

C O U P L E S

PREPARE  ENRICH  
• *building strong marriages* •

**カップルズ・レポート  
サンプル**

<http://www.prepare-enrich.com>



# プリペアー/エンリッチ カスタマイズ版

プリペアー/エンリッチの質問は完了しました。お二人の関係をふり返るこの時間は、お互いの絆をさらに深めることでしょう。30年以上にわたる研究に基づいた質問や項目にお答えいただくことにより、このプログラムはお二人の関係にカスタマイズされたものとなっています。次の分析結果には、お二人の結果が要約されているのです。

プリペアー/エンリッチは、二人の関係について考え、話し合う時がもたれるようにと考案されています。分析結果は、関係における課題を乗り越え成長へと導く二人の「強みの領域」を確認するお手伝いをします。分析結果からは、お二人の関係において「成長が必要な領域」をも確認することができます。心地よい歩みと成長のためにはどんな「関係」にも点検、修理が必要となるものなのです。分析結果は時により変わるものですから、二人の関係はこのまま変わらないと思込まないでください。今日の結果は、今日の二人のスナップ写真のようなものなのです。

分析結果を基に、プリペアー/エンリッチの訓練を受けたファシリテーターによるフィードバックが持たれます。分析結果における疑問等をお話してください。フィードバックでは、お二人の関係が豊かになる秘訣をいくつか紹介することになっております。

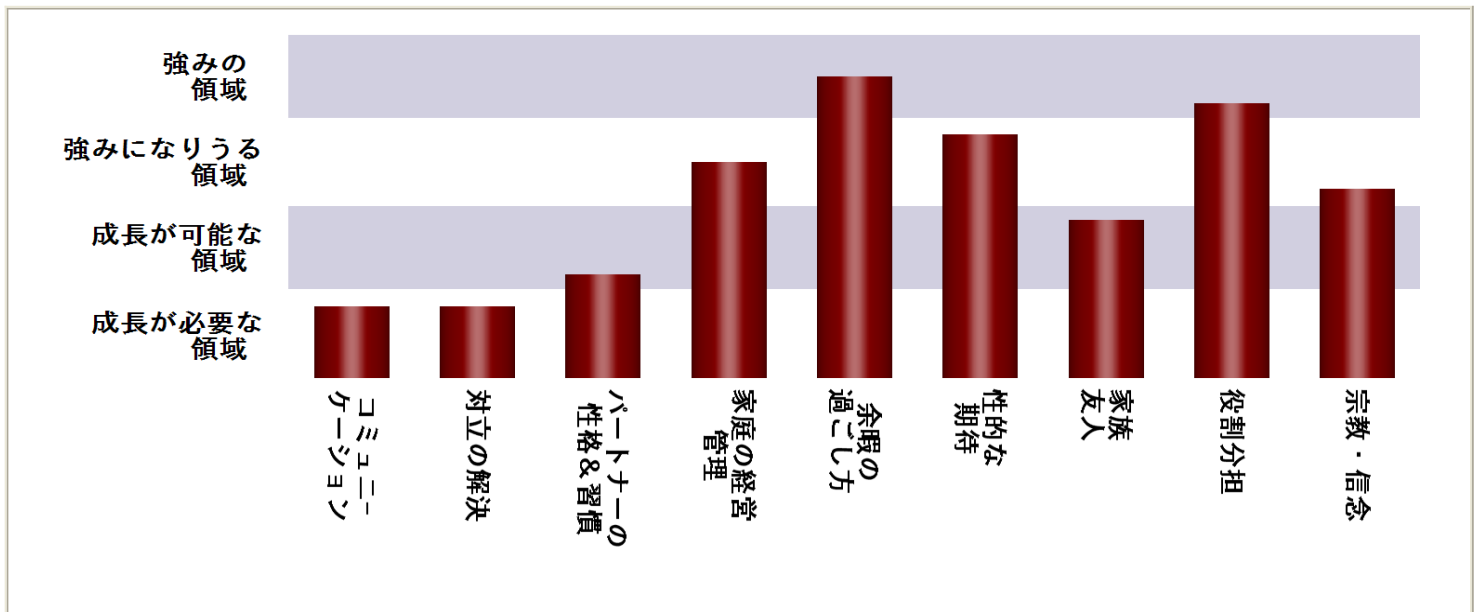
お二人の「関係」の検診と栄養補給として、ウェブサイト<http://www.couplecheckup.com>で「カップル・チェックアップ」を記念日ごとに受けられることをお勧めしております。お二人の関係を大切にすることで、幸せなお二人になることを忘れないでください。カップルとしての成長の喜び・幸いが豊かであることを願っております！

## 内容

<u>レポート(分析結果)において</u>	頁
カップルのタイプ/「強み・強さ」と「成長が必要な」領域	3
関係における力のバランス	4
個人的なストレスの分析	5
カップル・マップ	6
ファミリー・マップ	7
SCOPE 性格チェック	8-10

プリペアー/エンリッチ  
著作権, 2008 - 2013  
ライフイノベーションズ 社.

## 「強みの領域」と「成長が必要な領域」

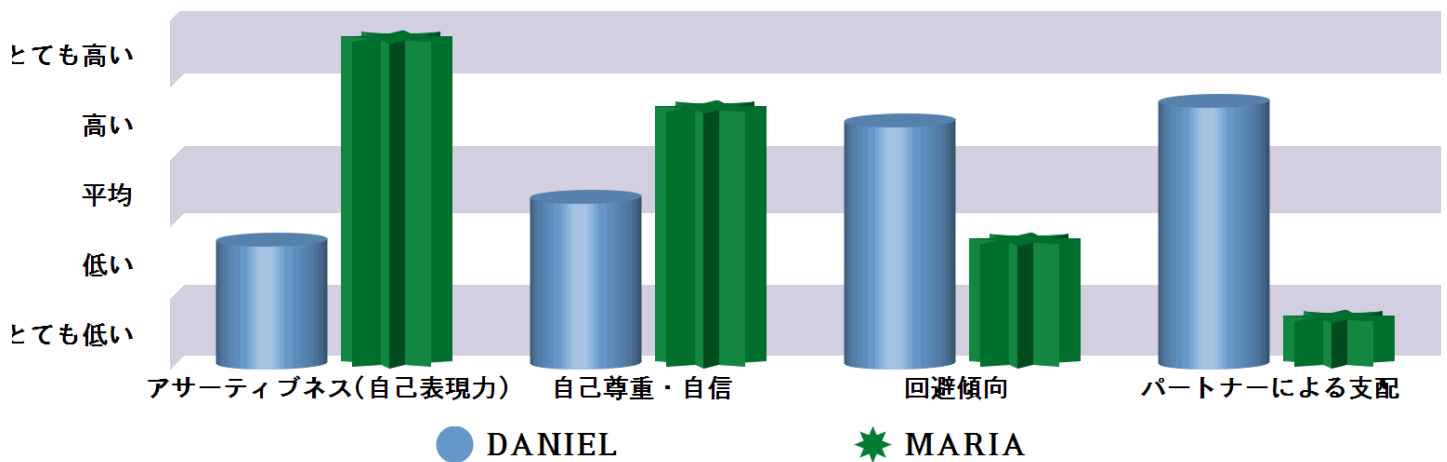


<b>強みの領域</b> 肯定的な二人の同意点が高い領域	余暇の過ごし方 役割分担
<b>強みになりうる領域</b> 肯定的な二人の同意点がやや高い領域	宗教・信念 家庭の経営管理 性的な期待
<b>成長が可能な領域</b> 肯定的な二人の同意点がやや低い領域	パートナーの性格&習慣 家族&友人
<b>成長が必要な領域</b> 肯定的な二人の同意点が低い領域	コミュニケーション 対立の解決

## 分析結果

お二人は、強みの領域も、成長が必要な領域も混在している伝統型カップルのタイプにあてはまります。どんな関係も最初から完全ではありません。「コミュニケーション」や「対立の解決」の術を身に付けることによりお互いの関係の質は向上していきます。関係の成長のために今回、時間とエネルギーを注ぎ込んでみませんか！

## 関係における力のバランス



**アサーティブネス・自己表現力** は自分の思いを表現し、自らの必要を求める能力です。

**Daniel:**  **低い**

Daniel さんは、自分の考えや気持ちを表現するのが少々苦手で、しばしば、二人の関係に求めているものを言い表すことに困難を覚えることもあります。

**Maria:**  **とても高い**

Maria さんは、自分の考えや気持ちをよく表現します、そして、二人の関係に求めているものを言葉で上手に伝えられます。

**自尊感情・自信** 自分自身を受け入れている度合、人生の目標を達成していく力を測ります。

**Daniel:**  **平均**

Daniel さんはご自分に対して適度な自信と肯定的なセルフイメージを持たれています。また、人生における自らの願いを達成できる力があることを快く思っています。

**Maria:**  **高い**

Maria さんは、ご自分に対して強い自信と肯定的なセルフイメージを持たれています。また、人生における自らの願いを達成できる力があることを快く思っています。

**回避傾向**は、問題を先送りにしたり、無視しがちな傾向性を表します。

**Daniel:**  **高い**

Daniel さんは、高い領域のスコアです。二人の関係をとても理想的に捉えられ、問題を先送りにしたり、無視しがちかもしれません。

**Maria:**  **低い**

Maria さんは、「回避傾向」の領域においては低いスコアです。二人の関係の中で起こる問題から逃げることなく、問題を認め、話し合いをすることに大抵の場合はオープンです。

**パートナーによる支配** パートナーによる支配やコントロールを感じているのか、吟味します。

**Daniel:**  **高い**

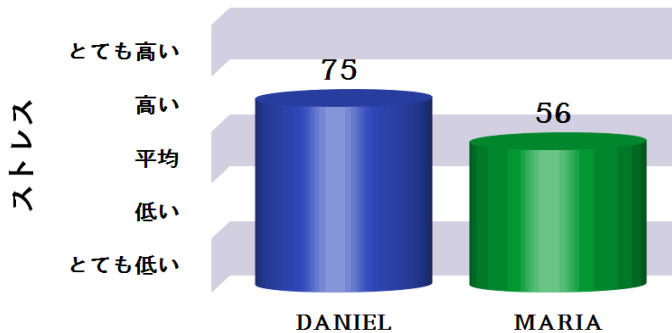
Daniel さんは、「パートナーによる支配」のスコアが高い領域です。パートナーが過干渉で、相手の生活を管理する傾向があり、支配的に感じる事がよくあるかもしれません。

**Maria:**  **とても低い**

Maria さんは、「パートナーによる支配」のスコアがとても低い領域です。パートナーが過干渉で、相手の生活を管理する傾向があり、支配的であるようには感じられません。

# 個人的なストレスの分析

個人的なストレスの分析 それぞれ過去1年間のストレス・レベルを検証します。 婚約中のカップルは、個人的な領域と結婚準備のストレスでよくある25のストレス・リストへの答えに基いて測られます。



**Daniel**さんは、強いストレスを感じているようです。それらは、その人の時間とエネルギーを奪い、さらに、身体的にも、人間関係や感情面にも支障をきたさせます。ストレスの効果的な対処方法を習得するとよいでしょう。

**Maria**さんは、ある程度のフラストレーションやストレスを感じているようです。これらは時に態度、健康、人間関係などに影響を及ぼすこともあります。ストレスへの効果的な対処法を見つけておけば、それらに圧倒されることはないでしょう。

これらの問題に、どのくらいストレスを感じていますか？

- |            |             |           |           |            |
|------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| 決してない<br>1 | ほとんどない<br>2 | 時々ある<br>3 | よくある<br>4 | 頻繁にある<br>5 |
|------------|-------------|-----------|-----------|------------|

**Daniel**  
ストレス要因・上位10項目

**頻繁にある**  
現在の居住状態  
結婚式の細かいことに関する決定

**よくある**  
伴侶の家族との関係について  
婚約者のための時間が持てない  
運動不足

**時々ある**  
パートナー  
婚約者は結婚式の準備でストレスが溜まっている。  
婚約者は自分のすべきことがまだ終わっていない。  
感情的になる/情緒的問題

**Maria**  
ストレス要因・上位10項目

**頻繁にある**  
経済的な心配  
結婚式の細かいことに関する決定  
結婚披露宴について

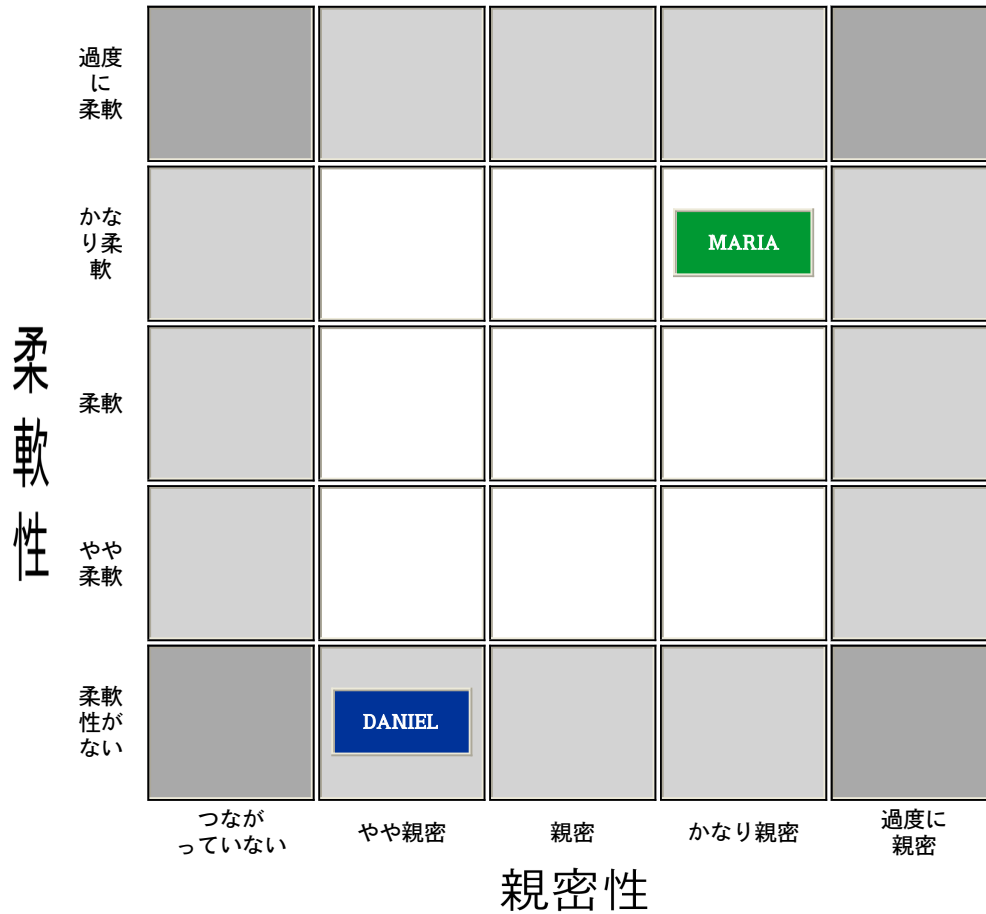
**よくある**  
友だちのための時間が持てない  
現在の居住状態

**時々ある**  
パートナー  
友人や親戚からの意見  
婚約者のための時間が持てない  
感情的になる/情緒的問題  
自分の仕事

カップルへ、ストレス度の高い項目を照らし合わせるように導きます。 多くの場合、お互い異なるストレス因子をもっています。 二人の共通点と相違点について話し合う時を持ちましょう。 ストレスへの対処の鍵は、健全なコミュニケーション、対立の解決、柔軟性と親密性を持つことです。

**ブリエアー/エンリッチの演習：** 1番重要な問題をはっきりさせる、バランスのとれた優先順位をもつ、結婚式のストレス

# カップル・マップ



**カップルの親密性**はパートナーに対して感じる心の親密度を表します。この軸において、二人の関係を「つながっていない」から「過度に親密」のレベルで図ることができます。

- Danielさんは、二人の関係を**やや親密**と捉えています。お互いに絆が弱まり、心の距離を感じ始めているかもしれません。つながりが弱まると、それぞれの独立心は強くなるのがしばしばです。お互いに離れすぎることがないよに気をつける必要があります。
- Mariaさんは、二人の関係を**かなり親密**であると捉えています。たいてい、このようなカップルは、相互依存関係にあり、お互いの「近さ」と「距離」のバランスがとれています。健全な結婚は、二人の絆を培うことと共に、それぞれが自分を伸ばし成長できる時間や空間を大切にします。

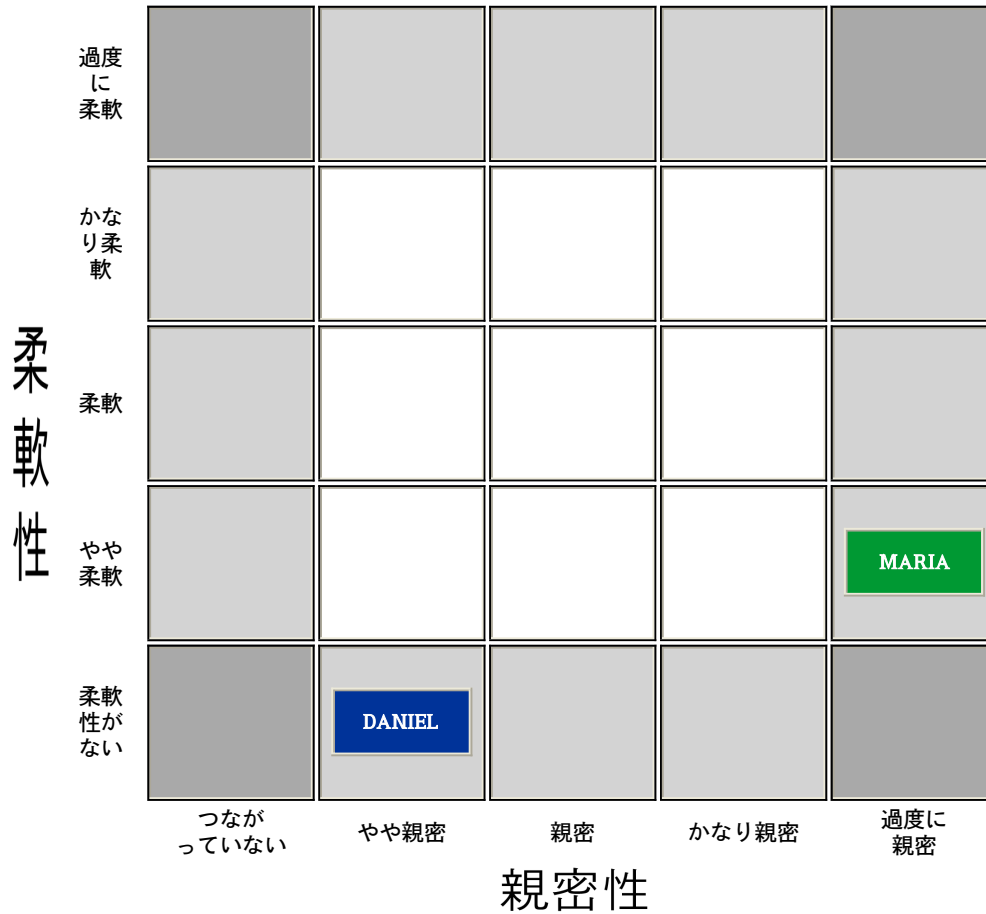
**カップルの柔軟性**は日常生活の必要に応じて、お互いの責任や役割変更がどのくらいできるか、カップルの適応能力を表わします。この軸においては、ふたりの関係が「柔軟性がない」から「過度に柔軟」で表されます。

- Danielさんは、二人の関係が**柔軟性がない**状態だと感じています。その様な関係は、リーダーシップや役割分担が変わることを嫌います。なので、今までの役割分担や力関係が変更不可能にならないように、気をつけましょう。システムにあてはめることは悪いことではありませんが、多くの要求をこなす多忙な生活の中で、健全な結婚関係を保つためには、柔軟性が求められることを覚えておく必要があるでしょう。
- Mariaさんは、二人の関係を**かなり柔軟**であると捉えています。共に決断し、進行中の課題にも対応することができます。この豊かな柔軟性のゆえに、多くのカップルは物事に上手に適応します。

**カップルの話し合い:** 親密性と柔軟性の結果を見てください。現時点での親密性と柔軟性における前向きな点について話し合いましょう。ふたりの親密性と柔軟性において変えたい(強め・弱めたい)点についても話し合いましょう。

**プリベアー/エンリッチ演習:** 二人の関係を図(マップ)に表す、親密性を育てる、柔軟性を育てる

# ファミリー・マップ



**家族の親密性** 自分が育った家族との感情的な距離を表します。この軸では、家族の親密性は、「つながっていない」から「過度に親密」で表されています。

- Danielさんは**やや親密**な家族で育ちました。そのような家庭では、お互いにそれなりの近さを感じつつ、個人としての自由を満喫し、外の交友関係にも積極的です。
- Mariaさんは、**過度に親密**な家族で育ちました。実家との強いつながりを感じており、家族の親密感や忠誠心が何よりも大切と考えているようです。しかし、家族のつながりが強すぎて時折束縛を感じ、自由になりたいと願うこともあったかもしれません。

**家族の柔軟性** 責任や役割分担、リーダーシップ、しつけ等をいかに変えることができるか、適応力を表します。この軸では、家族の関係は、「柔軟性がない」から「過度に柔軟」で表されます。

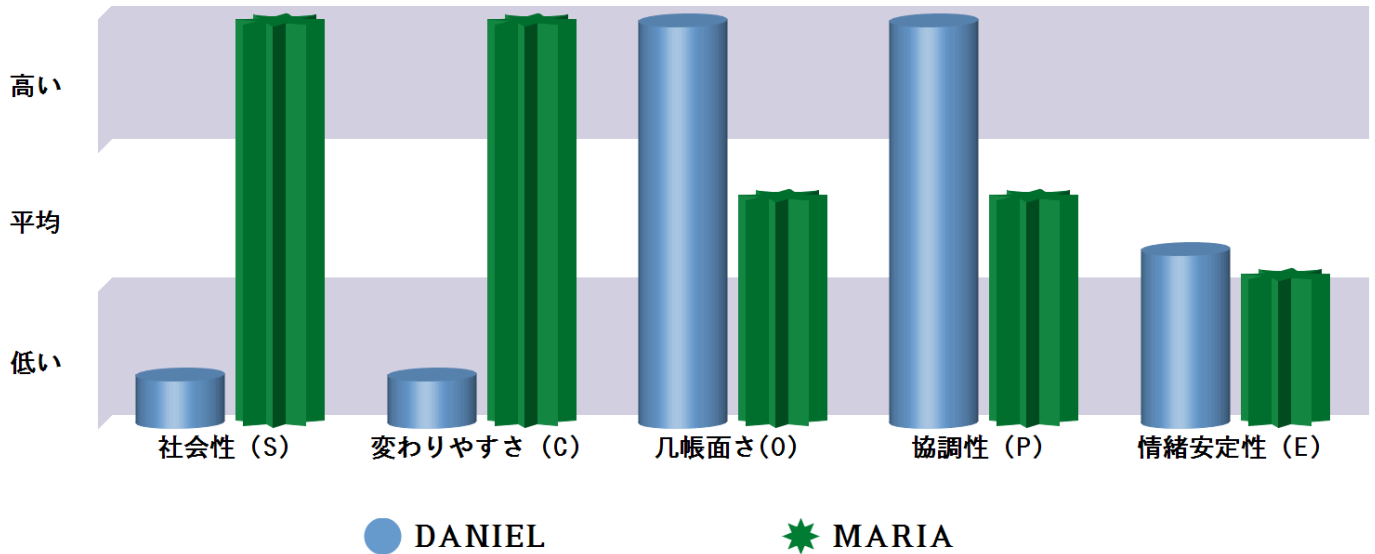
- Danielさん、あなたは**柔軟性がない**家庭に育ったと感じています。こうした家庭は、変化を好みません。リーダーシップも、物事の決定や、家事などの日常的な役割分担に対しても厳格で、変更を嫌います。ストレスに柔軟に対応できず、異なった解決方法をなかなか見つけられません。
- Mariaさん、あなたは**やや柔軟**な家庭に育ったようです。家での決まりごとは徹底されていて、まとまっています。リーダーシップも、物事の決定や、家事などの日常的な役割分担などが明確にされていて、変更されることはめったにありません。ストレスへの対処や、新しい解決方法を見出すことが課題として残ることでしょう。

**カップルの話し合い:** 育った家族の親密性と柔軟性の結果を見てください。家族はどのように親密・柔軟であったでしょうか? 祭日の過ごしかた、お誕生日の祝いかた、しつけなどの実際の様子について話し合みましょう。それらの中で、今のふたりの関係でも取り入れたいことは何でしょうか? または、取り入れたくないものは何でしょうか?

**プリベアー/エンリッチ演習:** 二人の関係を図(マップ)に表す、親密性を育てる、柔軟性を育てる



## SCOPE 性格チェック



SCOPE 性格チェック 性格の5因子モデル(Five Factor Model of Personality)に基づいて、5つの側面を検証します。5つの側面とカップルとしての結果は下記に記されています。ご自分が高く、または低くつけた1、2の側面だけを見るのではなく、5要素すべての結果をご覧ください。

お互いの結果が似ているところと、違うところを比べてみてください。それぞれへの良い点と、そうでないところも話し合ってみましょう。

プリペアー/エンリッチ演習: あなたの性格を良く知る

### 社会性 (S)

ここでは、社会的な活動や人との交流を好むかどうかを表わします。

- Daniel さんの「社会性」のスコアは低いです。それは、控えめで内向的であることを示しています。内向的な人は、外向的な人の活力や活気を持ち合わせていませんし、控えめ、慎重であり外交的ではないようです。おそらく大勢の集まりやパーティに出るより、独りでいたり、親しい数人の友人と過ごした方がエネルギーの補充ができるでしょう。ただ、行き過ぎると、社会から孤立しているように見られてしまいます。
- Maria さんの「社会性」におけるスコアは高いです。外向的な人は、エネルギッシュで人と一緒にいることが好きです。物事に熱中し、活動的です。人と知り合い、友達になることを好み、楽しみます。独りで居ることを好まず、グループの中では話したり、自分の考えを披露したり、多くの場合、注目の的になっています。行き過ぎてしまうと、人目を引きたがる人、浅薄な人と思われたりします。

#### カップルの話し合い:

片方のスコアがもう一人よりも高い場合は、社会的な催しに参加したり、知人と集まることについて、互いにオープンに話し合う必要があります。一人は、人々と楽しむことで元気になるようですし、もう一人はひとりでの時間を好むようです。この違いは、ストレスのなかでより顕著に現れます。他の人との集まりに出るかどうか返事をする前に、二人でよく話し合うことで、不必要な対立を避けられるでしょう。

# SCOPE 性格チェック

## 変わりやすさ (C)

ここでは、変化に対してオープンであるか、柔軟で、新しいことに関心を寄せるかを表します。

- Daniel さんの「変わりやすさ」スコアは **低い**です。現実的で地道で、新しい経験をするにはあまり関心がないようです。何かを変えるということは、ストレスの原因ともなる苦手な分野です。いつもと同じこと、習慣になっていることが心地よいことでしょう。より慣習的、伝統的のようです。行き過ぎると、新しい経験に踏み出さず、閉鎖的と見られてしまうこともあるでしょう。
- Maria さんは「変わりやすさ」において**高い**スコアです。慣習にとらわれず新しい経験にチャレンジする柔軟な姿勢を表わしています。変化することをためらわず、幅広い興味を持っています。これまでの実績のある確かな方法よりも、新しく創造的な問題解決方法を試みることを好みます。しかし行き過ぎると、ただ単に、新しいアイデアや冒険が好きでチャレンジしていると見られ、周りの人は彼らがなぜ無駄な労力を費やしているのか理解できないことでしょう。

### カップルの話し合い:

カップルの片方だけのスコアが高い場合には、お互い自分がないものを相手のうちに見いだして、心惹かれたということがあられるかもしれません。現実的な考え方をする人は相手の自由な発想や寛大な態度に魅力を感じることがあります。反対に、おおらかな人がパートナーの堅実な生活を評価することもあります。しかしパートナーの態度、好み、あるいは行動が挑戦的であったり、あなたをイライラさせる時もあるのです。相手を変えようとしたり批判したりするのはなく、お互いの違いを認めることを忘れないでください。お互いの長所をよく受け止め直し、違いを尊重しあうことが大切です。

## 几帳面さ (O)

ここでは、日常生活や仕事において、どれくらい几帳面で、持続性があるかをしめします。そして、目標を達成するための持続力をも表します。

- Daniel さんのこの領域におけるスコアは**高い**です。それは几帳面で計画的な性格を表します。忍耐強く信頼のおける人間であろうと努力します。とても目的意識が強く、目的を果たすために考え抜いた様々な計画を立てる努力家です。しかし、そのような側面が行き過ぎると、周りからは、完全主義者とかやり過ぎだと思われるます。あまりにも計画的で人生を自分のやり方でコントロールしているようにも写ることでしょう。
- Maria さんのこの領域におけるスコアは**平均的**です。それは、あなたが計画性を持って物事に取り組んでいる姿勢を示します。人に頼られ、目的意識を持ち、同時に、仕事や予定を変更する柔軟性を持っているようです。計画にそって行動することができますが、必ずしもそれにこだわることはしません。家や職場はおそらく少し散らかっているかもしれませんが、何がどこにあるかは分っているようです。

### カップルの話し合い:

片方のスコアがもう一人よりも高い場合は、自分の目標、役割、相手への願いなどについてオープンに考えを伝え合う必要があります。初めのうちは、パートナーの習慣や癖は微笑ましく思えるでしょう。しかし、すぐにそれらが不愉快なもの、悩みの種となり、さらには、あなたが強いストレスの最中にあるならば、いらだちの原因になってしまいます。バランスが大切です。完璧主義か、いい加減といった両極端になることは避けるべきです。家事、役割分担、また長期的なゴールなどにおけるお互いの期待の違いに問題の根本が隠れています。それぞれの強い分野を生かし、より計画性のある方が必要な具体的なことをすると良いでしょう。ただ、相手に対して、パートナーというより親となってしまうないように気をつけることです。

# SCOPE 性格チェック

## 協調性 (P)

ここでは、他の人との関わりの中での思いやりや、どのくらい協調的であるかを表わします。

- Danielさんは「協調性」において高いスコアです。お互いの友好的、協調的で人を信頼する性格が表されています。周囲との和を大切にし、思いやりを持ち、人の役に立つことを願っています。人間については楽観的で、人々は基本的に正直で、立派で、信頼できる、と思っています。しかし、行き過ぎると、人を喜ばせるために自分の気持ちや考えを心の奥底に押し込んでしまいます。知人の中には、このような人をお人好しだと思っている人さえいるでしょう。パートナーへは、自分の欲するところを「欲しい」と言えないかもしれません。
- Mariaさんの「協調性」のスコアは平均的です。温かく協力的である一方、時々競争心や頑固さ、自己主張の強さも少しあるようです。自分の権利が害されていると感じた時には、自分の立場を守るために行動します。時々小さなことで議論することもあるようですが、普段は周りの人と楽しく過ごすことができ、人々から好かれています。

### カップルの話し合い:

カップルの片方だけのスコアが高い場合、コミュニケーションスキルと問題解決スキルをこの領域で使ってみましょう。スコアの高いパートナーの肯定的な意見や感情、そして否定的な意見や感情をも正直に表現する訓練が必要とされています。そのようにすると、より自己主張の強いパートナーにあなたがどう感じているかを真に理解してもらうことが可能になります。良い聞き手となる訓練から多くのことを学ぶでしょう。お互いに建設的な面を見出し、さらに関係を豊かなものに育てましょう。

## 情緒安定性 (E)

否定的な思いや感情を持ちやすいタイプとは対照的な、ストレスに直面することがあっても、いつもリラックスし・落ち着いている傾向性を表します。

- お二人とも「情緒安定性」では平均的なスコアです。それは、お二人がおおむね心穏やかに、ストレスとも上手に付き合っていることを意味しています。周囲からは日常のストレスに上手に対処していると思われるようです。通常、強いストレスを受けると、不安、意気消沈、怒りといった否定的な感情を経験するのですが、お二人は情緒的に安定した生活をしているようです。

### カップルの話し合い:

不必要なストレスを避けることはお二人共にとって、望ましいことです。一人でできること、一緒にできることは何かと現実を見つめることにより、収穫が得られることでしょう。コミュニケーションスキル、問題解決力、そして柔軟性を身に付けると、ストレスの最中でも、激しい感情や否定的な反応に悩まされることなく、切り抜けられることでしょう。



## 臨床牧会研究会

---

Marriage Counseling 部門

Life Innovations, Inc. Prepare/Enrich

メール [rbmarriagecounseling@yahoo.co.jp](mailto:rbmarriagecounseling@yahoo.co.jp)

ホームページ <http://rinshobokukai.main.jp>