

19 ストレス・マネジメントスキルーヒューマンリレーションスキル

筑波大学大学院教授 宗像恒次

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ことができ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

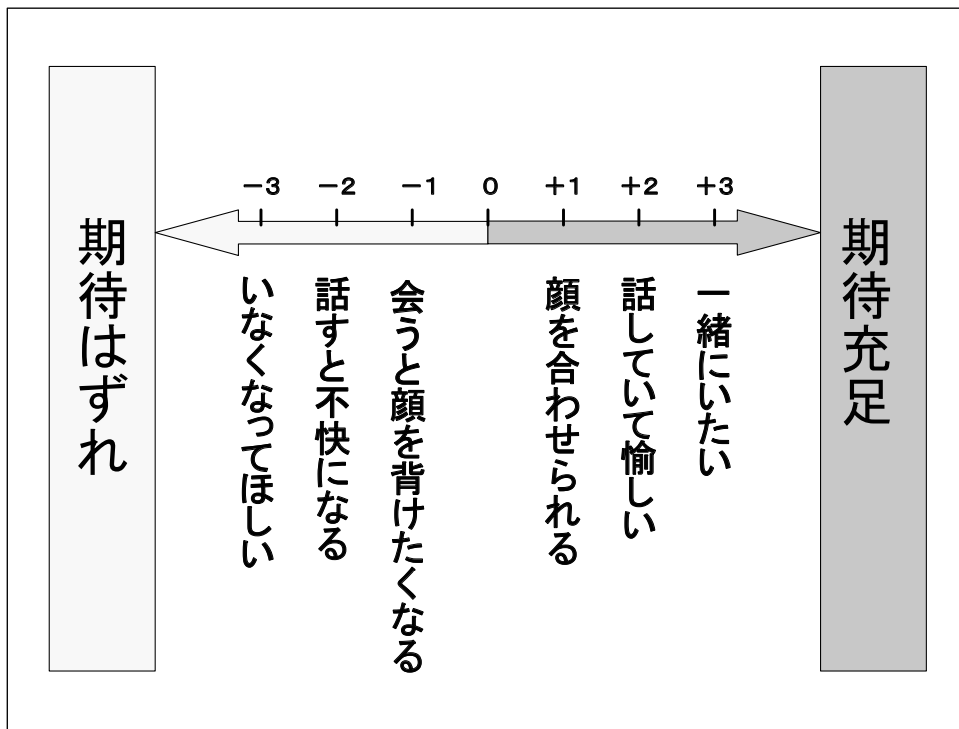


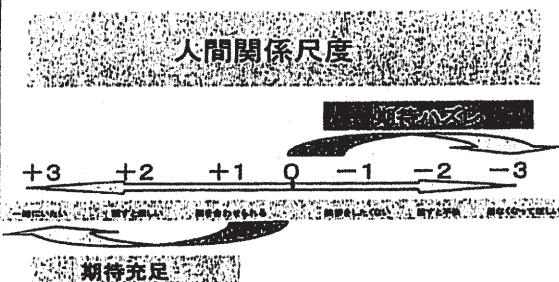
図1 人間関係尺度

ヒューマン・リレーション・スキル

本日の手順

- ① 自分の発現気質チェックリストとセルフケア行動自信度の記入する
- ② 講義
- ③ 現在あるいは過去の人間関係上、苦手な相手を浮べ、ヒューマンリレーションスキルシートに人間関係尺度の点数、ストレス度を書く
- ④ 苦手な相手の気質チェックを実施
- ⑤ ヒューマンリレーションスキルシートに、苦手な相手に人間関係を保つ上で、1)期待していいこと、2)期待してはならないこと、3)自分が自分にしなくてはならないことを書く
- ⑥ 課題をシートの体験にもとづいて書く

人間関係の問題は、相手に合わない期待をすることで生まれる



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

ヒトは、真猿類ヒト科である。真猿類の特性に気づこう

DNA気質コーチング —何が期待できるかを知る

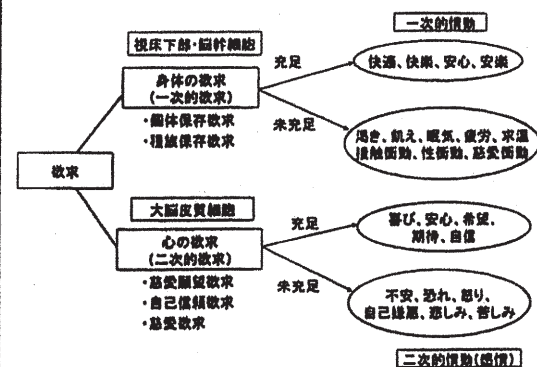
猿人

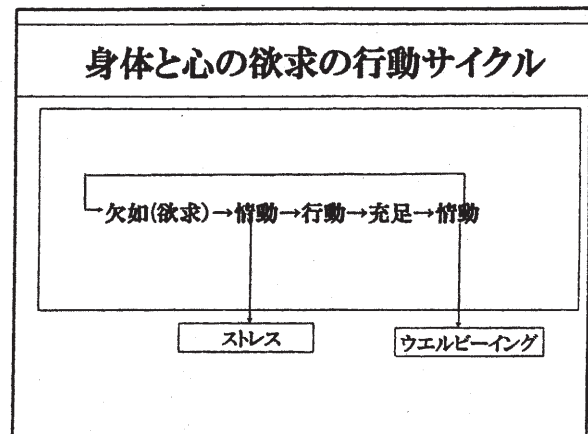
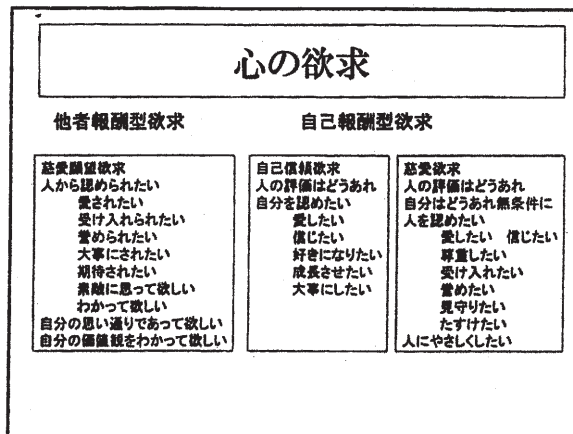


原人



新人





人格気質

■循環気質
(ヒーロー・ヒロイン気質)

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



循環気質の顔



チンパンジー行動学(循環気質行動)

- オスもメスも交友対象が流動的に変わる。チンパンジーはオス同士の結び付きが強く、メスが群れから離れる父系集団を形成している。オス同士の序列は、食糧の分配と競争行動を調節することで確立される。
- 競争行動は、「下位のものが手を差し出して触れる」「上位のチンパンジーの鼻先に触れる」「口を合わせてキスする」などが観察されている。この競争行動が個体間のコミュニケーションを円滑にする。もちろん、これはオス同士の行動であり、競争行動が現実の実力行使(ケンカ)を減らしていることが指摘されている。
- チンパンジーのオスは18歳くらいになると群れの中で急速に力を増していきます。群れのリーダーが変わると、よく争戦し合います。新しいリーダーが早く自分の子をメスに産ませようとするのです。



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支援法

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てあげる

人格気質

■粘着気質 (オヤブン気質)

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、愛情強し。

守護報酬の遺伝子



粘着気質の顔



グリラ行動学(粘着気質行動)

- ・ 発見以来、凶暴な動物であると誤解されてきたが、近年になって研究が進み、実は非常に温和で繊細な性質を持っており、神経性の下痢にかかりやすいことが明らかになってきた。
- ・ 外敵を威嚇する際には、両手で胸をたたきドラムのような音を立てるドラミングと呼ばれる行動をしたり、落ちている葉を物って見せたりするが、これもおしるまいを避けるために行う行動だと考えられている。
- ・ 配偶した雌とは一生を共にし、家族を愛する習性もあるようである。また、グリラの腹が膨れているのは、植物ばかり食べているため、空気が溜まっているからである。



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。落ち着きがある中で、エネルギーギッシュである。しかし時に爆発する。
- 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支援法

粘着気質(守護報酬の遺伝子)

- メモを書いて渡す
- 感情的な議論はしない
- 上手に立てる
- 筋が通らないところや和を保てないところにはこだわらないよう促す
- 自分で定めたルールを視野が狭くならないよう促す

人格気質

■自閉気質(マイペース気質)

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



オランウータン行動学(自閉気質行動)



■オスは子育てに参加することはない。子持ちのメスはオスを選べる傾向があります。オスによる子育ての例は報告されていません。

■7歳でつどもが独立する前後に母親は死滅し、次の子を出産するため、産後及び産後の期間は6〜7年と長期間の中で最も長い期間です。

■ほとんどの雄は大型類人猿の一種であるが、単独性、完全な樹上生活者

■外見からはメスの感情周期がわからない

■感情周期に関係なく、いつでも交尾が可能である

■レイプ(メスの同意のない、オスによる強制的な交尾)が可能であり、珍しい



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)

- 発言するときは、慎重に言葉を選ぶ
- 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
- いやなことは、とりあえず断わるよう促す
- 一人で専ら対処しないで、まわりに協力してもらおうながす。

人格気質のまとめ

〔循環気質〕	慈愛願望欲求優先
〔粘着気質〕	慈愛欲求優先
〔自閉気質〕	自己信頼欲求優先

ストレス気質

■執着気質 (完全主義タイプ)

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	過度	過剰
ドーパミン	ドーパミン 作動神経	A10神経の神経 核は腹側基質にあり、 視床下部、黒質、 中脳黒質、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)から中脳黒質、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

- ひらめきを大切にし、とりあえず、行動する
- 「まあいいか」と心の声を口に出し何度もいう
- 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、何か愉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

ストレス気質

■不安気質(怖がりタイプ)

能面、チック、眼光きついなどが見られる。動揺しやすい。パニックになるところがある。神経質。

損害回避の遺伝子
長期欲求の感度

扁桃腺容積が大きい



不安気質—損害回避の遺伝子

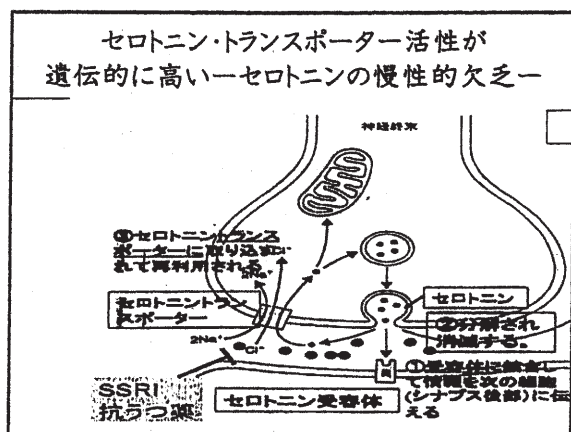
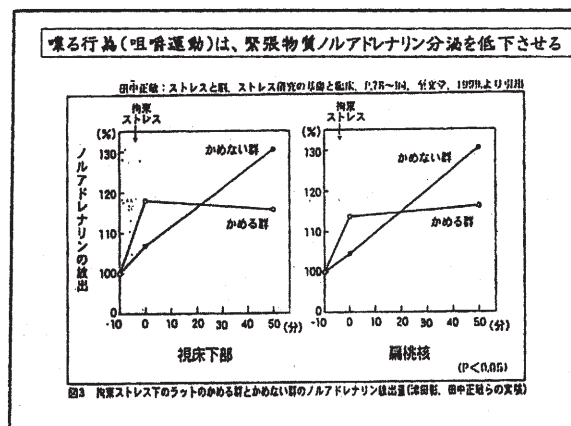
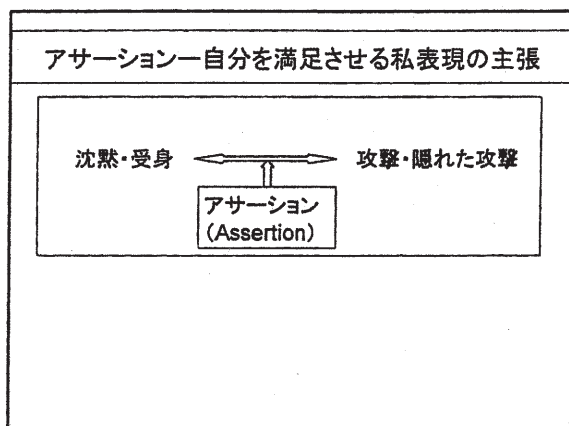
■自信物質セロトニンの慢性的不足をもたらす遺伝子関与があるので、いつも不安で、神経質である。それだけに将来への損害を予知し、それを避けようとする「損害回避の遺伝子」がある。

■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 (宗像恒次 2000)				
化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分	
			過少	過度 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。 ・青斑核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

不安気質と心理特性との関連 心理特性の相関係数	
不安気質	特性不安(STAI)
	うつ(SDS)
	対人依存度
	自己抑制度
	自己価値
	トラウマ度
	$P < .001$ (両側検定)



情動の化学反応 (宗像恒次 2000)					
化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	過度	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 多幸福感 有意義感	全能感 幻覚 そう状態

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

- 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
- 自分の感じ方や考え方を「私はこう思う、こう感じる」と「私表現」で伝える。
- 周りの強い反応にすぐ反応しない

■新奇気質(冒険家タイプ)

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す冷却期間を設ける。

新奇気質は、短期欲求の強度をつくる 新奇性追及の遺伝子

- 新奇気質—探求的、衝動的、逸脱的、攻撃的、短気、センセーショナル希求である。本人の思いを聞いてあげることは大切だが、安易に同調せず、現実的な意見も言いましょう。

ストレス気質のまとめ

欲求の強度と感度

〔執着気質〕	欲求の強度
〔不安気質〕	長期欲求の感度
〔新奇気質〕	短期欲求の感度

本日の手順

- ① 自分の発現気質チェックリストとセルフケア行動自信度の記入する
- ② 講義
- ③ 現在あるいは過去の人間関係上、苦手な相手を浮べ、ヒューマンリレーションスキルシートに人間関係尺度の点数、ストレス度を書く
- ④ 苦手な相手の気質チェックを実施
- ⑤ ヒューマンリレーションスキルシートに、苦手な相手に人間関係を保つ上で、1)期待していいこと、2)期待してはならないこと、3)自分が自分にしなくてはならないことを書く

テキスト

- 宗像恒次、DNA気質を知れば、人生が科学的に変わる、講談社+α新書
- 宗像恒次、感情と行動の大法則、日総研出版社
- 宗像恒次監修、SAT法を学ぶ、金子書房

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。

SAT気質別セルフケア行動の自信度アセスメント

チェック項目	()の中は、特に該当気質・準該当気質特性と関連する	自信度 (%)
(不安)マイナスの感情を脇に置き、しばらく状況を観察し、様子見をして、思い込みを取る		
(不安)マイナスの感情を第三者に吐露する		
(不安)穏やかにしたり、ゆったりするよう、意識的に工夫する		
(不安)極端なストレス環境から離れる		
(不安)信頼を深め合えるひと人につきあう		
(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)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、「すべきこと」にこだわらない。自分を許す心の声を作る		
(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)自分と同じものを相手に求めない、「まあいいか」という心の声を身につける		
(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)周りの人に感謝し、感謝を伝える		
(循環)気質の異なる相手を自分と同じ気質と考えず、相手の気質応じた、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)筋のおおらないところや和の保てないところには、こだわらずにかかわらない		
(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)自分で定めたルールを守ろうとして、視野狭窄を起こすので、こだわらない。		
(自閉)自分の思いを意識的に伝えるようにする		
(自閉)意識的に対人距離を保つ		
(自閉)いやなこ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すめる		
(新奇)思いついたことをすぐ実行せず、ひとと話しながら、現実点検しながらする		
(共通)認められるために頑張るのはなく、人生が「楽しい」と思えるように生きる		

	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。人々が、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「守護報酬の遺伝子」があると考える。慈愛欲求を充足しようとする傾向が強い。	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。エネルギッシュであるが、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「守護報酬の遺伝子」があると考える。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つらい。内伝子を持ち、沈静と報酬を求めて、内的満足志向する自己信頼的行動を志向し、つまり自己信頼欲求の充足を志向し、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が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DR2D という「報酬不全の遺伝子」の存在が考えられる。報酬経路の神経細胞にドーパミンが結びつくこと、報酬が妨げられるので、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と結合しづらい受容体をもつので自己信頼欲求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・トランスポーターに関連した遺伝子を持ち、自己信頼を得られ、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の関与もあると考えられる。これらの損害出現に対する感受性が高くなり、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り配列遺伝子により、ドーパミンやセロトニンと結びつきつらいことで、快感を得るために、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など、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。本質は寂しがりで屋敷である。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、エネルギッシュで、細かなことに気を散らさ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、保護下の人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ず、本音でかわる。感覚が繊細な面があり、他者への影響を受けやすい。他者中心性がある。他方、自己世界に閉じて行動する単独性がある。独断性が保たれないと、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。まわりに認められようとする行為は、孤独に強くなり、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強いだけに、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。悲観的、過度な心配、神経質、敵意感情内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、眼光のきつさ、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。急性のリスクにはパニックが生じやすいが、長期のリスクマネジメントには強い。	新奇なことに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、逸脱的、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	寂しさを感じるときには、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。感情を伝えることを心がけると、相手の気質を認める。気持ちに任せないことで、さらに、多くの人に囲まれ、交流を深めることができる。	情緒面を安定させるために、筋が通らないところや和を保てないところにはこだわらず離れる選択をし、秩序ある組織や上下関係の場を自ら求めていくことが大切である。交渉事や相手に伝えたいことがあるときは、前もって紙に書くなどして、伝達する工夫をする。押しつけではなく、相手が求めているニーズに目を向けて応えることで、周囲からの厚い信頼が得られる。	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。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、「とありあえず言ってみる」「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て、趣味や仕事の楽しさを充実させることで、内的世界をさらに豊かにすることができる。	焦らず、ゆくりとした人生経験(スロークャリア)を目指す。必要なとき、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、他は細かいことにこだわらず、大雑把な心がける。「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。	周囲の強い反応にすぐ反響しない冷静に対処する。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うなど。極端なストレス環境から離れ、信頼できる人につきあうようにした。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うことがあるので、現実的に吟味したり点検することが必要である。決断してからしばらく時間を置いて実行に移したり、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	テンポよく反応したり、良い点を評価する。よい話をよく聞いて甘えを許しつつも、恐れず根気強く、はつきりと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りず、制り引いて理解した方がよいときがある。	ピッチの速い感情的な議論にならず、誠実に対応することを中心がける。手紙やメールなどによるコミュニケーション法が効果を奏する。下の立場の人から立てても、下つたり、尊敬できる人に仕えたりするタテ関係によって安定することとを考慮してつきあう。	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。会話するときには、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応えようと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続け、不要な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つ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の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聞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、現実的な見方ができる存在を他に確保する必要がある。

ヒューマン・リレーションスキル・シート

1. あなたとしては、関係を改善したいが、マイナスの感情を持つ苦手な相手を思い出してください。
その人は下記の人間関係尺度で、マイナス何点（あるいはプラスがあれば何点）ですか？ またその
方とのストレス度は%表示で、今何%でしょうか？

マイナス 点（プラスもあれば 点） ストレス度 %

2. 自分自身の気質チェックに加えて、その人を思い出して、遺伝的気質チェックリスト
をしてください。 (4~5点の場合○で囲む)

自分の気質	循環	点、粘着	点、自閉	点、執着	点、不安	点、新奇	点
相手の気質	循環	点、粘着	点、自閉	点、執着	点、不安	点、新奇	点

3. では、その方の気質に寄り添うと、何を期待してよいが、何をしてはならないでし
うか？ 気質別期待リストの中から

■「期待して良いこと」

から選ぶ

■「期待してはならないこと」

から選ぶ

4. その人に接するとき、自分が自分にしなくてはならないことはなんですか？

セルフケア行動自信度の 60%以下の中から

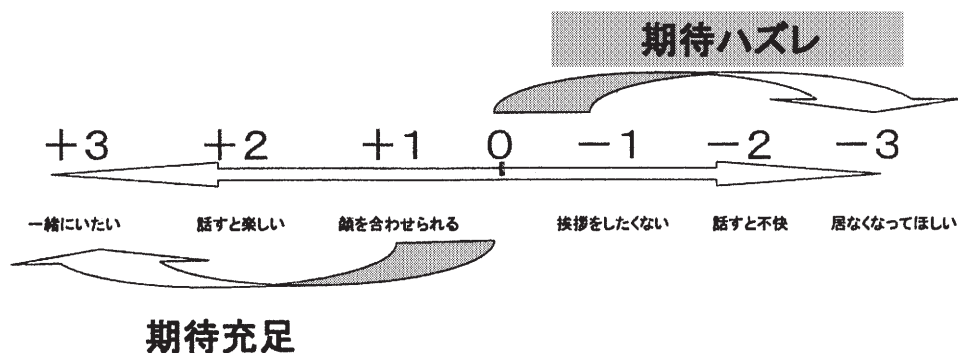
■「自分が自分にしなくてはならないこと」

を選ぶ

5. さきほどの苦手の人との人間関係は、今何点になりましたか？ 点 ストレス度 %

(0点や+1点以上になると、成功しています。不成功だと、上記の対策の追加をお願いします)

人間関係尺度



人間関係改善シートに関するガイドライン

1. 本シートは、職場や家庭や学校などのあらゆる生活の場の人間関係の改善に効果的なものです。ストレスの一番の原因は、一般に人間関係ストレスです。その意味で、ストレスメントにも役に立ちます。
2. 人間関係ストレスは、「相手実物」というより、ストレスを持つ本人の「小宇宙の中での相手像」と不具合が出てきています。その不具合は、SAT 気質コーチングの知識を使うことで改善されます。
3. 人間関係尺度が、マイナスから0あるいはプラスになれば成功です。一般的には、0あるいは+1や+2になります。そのことで人間関係ストレスも低下します。
4. 0点や+1点以上になると、成功していても、不成功だと、気質コーチング表やセルフケア自信度表をみて、表の欄に対策追加をするよう伝えてください。

苦手相手の気質チェックリスト

c 宗像恒次、田中京子

◆ 苦手な相手の人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。苦手な相手の気質とは、自分の小宇宙で捉えた嫌悪系相手の気質のこと。

〔気質別期待リスト〕

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 褒めでもらう ザックハラン的な話 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 節をとおすこと 単純明快なこと 心の落ち着き 世話焼き 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 真切らないこと 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、 家事や育児の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 テンポのゆるい議論 茶化しあう楽しい応答 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 頼もしさ 明るさ

ストレス気質別

	執着気質	不安気質	新奇性追求気質
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し 返すこと 逸脱や衝動性をな くすこと 思い付きの行動を やめること