



お名前：

記入日

ハプロ：

ワークの目的

新しい人間関係に入るとき気持ちや行動を分析し、自分の傾向やハプロらしさに気づく

1

新しい人間関係をイメージしたとき、①と②どちらを思い浮かべますか？

①1対1の関係性 or ②グループの中での立ち位置



2

新しい人間関係に入るとき、どんな気持ちになりますか？（不安・ワクワク・前向き・プレッシャーなど）

3

そのような気持ちになるのはなぜだと思いますか？（過去の経験・価値観・大切にしているものなど）

4

新しい人間関係に入るとき、どんな行動や工夫をしていますか？
また、失敗談やうまくいかなかった経験があれば書いてみましょう。

5

新しい人間関係を作るとき、相手からのどんなアプローチを心地良いと感じますか？
もしくは不快に感じますか？

6

これまでの経験から、新しい人間関係の入り方についてどんなことを学んだり、
感じたりしましたか？また、それをこれからどう活かしていきたいですか？

7

ここまでを振り返って、あなたの中にどのようなハプロらしさを感じますか？

