



「図と地」

～注目するもので、見える風景が変わる



◆この絵を見てください。皆さんには何に見えますか？



花瓶？つぼ？
それとも・・・、
人の顔？



これはデンマークの心理学者、ルビンにちなんで「ルビンのつぼ」と呼ばれている絵です。白い部分に注目すると花瓶あるいはつぼ、青い部分に注目すると人の顔が見えませんか？

このように、**何に注目するかによって、見えるものが異なります。**
注目しているもの(前面に浮かび上がっている部分)＝「**図**」
その後ろにある部分を「**地**」と呼びます。



この絵を見る時と同じように、私たちは日常すべてのものを同時に見ているわけではなく、自分の見たいものを選んで見る傾向があります。これを人間関係にあてはめると、人間関係を良くするヒントがあるんです！！

(例)



苦手な人
嫌いな人

- 悪いところ = 図 (いつも厳しい、他人の悪いところをはっきり指摘する)
- 良いところ = 地 (自分にも厳しく一生懸命、裏表がない)

この例のタイプの人の「**図**」ばかり見ていると、怖い、苦手という気持ちばかりが強くなりうまくコミュニケーションが取れません。でも「**地**」にも目を向けると、その人の態度や指摘する理由が理解できるようになります。そうすると、相手の言うことや態度に納得ができて、それほど怖いと感じる必要がなくなるのです。

苦手な人に出会ったら「地」にも目を向けてみましょう！



保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます