



あなたのL.E.T.知識を試してみませんか？

Date: April 9th, 2026 | BY Michelle Adams

さあ、L.E.T.修了者のみなさん、実力を試してみましょう！
え？まだL.E.T.修了者ではないですか？それでもぜひ挑戦してみてください！

準備するもの：

ペンと紙、またはメモ機能のあるタブレット／スマートフォン

やり方：

各設問について、ワークショップで学んだ内容に基づき、最も適切だと思う選択肢を選んでください。

準備はいいですか？それではスタート！

1. 「行動 (Behavior)」として扱うべきものはどれに限定されますか？

- a. 自分が推測し、経験するもの
- b. 自分が信じているもの
- c. 自分が見たり聞いたりできるもの

2. 「問題のない」エリアは、行動の窓のどの位置にありますか？

- a. 一番上
- b. 上から2番目
- c. 上から3番目
- d. 一番下

3. 相手が問題を持っていることを示すエリアは、（あなたの）行動の窓のどこにありますか？

- a. 一番上
- b. 上から2番目
- c. 上から3番目
- d. 一番下

4. 相手の行動が自分にとって受容できないことを示すエリアはどこにありますか？

- a. 受容ラインの下
- b. 受容ラインの上

5. 「私たちが問題を持つ（We own the problem）」エリアはどこですか？

- a. 一番上
- b. 上から2番目
- c. 上から3番目
- d. 一番下

6. 相手の行動が自分のニーズを妨げており、対決的I-メッセージを送る場合、I-メッセージの構成要素はいくつありますか？

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

7. 対決的I-メッセージを送った後、相手が動揺したり防衛的になったりした場合、何をすべきですか？

- a. コミュニケーションのロードブロックを使う
- b. アクティブ・リスニングに切り替える
- c. 再度対決する

8. 対決的I-メッセージの構成要素はどれですか？

- a. 発散・説明・変化
- b. 問題・解決策・理由
- c. 行動・感情・影響

9. ゴードン・モデルにおいて、対決の際に使いたくなりがちだが不適切とされるのはどのメッセージですか？

- a. You- (メッセージ)
- b. 非難する (メッセージ)
- c. 道を説く (メッセージ)

10. 行動の窓の「問題のない」エリアにいるとき、自分の考えや好みなどを伝える最適なI-メッセージはどれですか？

- a. 予防的I-メッセージ
- b. 宣言的I-メッセージ
- c. 感謝のI-メッセージ

11. 効果的な対決の3つの基準はどれですか？

- a. 望ましい行動変化を促す・相手の自尊心を保つ・人間関係を損なうリスクが低い
- b. 誠実である・解決策を提示する・譲らない
- c. 責任を負う・怒鳴らない・戦略を立てる

12. 有能な聴き手の3つの特性はどれですか？

- a. 忍耐・注意を払う行動・個人的経験の共有
- b. 親切・思慮深さ・思いやり
- c. 受容・誠実さ・共感

13. アクティブ・リスニングで焦点を当てるべき2つの要素はどれですか？

- a. 理由と意図
- b. 内容（言葉）と感情
- c. 内容（言葉）と動機

14. 次のうち、基本的なリスニング・スキルに含まれないものはどれですか？

- a. 注意を払う行動 (Attending)
- b. 探る質問
- c. 沈黙
- d. 簡単受容

15. 対立において、双方が納得できる解決策を導く方法はどれですか？

- a. メソッドI
- b. メソッドII
- c. メソッドIII

16. 次のステップを正しく対応させてください：

- ステップI-
- ステップII-
- ステップIII-
- ステップIV-
- ステップV-
- ステップVI-

- a. 解決策を選ぶ
- b. 解決策を出し合う（ブレインストーミング）
- c. 実行する
- d. ニーズを明確にする
- e. 結果を確認する
- f. 解決策を評価する

17. 問題のないエリアで予防的I-メッセージを送り、相手が防衛的に反応した場合、次に何をしますか？

- a. もう一度予防的I-メッセージを送る
- b. 別の解決策を提示する
- c. アクティブ・リスニングに切り替える

18. 友人が動揺しているのを見たとき、そしてあなたは問題のないエリアにいるとき、最も適切な対応はどれですか？

- a. 「大丈夫だよ、そのうち良くなるよ」と言う
- b. 「何か困っていることがあるなら話してみませんか？」と尋ねる
- c. ワインを持ってくる
- d. 気をそらすために仕事の話をする

19. 6つのステップの対立解決法のプロセスを進める前の「お膳立て」に含めてはいけないものはどれですか？

- a. 相手に参加を強制する
- b. 6つのステップを説明する
- c. 双方のニーズが満たされる必要があることを確認する

20. どちらにも具体的な影響がない対立は何と呼ばれますか？

- a. ニーズの対立
- b. 価値観の衝突
- c. 対決

解答

1. c
2. b
3. a
4. a
5. d
6. c
7. b
8. c
9. a
10. b
11. a
12. c
13. b
14. b
15. c
16. Step I=d; Step II=b; Step III=f; Step IV=a; Step V=c; Step VI=e
17. c
18. b
19. a
20. b

さて、結果はいかがでしたか？

少し忘れていましたか？それとも満点でしたか？