上で大切なルールや価値観など養育者から発信され自分が受け入れ取り込んだもの。無意識に「〇〇しなければならぬ」と駆り立てられるように感じる事

ストレス状況下でほとんど考えることなく自動的、反射的、無意識の反応。プレッシャーがある、不安を感じた場合は過剰になっていきます。

ドライバーには一定のパターンがありますので、どのドライバーの影響が強いのかを確かめることができます。グループ毎に「自分に当てはまる」と思うものに✓しましょう。

【グループA】

- 会話中人の話を遮って相手の考えを訂正したり、自分の意見を述べ自分を正当化する。
- 整理整頓、片付けをしたがる。きれいなものは使わないようにする。
- 話す時、要点を数えたり、オーバーなジェスチャーをすることがある。
- これで十分だろうかと不安を感じたり、念のために何かすることがしばしばある。
- 何でも正確にしないと気が済まない。
- 他人が物事をきちんとやるとは思っていない。

【グループB】

- 難しいやり方を選ぶことが多い、ほとんどそうする。
- 質問にズバリ答えず、曖昧な答え方、間接的な答え方をする。
- 他人が簡単にやっていることが自分には難しい。
- 何事も「努力しなければ」「努力してればなんとかなる」と自分に言う。
- 何事も始めるまでの時間が長い。
- 大事なことに限って時間をかけないことがある

【グループC】

- 同意を求める言葉や、相手の御機嫌を伺う言葉が多い。
- 愛想笑いが多い。
- 事態の悪化や問題に対する直面化を避ける。
- 大勢の中で出しゃばらないように気をつけている。目立つ行為はしたくない。
- 話す時、他の人に比べうなずく回数が多い。
- ひとりで居ると落ち着かない。

【グループD】

- 他人が話し終えるのを待てない。自分が話し出す。
- つねにせかせかしている。
- 何をしても「時間内にやり終えられないのではないか」という不安を感じる。
- 貧乏ゆすり、指で机をたたくなど小刻みに反復的に動かすクセがある。
- 「さあ、やろう」「急ごう」というような急ぎ立てる言葉が多い。
- 速足、早口、早飯 が多い

【グループE】

- 動き方が堅苦しい、ぎこちない。
- 感情を表現するのが苦手。「別に」「何でもないよ」感情を抑圧するような言葉が多い。
- 自分の弱みを他人に見せたくない。
- 他人と一緒に何かをするより一人でやろうとする。
- 腕組みや足を組むことが多い。
- 必要以上に注意深い。持ち歩く物が多い。

質問は下記のドライバーに対応します。✓の数が多いほど傾向が強いと考えられます。

グループA 完全であれ

グループB 努力せよ

グループC 他人を喜ばせよ

グループD 急げ

グループE 強くあれ

ドライバーは全て悪者でもありません。過剰に働くことが問題です。ドライバー以外の考えが浮かばず自分を不自由にしていることに気がつきましょう。

ドライバーしないと私はダメだ。

ドライバーすることで〇〇に認められる。

ドライバーしているのが私。

こんな不合理でネガティブな思い込みはありませんか？

もし、ドライバーしなかったとしたら、誰かがあなたを責めるのですか？

今、ここの事実を冷静に考えましょう。

無条件に自分にOKと言っておきましょう。