

21 対人ストレスマネジメントとしてのヒューマンリレーションスキル

筑波大学体育系准教授 橋本佐由理

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、「愛情深さの顕れ」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

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。
その人は下記の間人間関係尺度で、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：循環	点・粘着	点・自閉	点・執着	点・不安	点・新奇	点
相手：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ょうか？
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、60%以下の中から)

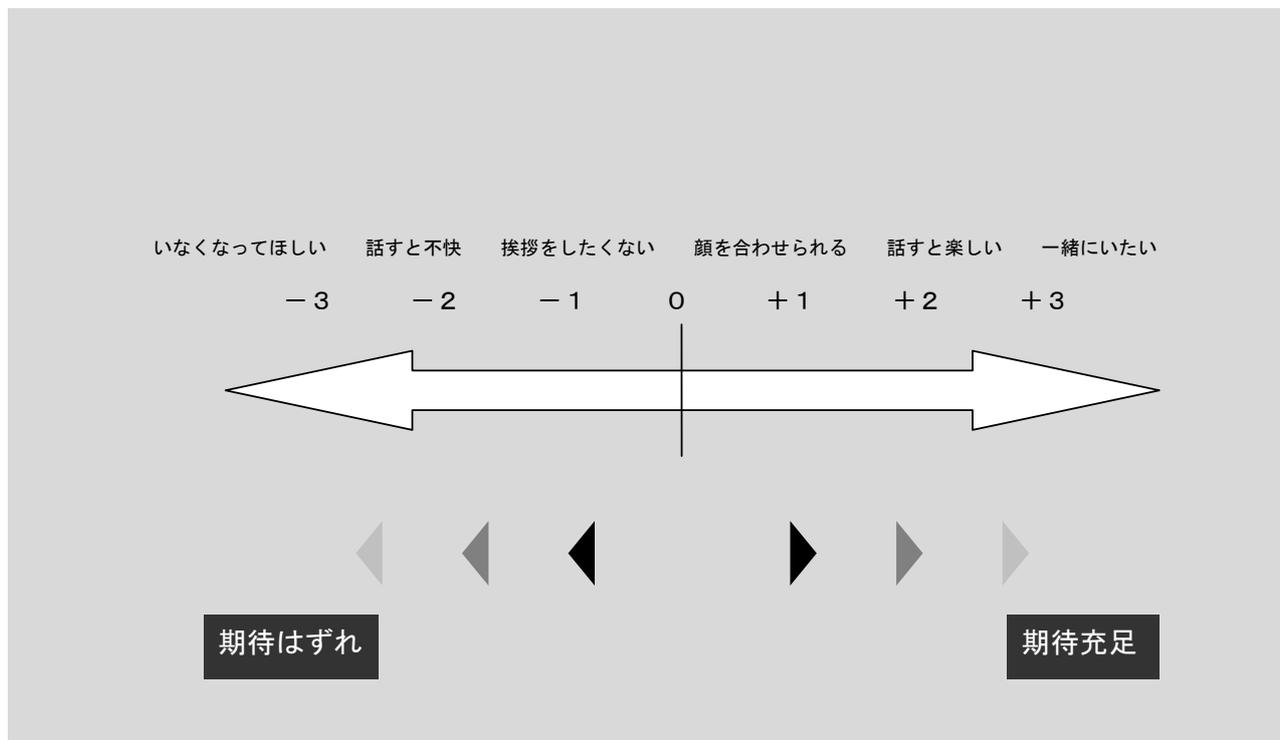
■ 「自分が自分にしなくてはならないこと」を選ぶ

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



[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、ストレスマネジ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、成功していますが、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。

対人ストレスマネジメントとしての ヒューマン・リレーションスキル

筑波大学大学院 人間総合科学研究科
ヒューマン・ケア科学
橋本佐由理(体育系)



* 著者に断りなく、無断で複写をすることを禁じます

© 橋本佐由理 (2012)

笑顔や笑い声のある 職場や家庭であるために

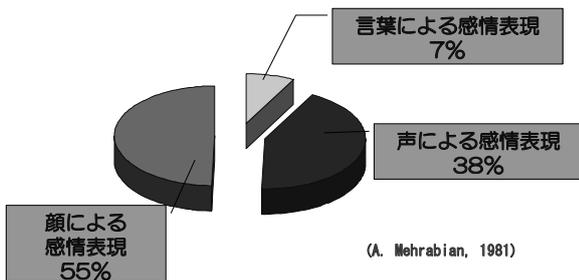
● 私たちはひとの笑顔を求めて生きる

● 私たちの幸せや健康には、温かい、
ほんわかとした信号を伴った笑顔の表情
信号や音声信号が大切

● 笑顔や笑い声が消えてしまうのは…



感情や気持ちを伝達する時の 言語・非言語的要素の割合



● 私たちはひとの笑顔を求めて生きる

● 私たちの幸せや健康には、温かい、
ほんわかとした信号を伴った笑顔の表情
信号や音声信号が大切

● 笑顔や笑い声が消えてし
まうのは…

ストレス



なぜストレスを感じるのか？

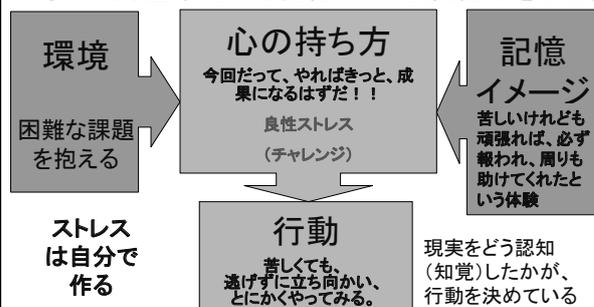
- 目の前にある物や起こっている出来事をどう理解するかは、その人の脳内の記憶イメージに左右される。



笑顔と笑い声を奪うストレス

ストレスは現実をどう認知したかで発生

● 我々は、基本的には記憶により現実認知をする。



記憶 ⇒ 認知 ⇒ 行動
心の持ち方

現実をどう認知したかが、
行動を決めている

認知を決めるのは記憶イメージ

●人は何が起きたかというより、それをどう感じ、どう考えるかというこころの持ち方によって行動する

笑顔と笑い声のために



安心で安全な守られる記憶
無条件に愛される記憶
危機の時に助けのある記憶
成功体験の記憶



温かい、ほんわかとした信号を伴った
笑顔の表情信号や笑い声の音声信号がある環境



心のゆとりをうむ

笑顔と笑い声のために

過去の報酬系記憶情報
(ポジティブな記憶)

体験をネガティブに感じやす
かったり、周りをネガティブに認
知しやすいのは、生まれ持った
性格傾向に関連する。

心もからだも健康で幸せな生活のために

笑顔

笑い声

ストレスマネジメント

●安心信号の発信

●本来の自分を知る

●自己報酬型の生き方

●互いの気質の理解

●心の通い合ひコミュニケーション

気質コーチング



自分の気質を知ろう(自己理解)
生まれ持った自分の良さを知ろう

(宗像恒次2008より一部改変)

あなたの気質は？

ご自身の気質をチェックしてみてください。

性格と気質とは異なる。
 気質は遺伝的に決定され、変えられない。
 気質を生かす生き方をしよう。



■ひとは自分のもつ情報以外を認知できない。
 遺伝的気質の知識で、情報を増やし、
 相手の認知(見方)を変えよう

自分のDNA(遺伝的)気質に気づこう

1. Kretschmerらの気質学
2. Cloningerらの行動遺伝学の発展
3. 類人猿の動物行動学の発展
4. 宗像の臨床行動学の成果

ヒトは、真猿類である。7種の類人猿の1種である



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ら

- 遺伝子レベルに由来する遺伝的気質
- 精神医学の見地や脳神経学、遺伝学的研究により、気質を遺伝子の違いにより説明するフィールドが開けてきた。

気質を最大限に活かして生きる

- 受け継いだものが、我々の最大の武器。
- 生き残りのために、先祖代々から受け継いでいる。
- 自分の武器、相手の武器を知り、お互いがその気質を最大限活かして生きることが大切である。

宗像(2007)により整理された気質についてお伝えします 人格気質

循環気質

外交的、活動的で
 気分が変わりやすい。
 他者報酬を求める。

粘着気質

縦の人間関係を重視し
 筋を通そうとする。
 思考が遅くて口下手。

自閉気質

自己報酬を求めて
 自己世界にこもる。
 本音で関わる。

ストレス気質

執着気質

生真面目で
 自分にも相手にも
 完全を求める。

不安気質

不安になりやすく
 思い込みによる
 妄想を形成しやすい。

新奇気質

目前の新奇なことに
 目を輝かせる。
 探求心が旺盛である。

あなたの主気質は？

● 得点化

「いつもそう」=1点
 「まあそう」=1点
 「それはない」=0点

● 各尺度は、5点満点

4点、5点:主気質(遺伝子が発現している)
 3点:副気質(遺伝子が発現している可能性が高い)

0~2点:その遺伝子の有無は不明

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

d 執着気質 点

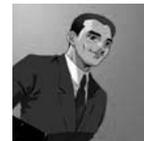
e 不安気質 点

f 新奇気質 点

ストレス気質



それぞれの人格気質の特徴
と必要なセルフケア行動



A ヒロイン・ヒーロータイプ
(循環気質:丸型・たまご型)
陽気で、おしゃべり、浮気性

人格気質



社交力

チンパンジー系



■ 循環気質 温厚、明朗、社交的で明るい。競争心は強いが、闘争することを好まず、人との和を大切にします。エネルギーに溢れて活動的。お世辞を言う。柔軟である。情熱的だが、覚えやすい。結果オーライで生きる。周りから認められる生き方をする。

循環気質—他者報酬依存の遺伝子

- 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。

チンパンジー行動学(循環気質行動)社交力

参考資料

- ・ オスもメスも交尾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、食糧の分配と挨拶行動を観察することで確認できる。
- ・ 挨拶行動は、「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拳丸に触れる」「口を合わせてキスする」などが観察されている。この挨拶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、挨拶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きます。群れのリーダーが変わると、よく手殺しが起こります。新しいリーダーが早く自分の子にメスを産ませようとするのです。



セルフケア行動

心とからだのケア(弱点カバー)のための
循環気質の人の自己対処法

- ① 寂しがりやなので、孤独な状態が長く続くと心の疲労がたまる。心の安定のために、気の合う人と話す時間を毎日十分に持つ。
- ② 他者とすぐに打ち解けて気軽に言葉をかわすことができるのは良いのだが、自分が一方的にしゃべりすぎたり、相手を傷つけることがあるので注意する。
- ③ 人から傲慢にみられることがありますので、人に感謝し、感謝の気持ちを伝えるようにする。

B 親分肌タイプ

(粘着気質:ホームベース型)
義理堅く、頼もしく、愛情深い

■ **粘着気質** 心の落ち着きがある。動じない。注意力が持続。筋を通そうとする。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。情に厚い。
周りを愛する生き方をする。

人格気質



守護力

ゴリラ系



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、エネルギーである。
- 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。

ゴリラ行動学(粘着気質行動) 守護力

参考資料

- ・ 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、落ちていた枝を折って見せたりするが、これもむしる争いを避けるために行な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、ゴリラの腹が膨れているのは、植物ばかり食べているため、空気が溜っているからである。



心とからだのケア(弱点カバー)のための粘着気質の人の自己対処法

セルフケア行動

- ①しゃべりあえるようなヨコの関係よりも、礼儀を重んじるタテ関係のほうが、心の安定を得られるので、上司と部下、先輩と後輩、師弟関係などの役割が明確な人間関係をもつと良い。
- ②筋が通らないところや、和を乱す人には、一応自分の意見はいい、こだわらない、かかわらないようにする。安定や秩序に執着しすぎない。
- ③自分で決めた「こうあるべき」というルールを守ろうとするあまりに視野が狭くなってしまうので、こだわりすぎないようにする

C マイペースタイプ

(自閉気質:面長)
マイワールドを作り、一人遊び

■ **自閉気質** 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。何事にも本音で関わる。独特な考えや雰囲気がある。自己世界を持っている。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。他者の影響を受けやすい。
自分の満足する生き方をする。

人格気質



単独力

オラウータン系



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。

参考資料

オランウータン行動学(自閉気質行動)単独力



- 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避ける傾向があります。オスによる子殺しの例は報告されていません。
- 7歳でフドモが独立する前後に母親は発情し、次の子を出産するため、発情及び出産の間隔は6~7年と重長類の中ではもっとも長くなっています。
- ヒトと近縁な大型類人猿の一種であるが、半単独性、完全な樹上生活者
- 外見からはメスの発情周期がわからない
- 発情周期に関係なく、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



セルフケア行動

心とからだのケア(弱点カバー)のための自閉気質の人の自己対処法

- ①基本的には自分で自分を満足させるが、人の影響を受けやすいので、人に近づきすぎないことが大切。心の安定と独自性を保つために、対人距離をキープし、必ず毎日一人でいる時間をつくること。
- ②競争的な仕事には向かない。スポンサーや国家保護の下に、仕事は趣味的に愉しんで生きるが良い。
- ③発言を遠慮してしまうところがあるので、わからないことや疑問に思うことがあったら、とりあえず反応すること。頼まれて嫌なことは、「からだ拒否反応を示して、できません」と何かのせいにして断る。思いは表に出さないと伝わらない。断れないと自己犠牲や奴隷のような人生になってしまう。

それぞれのストレス気質の特徴と必要なセルフケア行動





ストレス気質

D キッチリタイプ (執着気質)

自分にも他人にも厳しい
がんばり屋

■**執着気質** 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。認められたい気持ちが強い。周りの期待に添おうとする。要求水準が高く満足できない。

強い欲求を持ちながら生きる。




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、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。

脳内化学物質のコントロール

■ドーパミンを高めるのは、

- スキンシップ系
- 食行動系
- 性行為系
- 愛行為系
- 興奮薬物系(覚せい剤など)

セルフケア行動

心とからだのケア(弱点カバー)のための 執着気質の人の自己対処法

- ①焦らずに、ゆっくりとした人生経験(スローキャリア)をめざす。何が正しいかで行動するのはなく、何が楽しいかにもとづいて生きる。
- ②「30%できればよし」という心の声をもち、いつも言い聞かせ、自分にも人にも100%を求めない。
- ③生真面目さは、趣味などの好きなことだけに限定し、その他は、細かいことにとらわれず、おおざっぱに生きる。「まあいいか」という心の声を口に出して 何度も出す。
- ④自分と同じ思いを相手に期待しない。人に同じ意見を求めることをやめる。
- ⑤完全にできるかどうかは考えず、ひらめきを大切に、とりあえず行動してみる。
- ⑥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

E 心配性タイプ (不安気質)

ピリピリ、ドキドキ、とても繊細

強迫的不安をつくる気質の遺伝子

■不安気質 能面、チック、眼光きついなどが見られる。怖がり。動揺しやすい。パニックになるところがある。悲観的、過度の心配性、神経質。引っ込み思案。思い込みや妄想を持ちやすい。心配性だからこそ、仕事きっちりこなす。長期のリスクマネジメントに長けている。
先の見通しをもって生きる。




幸せ感を作る神経伝達物質のセロトニンが 慢性的に欠乏する

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	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

脳内化学物質のコントロール

セロトニンを高めるのは、

- 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)
- 目標追求系(仕事、ゲーム、スポーツ、株売買、買い物、パチンコなど)

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	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。脊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

交感神経緊張 —ノルアドレナリンの高分泌が つくりだす身体サイン—

自律神経(交感神経と副交感神経)のアンバランスが症状をつくる

交感神経緊張としての身体サイン

高血圧、胃炎・腸炎、イボ、魚の目、肩こり、チック、腰痛、椎間板ヘルニア、関節や骨の変形、易疲労、吹出物、ガングリオン、高血糖、頭痛、冷え、便秘、痔、口渇、歯槽膿漏、不眠、顎関節症、頻脈、不整脈、高尿酸血症、子宮内膜炎、月経困難症、卵管炎、卵巣嚢腫、不妊症、自然流産、習慣性流産など

脳内化学物質のコントロール

ノルアドレナリンを下げるには、

- 薬物使用系(抗不安剤、アルコールなど)
- スロー運動系(呼吸法、ヨガ、気功、入浴、おしゃべり、筋弛緩法、散歩など)

交感神経緊張の嗜癖行動症状

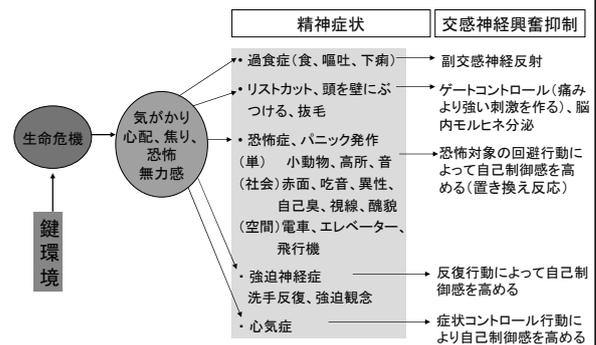
不快感を、仕事、アルコール、ニコチン、処方・非処方薬、食行動、ゲーム、ダイエット、賭け事、運動、共依存、恋愛、セックスなどでの代償する嗜癖行動

→ ドーパミン分泌、ノルアドレナリン濃度過剰・減少、オピオイド分泌など脳内化学物質依存をつくる

ノルアドレナリン高分泌型 好中球増多がつくる酸化ストレス病

- びらん性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、クローン病、潰瘍性大腸炎、がん(悪性腫瘍)、動脈硬化症、子宮筋腫、妊娠中毒症、妊娠腎など

交感神経緊張としての精神サイン



セルフケア行動

心とからだのケア(弱点カバー)のための不安気質の人の自己対処法

- ①マイナスの感情が起こったら、思い込みや妄想かもしれないと思い、そのマイナスの感情を意識的に脳に置き、しばらく様子を見る。(例えば、1ヶ月くらい)相手の言葉の裏を眺めようしたり、感情にまかせて行動するのはやめる。
- ②思い込みや妄想をよける。
- ③誰かに自分の気持ちを聞いてもらう。マイナス感情が起こったら、愚痴を第3者に聞いてもらう。
- ④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。
- ⑤極端なストレス環境から離れる。
- ⑥信頼のできる人と付き合う。
- ⑦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。
- ⑧周りの強い反応にすぐ反応しない。

クールダウンの仕方を身につける

- ・関係者以外に愚痴る
- ・1週間に1度は自然に接する機会をつくる
- ・ゆしみのための時間にもつ
- ・呼吸法、気功、ダンスなどリズム運動をする
- ・動物を飼う、植物を育てる
- 揺るぎのない関係の人を見出す
→代わりに心が落ち着く代理顔表象を持つ
(ストレス度を10%前後にできるもの)



F 行動派タイプ

(新奇気質)

いきなり行動する行動派

ストレス気質

■ **新奇気質** 興味のあることや新奇なもの、異質なものに目を輝やかせる。冒険家。前向きであるが、衝動的、逸脱的、攻撃的、短気であるとも言える。浪費傾向。好奇心旺盛。思いつきで感覚的に行動するので、危機に陥ることもある。新しいことを学んでいるときに心が安定する。
今をたのしみながら生きる。



セルフケア行動

心とからだのケア(弱点カバー)のための 新奇気質の人の自己対処法

- ① 思いついたことをすぐに実行しない。それが無謀な行動ではないかどうかを点検してみる。
- ② 行動する前に人の意見を聞いてみる。その際に、同じ気質の人に聞いたのでは火に油を注ぐようなものになるので注意する。

参考資料

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。

参考資料

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。

参考資料

新奇気質—新奇性追求の遺伝子

- ドーパミンD4DR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「新奇性追求の遺伝子」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。

気質を見分けよう



丸型(たまご型)の骨格。口角が上がっていて、よくしゃべる。



ホームベース型の骨格。体格が良い。



面長の骨格。なで肩。体型細い。

ヒューマン・リレーションスキル



性格気質の遺伝子は一生変わらない。

相手を変えようとするから、
関係が悪くなる。

相手を変えることはできない。
自分の認知が変わると相手との関係が
変わる。

苦手な相手の気質は？

人格気質



循環気質 点

執着気質 点



粘着気質 点

不安気質 点



自閉気質 点

新奇気質 点

ストレス気質



人間関係尺度

期待ハズレ

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

期待充足

+3 いたずら いたずら いたずら
+2 楽しい 楽しい 楽しい
+1 れしう 顔を 顔を
0 いでも どもら
-1 会うと 顔を
-2 不快に 話すと
-3 敬しい 敬しい

●気質は、遺伝子によって決められて、変化することはないので、気質を理解し、それに合う期待リストを作り、合わない期待リストは捨てると、自動的に人間関係は安定する。

- 職場、家庭、地域などで、相手とパートナーシップを築く際に、その人のちょっとした行動が気になる、理解しにくい所がある等の場合に、人間関係の改善に有効に活用できる考え方です。
- 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「小宇宙の中で捉えた相手像」と不具合を起こしています。自分が思い込んでいる相手のイメージとの不具合は、相手への期待の調整と自分の弱点のセルフケアにより改善されます。私たちは、相手に期待をした時に、相手がそれを満たしてくれる場合に、相手を、プラスの関係として捉えます。また、その期待を立たしてくれないと相手をマイナスとして捉えるのです。相手への期待を適切な期待のみにし、無理な期待をしないことによって、相手のイメージを改善できるのです。

人は皆 愛されるために生まれ、
自分を愛するために成長し、
人を愛するために生きる



笑顔と笑い声のある心もからだも元気な毎日でありますように・・・願っております。