

概要

クライアントをとりまく環境の一部である人間関係を、SAT 気質コーチング法を用いて調整し、環境認知の改善を図り、対人関係のストレスマネジメントを行う。

1. 目的

職場、家庭、学校などのあらゆる生活の場の人間関係の悩みやストレスを「何とかしたい」という動機がある場合に、人間関係の改善や対人ストレスの軽減を目的として用いる。

2. 効果

人間関係とは互いの心の欲求を充足する関係であり、互いに認め愛し合えると愉しく幸せな感情反応が生まれるが、その反対になると不満や憎しみが生まれるという原則にもとづいて人間関係を尺度化したものが人間関係尺度である(図1)。この尺度では、互いの期待が充足したとき、図1に示すように「顔を合わせられる(+1)」「話していて楽しい(+2)」「一緒にいたい(+3)」と関係が良くなる。他方、期待が充足し合えないと「会うと顔を背けたくなる(-1)」「話すと不快になる(-2)」「いなくなってほしい(-3)」と、人間関係が不良になる。

そこで、気質チェックリスト(資料)で相手のDNA気質を調べ、気質別期待リスト(資料)を活用し、相手のDNA気質に合った合理的な期待ができるようになることで、無理のないつきあい方を知ることができる。さらに、自分のDNA気質を理解し、とくに人間関係を維持する上で必要なセルフケア行動(巻末資料)を実施することによって、ストレスを軽減する効果がある。

また、現実の相手の行動が変わらなくても、その行動への認知が変わる可能性が高まり、人間関係の改善を図ることができる。例えば、粘着気質の「おしつけがましい」「お節介」等のネガティブに見られがちな面を、「愛情深さの顯れ」や「面倒見の良さ」というポジティブな意味でも見るようになることで、相手に優しくなれたり、大目に見たり、赦せたりするということである。これらによって、人間関係における異質性を受け入れる基盤をつくることにもつながると考えられる。

3. 活用法

人間関係のストレス問題がある場合に、気質コーチング法の中でカウンセリングに先立って行うと良い。「人は相手そのものをとらえることができず、全て自分の小宇宙の中でとらえている」ことや、「気質概念を知ること、対象者への予知期待を修正する」という方法の原理を理解し学習することによって、日常の中でも、必要時にクライアント自身がヒューマンリレーションスキル・シート(資料)を用いて一人で行うことができるようになる。

キーワード

人間関係、気質コーチング、人間関係尺度、気質別期待リスト

参考文献

宗像恒次・小森まり子・鈴木浄美・橋本佐由理・鈴木克則:「SAT 法を学ぶ」金子書房, 2007

宗像恒次:「感情と行動の大法則」日総研出版, 2008

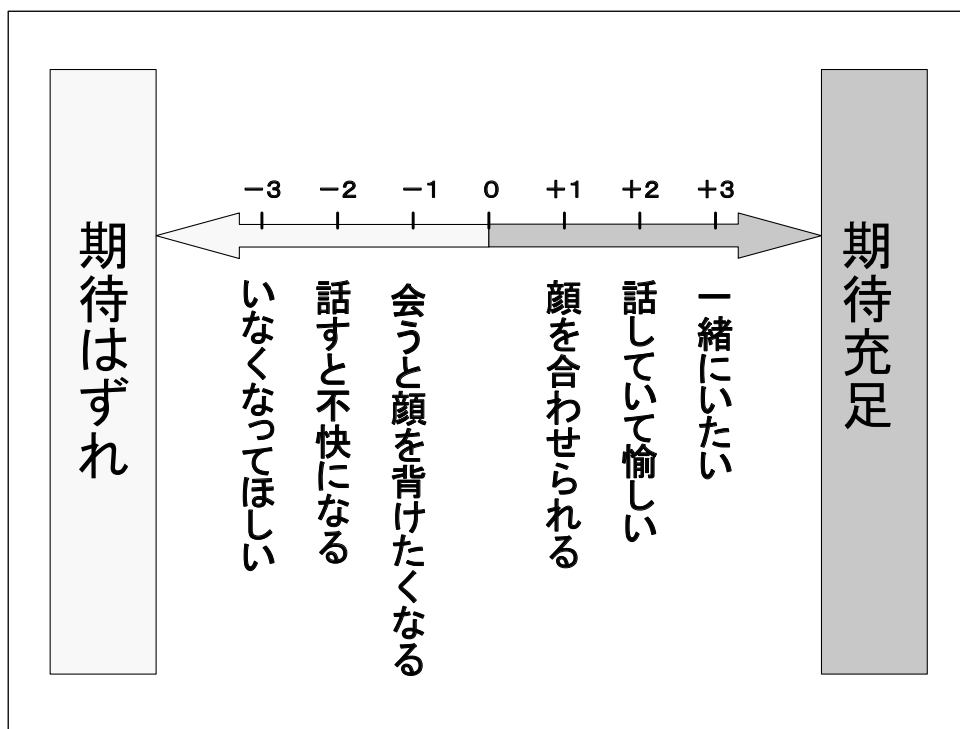


図1 人間関係尺度

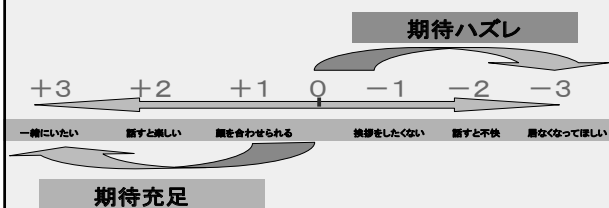
対人ストレスマネジメントのための ヒューマン・リレーションスキル

宗像恒次

性格気質は変わらない。
変えようとするから
悪性ストレスが生まれる

性格気質の遺伝子は変わらない。
相手を変えようとするから、関係が悪くなる

人間関係尺度



自分の遺伝的気質に気づこう

ヒトは、真猿類ヒト科である。自分の類人猿に気づこう



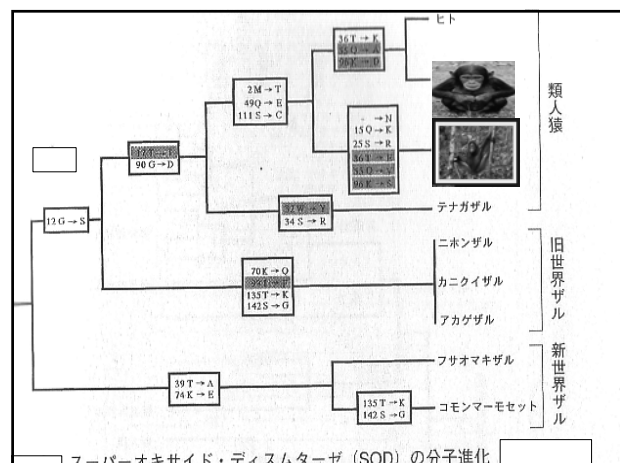
440万年前のラムダス猿人 Ape Man before 4.4 million years



Science Oct 2, 2009



身長120cm、脳容積300CCあまり
ジェイ・マナーネスさん提供



3匹の類人猿がホモサピエンスをつくっている
Three apes form human being.

A group of 50~100 apes

Polygamy family

Semi-singularity



100頭の群れをつくる

一夫多妻制の家族をつくる

単独性でゆるいつながり



ボノボの
飛行機遊び

あなたの気質は？得点を計算しよう。

人格気質



a 循環気質 点



b 粘着気質 点

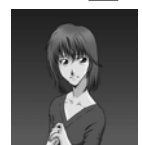


c 自閉気質 点

ストレス気質



d 執着気質 点



e 不安気質 点



f 新奇気質 点

人格気質



■循環気質 (モテタイタイプ)

社交的で明るい。競争心は強いが、闘争することを好まず、人との和を大切にする。エネルギーに溢れて活動的である。お世辞を言う。柔軟である。

他者報酬依存の遺伝子



循環気質の丸顔
Face of Cyclothemia
Round face



チンパンジー&ボノボ



循環気質－報酬依存の遺伝子

■他者評価で快感物質ドーパミンが分泌する「報酬依存の遺伝子」があり、他者から報酬をえようとする行動が動機づけられる。

■ノルアドレナリン関連の遺伝子があり、喋るスピード、動作など筋肉の動きが速く、活動的である。

人格気質別の効果的關係法

循環気質(他者報酬依存の遺伝子)

- よいところを褒める
- 訴えを聴くすぐ反応してあげる
- 甘えを許しつつも、恐れずにはっきりモノを言う。
- 発言はそのまま受け取るより、割り引いて聞くたてあげる

人格気質

■粘着気質 (セワヤキタイプ)

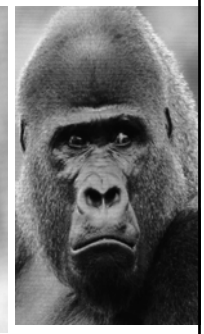
心の落ち着きがある。筋をとおそうとする。几帳面で融通は利かない、思考全体がゆっくりで、粘り強いが、爆発するときがある。世話焼きか、ボス然とするか、あるいは忠誠。押し付けタイプ。

守護報酬の遺伝子

セワヤキタイプ



ニシローランドゴリラ



粘着気質の顔 角張る顔

Face of Viscosity
home base face



粘着気質－守護報酬の遺伝子

■セロトニンとノルアドレナリンの両方に関連する遺伝子が関与しているので、落ち着きがある中で、エネルギッシュである。

■群れを守ることでドーパミンをえる「守護報酬の遺伝子」が考えられ、他者を守ったり、世話する行動が動機づけられる。

人格気質別の効果的關係法

粘着気質(守護報酬の遺伝子)

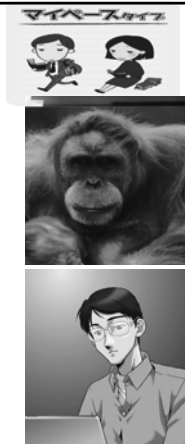
- 状況を客観的に説明し、どうすればいいか助言をもらう
- 頭の回転速度がゆっくりモードなので、理解にはメモを書いて渡すといい
- 感情的な議論はしない
- 上手に立てる

人格気質

■自閉気質 (マイペースタイプ)

静か。表情は豊かに変化しない。大きな反応はしない。お世辞をいえない。マイペース。独特な考えや雰囲気がある。うそをつけない、人をだませない、ひとの話を聞いている風。

自己報酬の遺伝子



自閉気質の顔 Face of Autistic Oval-faced



スマトラ・オランウータン



ボルネオ・オランウータン



自閉気質—自己報酬の遺伝子

■鎮静物質ギャバとの結合が困難な遺伝子関与があるので、一度興奮すると鎮静しづらいため対人緊張を避ける。

■自己満足できると、快感物質ドーパミンが分泌する「自己報酬の遺伝子」があるので、マイワールドの中での愉しみを見出そうとする行動が動機づけられる。

人格気質別の効果的支援法

自閉気質(自己報酬の遺伝子)

■マイペースで進めることに寛容になる

■本人に意思や気持ちを尊重する

人格気質のまとめ

- 〔循環気質〕 愛されたい優先
(対自) 自分をほめてあげる
(対他) 常にまわりに感謝する気持ちをもつ
- 〔粘着気質〕 人を愛したい優先
(対自) 拘りがおこると、その場からスーッとぬける
(対他) 相手の気持ちを確認、尊重してかわかる
- 〔自閉気質〕 自分を愛したい優先
(対自) こころの支援者を持つ
(対他) 外の世界も自分の一部と扱う

ストレス気質

■執着気質 (キッチリタイプ)

生真面目な顔や態度を示す。熱中性、徹底性、責任感、義務感、誠実、完全主義の傾向を示す。強いこだわりを示す。

報酬不全の遺伝子
欲求全体の強度



A10ドーパミン系神経回路

化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	適度	過剰
ドーパミン	ドーパミン作動神経	・A10神経の神経核は腹側被蓋にあり、視床下部、扁桃体、中隔側座核、前頭前野に広がる	抑うつ 無力感 無気力	幸福感 有意義感 満足感	そう状態 妄想 幻覚状態

ヒトが生きて、遺伝子を子孫に伝えるのに必要な行動(食事、セックス、愛情、希望、願望など)は、ドーパミン神経回路を形成する。中脳の腹側被蓋野(VTA)から中隔側座核、前頭葉へのA10ドーパミン系神経回路。

執着気質—報酬不全の遺伝子

■快感物質ドーパミンの受容体(D2R2)との結びつきが困難な「報酬不全の遺伝子」があるので、満足を得るため要求水準を高く、高くする傾向がある。

■循環気質は他から認められること、自閉気質は自己満足すること、粘着気質は他を世話することへの要求水準が常に高められる。

■「まあいいか」という心の声で、その要求亢進をとめる必要がある。

執着気質のセルフケア

■「まあいいか」と言葉を10回以上口に出す

■人に同じ意見を求めることを止める

■何が正しいかで行動するのはなく、何か楽しいかにもとづいて生きる

■人によっては発言をそのまま受けとらず、割り引いて聞く

■ひらめきを大切に、とりあえず、行動する

ストレス気質

■不安気質(ビリピリタイプ)

能面, チック, 眼光きついなどが見られる, 動揺しやすい。パニックになることがある。神経質。

損害回避の遺伝子
長期欲求の感度

扁桃体容積が大きい

ビリピリタイプ



不安気質—損害回避の遺伝子

■自信物質セロトニンの慢性的不足をもたらす遺伝子関与があるので、いつも不安で、神経質である。それだけに将来への損害を予知し、それを避けようとする「損害回避の遺伝子」がある。

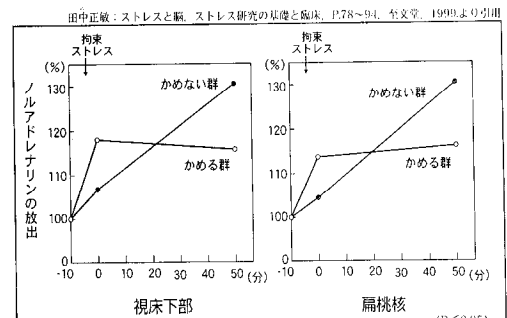
■長期リスクマネジメントに長けているが、直前のリスクには思い込みや妄想やパニックが高じやすい。

■穏やかな自分を常に維持することが大切である。

情動の化学反応

化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	適度	過剰
ノルアドレナリン	ノルアドレナリン作動神経	交感神経介在ニューロン。 ・神経核は青斑核にあり神経線維は視床下部、扁桃体、視床、新皮質に広がる。背髄の交感神経系につながる	ねむけ 脱力感 うつ状態	活力感	恐れ 緊張 怒り

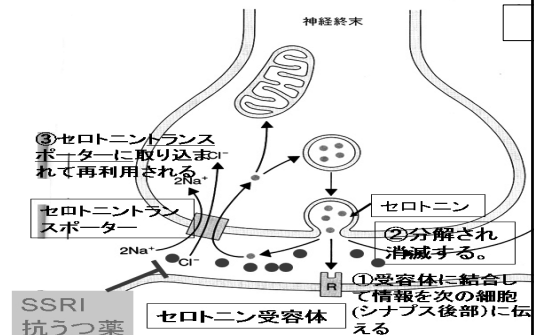
喋る行為(咀嚼運動)は、緊張物質ノルアドレナリン分泌を低下させる



情動の化学反応

化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	適度	過剰
セロトニン	セロトニン作動神経	・神経核は脳幹の縫線核にあり、視床下部、扁桃体、線状体、前頭前野にのびている	抑うつ 無力感	愛情感 自信感 多幸感 有意義感	全能感 幻覚 そう状態

セロトニン・トランスポーター活性が遺伝的に高い—セロトニンの慢性的欠乏—



脳内化学物質のコントロール

セロトニン ↑

- スキンシップ系(腕・足組み、頬杖、マッサージなど)
- リズム運動系(礼拝・祈禱行為、ダンス、ワルツ、呼吸法など)、
- 薬物使用系(抗うつ剤SSRI、MDMAなど)
- リズム音楽系(ワルツ、マーチ、軍歌など)

不安気質のセルフケア

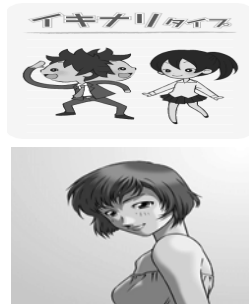
- 気になることを解決できる必要な行動を常にメモをとって確実に行動する、気になることを記憶しない
- 揺るぎのない人間関係をつくる
- 思い込みや妄想かもしれないと思い、マイナスの感情を脇に置き、しばらく様子を見る
- 誰かに自分の気持ちを聞いてもらう
- 心を穏やかにしたり、ゆったりするよう、意識的に工夫する
- 極端なストレス環境から離れる
- 信頼のできる人と付き合う
- 周りの強い反応にすぐ反応しない

■新奇気質(イキナリタイプ)

興味のあることに
目を輝やかせる。

新奇性追求の遺伝子

短期欲求の感度



新奇気質—新奇性追求の遺伝子

- ドーパミンやセロトニンの受容体と結びつきづらい遺伝子関与があるので、快感物質ドーパミンを得るために、新奇なことに目を輝かせ興奮する「新奇性追及の遺伝子」があり、情熱的な探求心が大きなエネルギーを生み出す。
- 自信物質セロトニンの不足から、嫌悪刺激からの活動的回避があり、衝動的、逸脱的、攻撃的、短気な傾向がある。
- 自分で意思決定したことと実行時期を常にずらし1週間くらい冷却期間を設ける。

ストレス気質とセルフケア

ストレス気質 欲求の強度と感度

- 執着気質 欲求が高くなる傾向
(対自) 「まあいいか」という言葉を10回口に出す
(対他) 自分と同じものを相手に期待しない

- 不安気質 将来への感度に敏感な傾向
(対自) こころ穏やかになる工夫をする
(対他) 小聲で話したり、ゆっくり話すようにする

- 新奇気質 目先の感度が敏感な傾向
(対自) 決めても行動せず1週間以上冷却期間を持つ
(対他) 自分と異なる意見を参考にする

人格気質別

	循環気質	粘着気質	自閉気質
期待しても良いこと	カジュアルな付き合い 褒めてもらう ザックバランな話 クイックな動き 挨拶のよさ 融通のよさ	礼儀正しさ 義理堅さ 愛情深さ 筋をとおすこと 単純明快なこと 心の落ち着き 世話好き 相手に粘り強くお願いして、 協力をもらうこと	沈黙すること 人の気持ちを汲み取ること 自分自身を極めること うそをつかないこと 裏切らないこと 浮気をしないこと 単独行動や孤独さに耐えること 地味に暮らすこと、 協力を依頼すること
期待できないこと	うそをつかないこと 浮気症を止める 裏切らないこと 沈黙すること 傲慢でなくなること	カジュアルな付き合い 融通のよさ 頭の回転の速さ テンポののんびり議論 茶化しあう楽しみ 押し付けをやめること	うそをつくこと ゴマすりやほめ上手 人をだますこと 競争に勝ち残ること お金儲け 人と同じことをすること クイックな発言と対応 チームをひっぱること 頼みさ 明るさ

ストレス気質別

	執着気質	不安気質	新奇気質
期待しても良いこと	生真面目 責任感 完全主義 義務感 熱中さ	長期リスクマネジメント 本能的なリスク予知	興味深い、新奇な ことを話しあう 冒険をすること 探求すること
期待できないこと	おおざっぱさ ゆとり 慎重すぎないこと 大胆さ	心遣いや神経質を止めること 思い込みや妄想をもたないこと パニックにならないこと 不安にならないこと 怒られることへの冷静な対応	ひとつのことを繰り返すこと 逸脱や衝動性をなぐすこと 思い付きの行動をやめること

	循環気質 〔日本人の20%〕	粘着気質〔20%〕	自閉気質〔60%〕	執着気質〔50%〕	不安気質〔70%〕	新奇気質〔40%〕
遺伝子 レベル の特徴	ノルアドレナリン関連遺伝子により、興奮や緊張を求めている行動を志向する。人から認められ、快感物質を得ることでドーパミンをええ、心の平穏を感じる。「他者報酬依存の遺伝子」があると考えられ、慈愛願望欲求が生じやすい。まわりに認められ、自分だけは生き残ろうとする生物学的戦略があると考えられる。	セロトニンとノルアドレナリンの両方が関連する遺伝子要因が関与している。エネルギーシチュエーションである。落ち着きがある。また群れを守ることでドーパミンをええ、報酬の遺伝子」があると考えると、慈愛欲求を充足しようとする傾向が強い。	快感物質ドーパミンや鎮静物質GABAの受容体に結びつきづらいため、内面的満足志向する自己報酬行動をとりやすい。つまり、自己信頼欲求の充足を志向し、自己満足感を高めることで、快感物質であるドーパミンを得る「自己報酬の遺伝子」があると考えられる。 また、強者に守られて生き残ろうとする生物学的戦略を持つと考えられる。	ドーパミンとの結合が困難な受容体DR2R という「報酬不全の遺伝子」の存在が考えられる。報酬経路の伸縮細胞にドーパミンが結びつくことが妨げられるので、快感物質ドーパミンを得るため、完全主義的に報酬を求め、どんなに報酬を得ても喜びを感じにくく、満足を得ることが困難である。また、セロトニンやNAと結合しづらいため受容体をもつで自己信や興奮を得るための行動をとり続ける。欲求全体の強度が強い。	「損害回避遺伝子」とも呼ばれるセロトニン・トランスポートターに関連した遺伝子を持つ。自己信頼感を得ることができ、セロトニンが枯渇しやすいことや、ノルアドレナリン関連遺伝子との関わりもあると考えられる。これからの損害出現に対する感受性が高く、それを回避しようとする欲求が強い。長期欲求への強度が高い。	ドーパミンやセロトニン受容体の繰り返し配列の遺伝子により、ドーパミンやセロトニンと結びつきづらいため、快感を得るために、頻回の探索行動に、頻回の探索行動や新奇刺激への接近、あるいは嫌悪刺激からの活動的回避がある。短期欲求への強度が高い。
態度・行動特性	他者から認められたい気持ち強く、社交的で話好きである。ときには大げさに表現することや、情報を操作することがある。和を保とうとするが、荷が重過ぎると、関係を切り捨てることもある。強気なところがある。情熱的に物事に取り組むが、気分が周期的に変わり、快活と憂うつの間を大きな滑らかな波を描いて移行する。	単純明快である。急激な変化への柔軟な対応は困難であるが、エネルギーシチュエーションに気が散らざない心の落ち着きがあり、注意力が持続する。筋の通らないことには反発し、ときには爆発的な憤怒がみられる。思考全体が鈍重で、粘り強い傾向がある。上下関係などを好み、尊敬する人には仕え、保護下の者には愛情深さを示し、世話好きで面倒見の良いところがある。	利害や規範にとらわれないで、本音でかわる。感覚が繊細な面があり、他者の気持ちや汲み、その影響を受けやすい他者中心性がある。他方、自己世界に閉じこもることや生じる鈍感さがある。専ら一人で行動する単独性がある。独自性が保たれないと、情緒的に不安定になりやすい。競争には向かず、うそをついたり、おべっかを言ったりするような対人操作性は少ない。孤独に強く、一人で過ごす時間を充実させることができる。	生真面目な顔や態度を示す。強い熱中性、徹底性、強い責任感、強い義務感、誠実、完全主義などの傾向を持つため、社会的信用が得られやすい。しかし、自分にも人にも100%以上を求め、自分や周りを苦しめることがある。何事も欲求の強度が高いだけに、その分強い孤独感や無力感を持ちやすい。	本質的に孤独で、恐怖感の中にいる。悲劇的、過度な心配、神経質、敵意感情(内的なる怒り)をもつことで、思い込みによる妄想を形成しやすい。表情の乏しさ、眼光のつきつき、チック症状、抑うつ、引込み思考の傾向などがみられることもある。急激にリズミカルにはパニックが生じやすいが、長期のリズムクマネズミには強い。	新奇なことにより目を輝かせ興奮する特徴が見られ、情熱的な探求心が大きなエネルギーを生み出す。また、衝動的、免脱的、攻撃的、短気、センセーショナル希求行動の傾向が挙げられる。
セルフケア法	寂しさを感じる際には、気の合う人と話をすることが大切である。周囲に与える影響を意識することや、周りの人に感謝し、感謝を伝えることを心がけることや、相手の気質を認めること、気持ちを忘れないことで、さらに、多くの人に囲まれ、交流を深めることができる。	適切な対人距離を保つことや、一人の時間を確保するようにすること。遠慮や意思表示の少なさによって誤解されることもあることを自覚する必要がある。相手に気持ちを伝えるために、「よりあえて言ってみる」、「イヤなことは断る」ことが大切である。また、自分だけで何でも対処しようとせず、周りの協力を得ることを心がけよう。趣味や仕事の楽しさを充実させることで、内面的世界をさらに豊かにすることができる。	適切な対人距離を保つことや、一人の時間を確保するようにすること。遠慮や意思表示の少なさによって誤解されることもあることを自覚する必要がある。相手に気持ちを伝えるために、「よりあえて言ってみる」、「イヤなことは断る」ことが大切である。また、自分だけで何でも対処しようとせず、周りの協力を得ることを心がけよう。趣味や仕事の楽しさを充実させることで、内面的世界をさらに豊かにすることができる。	焦らず ゆっくりとした人生経験(スロークリア)を目指す。必要に応じて、自分の思いに拘らず、「まあ、いいか」と言葉にしてみて、執着心を克服することが大切である。生真面目さを発揮するのは趣味など好きなことに限定し、他は細かいことにとらわれず、大雑把な心がけ。「正しさ」や「結果」に拘らず、とりあえず行動してみることで、前進することができる。	周りの強い反応にすぐ反響しないや冷静に対処する。例えば、ネガティブな感情が起ったとき、すぐに事実と見ないでとりあえず観察する、第三者に愚痴を聞いてもらったり、関係性から離れ、信頼できる人につきあうようにしたり、アサーションスキルを身につけることも大切である。	ときには先走りしすぎてしまふことがあるので、現実的に吟味したり点検することが必要である。決断してか実行に移したり、問題解決力のある人の意見に積極的に耳を傾けることも大切である。
本気質と付き合うポイント	テンポがよく反応したり、良い点を評価する。話をよく聴いて甘えを許しつつも、恐れず根気強く、はつきりものを言い続けることが必要である。発言を言葉通りに受け取らず、軌跡引いて理解した方がよいときがある。	対人距離を考慮して、無理に近づこうとせず、本人の好みや感性を尊重することが大切である。会話する際には、慎重に言葉を選ぶ必要がある。発言を遠慮しやすいことに十分に配慮して、話しやすい雰囲気や環境をつくったり、またチームプレーが取れるよう配慮する必要がある。	対人距離を考慮して、無理に近づこうとせず、本人の好みや感性を尊重することが大切である。会話する際には、慎重に言葉を選ぶ必要がある。発言を遠慮しやすいことに十分に配慮して、話しやすい雰囲気や環境をつくったり、またチームプレーが取れるよう配慮する必要がある。	自分の枠組みからとらえた相手の要求に合うようにしてすれ違いが生じやすいので、その気づきや修正に協力することが大切である。相手からの期待があるとしても、100%以上応える必要はないことを伝え、必要のないプレッシャーをかけないようにする。	想像を絶する恐怖感を持っていることを念頭に置くことが重要であり、脅しや怒ることは逆効果であることに留意する。勘違いや思い込みの強さについては自分では気づきにくいので、十分に配慮しながら気づきに協力することが必要である。	温かく見守ることや思いを聴くことは大切であるが、安易に同調せず、現実的に点検する役割を果たすことが大切である。一緒に楽しむ場合は、現実に近い見方ができる存在を他に確保する必要がある。

問1 以下の文章を読み、気質コーチング論にもとづき、正しいものには○、誤っているものには×を解答用紙に答えなさい。

- 1 () 人間関係は、相手に期待できるものを期待する限り、悪化することはない。相手に何を期待できるかの見極めが大切になる。
- 2 () 相手に循環気質が発現しているときは、相手の訴えにすぐ反応してあげると相手のひとは気分が良い。
- 3 () 粘着気質が発現しやすい人に対しては、すぐ反応してあげる方がいい。
- 4 () 心の欲求とは、慈愛願望欲求、自己信頼欲求、慈愛欲求の3つが本質であり、この3つのうちどれか一つが満たされているとウェルビーイングを保持することができる。
- 5 () 不安気質がある人は、それを生かすと計画的な人柄になる。
- 6 () 循環気質、粘着気質、自閉気質の3つは、人格気質と呼ばれ、性格の核となるものである。
- 7 () ストレス気質には、欲求全体の強度を高める執着気質、長期欲求に感度が高い不安気質と、短期欲求に感度が高い新奇気質がある。
- 8 () 循環気質がある人は、それを活かすと社交的な人柄になる。

- 9 () 不安気質の人は、慢性的にセロトニンの欠乏があり、規則正しく生活し、リズムカルな音楽を聴いたり、リズム運動などをしてセロトニン分泌を高めると、元気で穏やかになれる。
- 10 () 新奇気質の人は、セロトニン分泌不足から衝動的、攻撃的な傾向がある。
- 11 () 執着気質の人は、相手に自分と同じ意見を求めると人間関係が悪化しやすい。
- 12 () 執着気質の人は、こだわりすぎると、相手も自分も苦しめるので、「まあいいか」という言葉を口に出して繰り返し、自分をコントロールすることはたいせつである。
- 13 () 粘着気質の人と話すときに、大事なコミュニケーションをするときは意識的にメモや手紙を使って会話をするとよい。
- 14 () 循環気質が発現しやすい人は、自分の本質は「自己中心的」であることを認識し、周りへの感謝を忘れない。
- 15 () 自閉気質の人は、周りに自己犠牲的にならないよう、周りとの距離を意識的にとることが大切だが、周りへの意識的な協力も大切である。

- 16 () 自閉気質の人は、無反応で黙っていて、人の話を聞いていないようにみえる。
- 17 () 新奇気質の人は、決断したらすぐ行動する方が成功しやすい。
- 18 () 粘着気質の人は、それを活かすと、面倒見のいい指導者になる。
- 19 () 粘着気質の人は、自分の意見にこだわりだす自分を止めるには、一度その議論の場からスーと抜けるといい。
- 20 () 自閉気質の人が、自分のいやなことを断るとき、体がノーといってる
という言い易くなる
- 21 () 自閉気質の人の趣味に対して、周りから見えていくら変わっている趣味
と思っても、社会的に逸脱しないかぎり、それをやめさせることは禁
物である
- 22 () 循環気質の人の話は、少し割り引きながら聴くと、うまくいく。
- 23 () 循環気質から見ると、自閉気質の人は少し暗く、頼りなく、何を考えて
いるかよくわからないと思いがちである。
- 24 () 不安気質の人は、相手に嫌われたと思っても、しばらくはそう思い込
まないで、そのいやな気持ちを関係者以外に話し、思い込みをはず
す意識的な行為が必要である。

相手の気質得点当てゲーム得点表

氏名 _____

① 推定 循環 点、粘着 点、自閉 点、執着 点、不安 点、新奇 点
 チェック 循環 点、粘着 点、自閉 点、執着 点、不安 点、新奇 点
 得点 点 点 点 点 点 点 計

② 推定 循環 点、粘着 点、自閉 点、執着 点、不安 点、新奇 点
 チェック 循環 点、粘着 点、自閉 点、執着 点、不安 点、新奇 点
 得点 点 点 点 点 点 点 計

③ 推定 循環 点、粘着 点、自閉 点、執着 点、不安 点、新奇 点
 チェック 循環 点、粘着 点、自閉 点、執着 点、不安 点、新奇 点
 得点 点 点 点 点 点 点 計

優秀【0～1点違い】10点、おいしい【2点違い】5点、残念【3点違い】1点
 【4点以上違い】0点

合計得点

循環

粘着

自閉

執着

不安

新奇



他者理解

- 相手の気質に応じた関わりをすれば、自分も相手も一緒にいて、安心して楽な関係になります。⇒ストレス軽減
- 相手から発信される言語・非言語の情報からの推定が正確になると良いでしょう。

気質当てゲームを体験して、気づいたこと、わかったこと、学んだことなどを是非メモしておきましょう。

発現気質チェックリスト

c 宗像恒次、田中京子

◆ 普段のあなたに該当するところに○印をつけてください

		いつも そう である	まあそう	それは ない	計
a	しゃべりだすと、立て続けにしゃべれる方である	1	2	3	
	自分に都合が悪いことがあると、黙っていたり、事実と違うことを言う	1	2	3	
	荷が重くなると、その人との関係を切る方である	1	2	3	
	気の合う人と話をする時間が必要である	1	2	3	
	疲れると、楽しいことを考えたり、行動したりする方である	1	2	3	
b	着実に一つを片付けないと、次へ進めない方である	1	2	3	
	単純でわかりやすい方である	1	2	3	
	落ち着きがありのんびりしているが、爆発することがある	1	2	3	
	態度が持続し、急には変えれない	1	2	3	
	上下関係（師弟関係、先輩と後輩等）の中にいることを好む方である	1	2	3	
c	自分に有利になるとしてもおべっか（お世辞）を使うことはできない方である	1	2	3	
	人と競争するよりも、自分の世界に没頭する方である	1	2	3	
	うそをつけない方である	1	2	3	
	自分の中にズカズカと入ってくるようなタイプは苦手な方である	1	2	3	
	人に認められるよりも、自分を磨くことに喜びがある	1	2	3	
d	何事にも生真面目に取り組まないと気がすまない方である	1	2	3	
	自分の責任を果たすために、無理をしてでも誠実に行動する方である	1	2	3	
	やり始めたら、完全を求める方である	1	2	3	
	与えられた自分の役割に対して、いい加減に取り組むことはできない	1	2	3	
	決まり事を守らない人を認められない方である	1	2	3	
e	心配性な方である	1	2	3	
	神経質な方である	1	2	3	
	思い込みやすい方である	1	2	3	
	一度不安になると、いろいろ悩んでしまうところがある	1	2	3	
	疑いが生じると妄想的になるところがある	1	2	3	
f	異質なものにも関心を持つ	1	2	3	
	新奇なものにひかれる方である	1	2	3	
	探究心が人一倍ある方である	1	2	3	
	短気なところがある	1	2	3	
	興味の重点が移り変わりやすい方である	1	2	3	

○印が1、2についているときは1点とし、3を0点として、それぞれの計の合計を欄に書き入れて下さい。計が5～4点は該当気質で、3点は準該当気質となるが、気質にはそれぞれ重複がある。a.循環気質、b.粘着気質、c.自閉気質、d.執着気質、e.不安気質、f.新奇性追求気質。発現気質とは、遺伝子がスイッチオンしている気質のこと。

チェック項目	自信度 (%)
(不安) いやな思い込みがあっても、しばらくは確信しないで様子を見る	
(不安) いやな思い込みを第三者に吐露してとる	
(不安) パニックしている時は、行動しないで深呼吸して数分待ってから行動する	
(不安) 極端なストレス環境から離れてみる	
(不安) 揺るぎのない関係をもつ	
(不安) 自分の感じる状況を相手に伝え、自分の考え方を「私表現」で伝える	
(不安) 気がかりに対し、常に小目標の計画を練り、それをすべてメモ帳に書き、それをいつも携帯し、チェックしながら行動する。	
(不安) 周りの強い反応にすぐ反響しないで冷静に対処する	
(執着) 生真面目さは、好きなことで発揮し、「しなくてはいけないこと」にこだわらない。	
(執着) 考えすぎないで、ひらめきを大切にしたり、とりあえず行動してみる	
(執着) こだわりが起こる時とき、「まあいいか」を10回以上口に出す	
(執着) 場合によっては、人の発言をそのまま受けとらず、割り引いて聞くことができる	
(循環) 常にまわりへの感謝を忘れず、人と愉しみながら生きる	
(循環) 気質の異なる相手を自分と同じ気質と考えず、相手の気質に応じ、発言の仕方を身につける	
(循環) 気の合う人と、毎日話す機会をつくる	
(粘着) 筋のとおりでないところや和の保てないところは、こだわらずに去る	
(粘着) 相手に、紙に書く、メールをするなどして、自分の思いを伝える	
(粘着) 相手の気持ちやいつも確認し尊重して、ひとや動物や植物の世話などして愉しめる活動をする	
(自閉) ひとりで自らを愉しむ活動をするともに、心の支援者をもつ	
(自閉) 意識的に対人距離を保つ	
(自閉) いやなこととはとりあえず断る	
(自閉) 一人で何でも対処しないで、周りの協力してもらってすめる	
(新奇) それがいいと思うても、すぐ行動に移さないで1週間以上経過してからもう一度点検する	
(共通) 認められるために頑張るのはなく、人生が愉しいと思えるように生きる	

開始前

状態不安(STAI)尺度	まったく ない	いくらか ある	かなりあ る	はっき りある
1. 穏やかな気分である	4	3	2	1
2. 安心している	4	3	2	1
3. 緊張している	1	2	3	4
4. くよくよしている	1	2	3	4
5. 気楽な気分である	4	3	2	1
6. まごついている	1	2	3	4
7. 何かよくないことが起こりそうな気がして心配している	1	2	3	4
8. 安らいでいる	4	3	2	1
9. 何か不安である	1	2	3	4
10. 快適である	4	3	2	1
11. 自信がある	4	3	2	1
12. ビリビリしている	1	2	3	4
13. いらいらしている	1	2	3	4
14. ひどく興奮している	1	2	3	4
15. リラックスした感じがする	4	3	2	1
16. 満ち足りた感じがする	4	3	2	1
17. とても興奮してうろたえてしまっている	1	2	3	4
18. 思いわずらいる	1	2	3	4
19. 何かうれしい気分だ	4	3	2	1
20. 愉快である	4	3	2	1
合計				点

実施後

状態不安(STAI)尺度	まったく ない	いくらか ある	かなりあ る	はっき りある
1. 穏やかな気分である	4	3	2	1
2. 安心している	4	3	2	1
3. 緊張している	1	2	3	4
4. くよくよしている	1	2	3	4
5. 気楽な気分である	4	3	2	1
6. まごついている	1	2	3	4
7. 何かよくないことが起こりそうな気がして心配している	1	2	3	4
8. 安らいでいる	4	3	2	1
9. 何か不安である	1	2	3	4
10. 快適である	4	3	2	1
11. 自信がある	4	3	2	1
12. ビリビリしている	1	2	3	4
13. いらいらしている	1	2	3	4
14. ひどく興奮している	1	2	3	4
15. リラックスした感じがする	4	3	2	1
16. 満ち足りた感じがする	4	3	2	1
17. とても興奮してうろたえてしまっている	1	2	3	4
18. 思いわずらいる	1	2	3	4
19. 何かうれしい気分だ	4	3	2	1
20. 愉快である	4	3	2	1
合計				点