20. 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

私たちの抱えるストレスは、私たちをとりまく環境の一部である人間関係や人間関係がらみのストレスが多いことが知られている。本講義では、SAT気質コーチング法を用いて自己理解と他者理解を深め、お互いの良さを認め、弱点をカバーし合いながら人間関係を調整し、環境認知の改善を図るという、対人関係ストレスマネジメントに関する考え方について講義を行う。

１．目的

地域、職場、家庭、学校などのあらゆる生活の場において、人間関係の悩みやストレスを解決したり、集団を構成している人々の、それぞれの能力や良さが活かされ、凝集性の高い活力のある集団を形成するにはどうすればいいかについて、気質概念を通して理解する。そして、自己理解や他者理解、人間関係の改善や対人ストレスの軽減の方法を知ることを目的とする。

２．効果

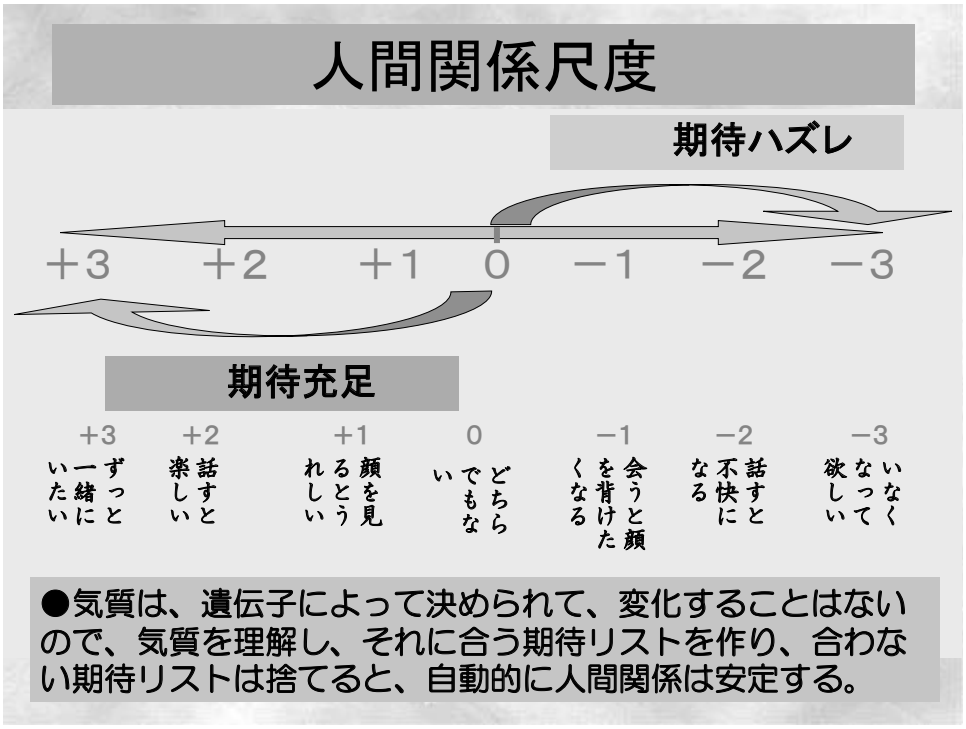
人間関係とは互いの心の欲求を充足する関係であり、互いに認め愛し合えると愉しく幸せな感情反応が生まれるが、その反対になると不満や憎しみが生まれるという原則にもとづいて人間関係を尺度化したものが人間関係尺度である（図１）。この尺度では、互いの期待が充足したとき、図１に示すように「顔を合わせられる（＋１）」「話していて愉しい（＋２）」「一緒にいたい（＋３）」と関係が良くなる。他方、期待が充足し合えないと「会うと顔を背けたくなる（－１）」「話すと不快になる（－２）」「いなくなってほしい（－３）」と、人間関係が不良になる。

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。

私たちの性格のコアとなっている気質は、遺伝子に規定されているので、持って生まれた気質は生涯変わることはない。そのため、性格を変えようとするとストレスフルな生き方になってしまうのである。

相手の性格も自分の性格も変えようがない。しかし、変えようがないのでストレスを感じるのは仕方がないというわけではない。たとえ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ことで、相手との人間関係の改善を図ることができる。例えば、粘着気質（ゴリラタイプ）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れば、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。

図1　人間関係尺度



３．　活用法

気質の違いによるものの考え方や感じ方の違いは、職場や家庭において、様々な関係性のトラブルをつくっていることがある。

例えば、循環気質のあなたが粘着気質の上司に相談をしたとする。粘着気質の上司は面倒見の良さがあるので、部下であるあなたを守るために、良かれと思って親身になってアドバイスをくれたり、周りに働きかけてくれることもあるかもしれない。しかしながら、循環気質のあなたにとっては、訴えを聞いてほしかっただけで、勝手に周りに働きかけている上司に不満を感じたり、アドバイスをされることが押し付けと感じてしまうことが起こったりする。これでは、関係性は悪化してしまう。では、どうすればいいかというと、粘着気質の上司は、部下の本当の要求を聞く力を持つことが必要であり、自分だけの思いや判断で行動を起こしたり、アドバイスがおせっかいになってしまうことがあるということを念頭に置いて行動することが必要である。また、循環気質のあなたは、愚痴をこぼすことでストレス発散をすることは良いのだが、相手にどうしてほしいのかを伝えることが必要なのである。

あるいは、循環気質のあなたが、自閉気質の同僚に一生懸命説明しているけれども、相手がわかっているのかわかっていないのかの反応がなくて、わからないということがあるかもしれない。それは、自閉気質の同僚としては、あなたのスピードについていけなかったり、エネルギーに圧倒されてしまっているのかもしれないのだ。もともと自閉気質の人は、自分の意見や気持ちを相手に上手にはっきりと伝えるというのは苦手である。主張ができる循環気質のあなたとは、正反対なのだ。あなたが、相手の考えや気持ちを引き出すように関わることが必要で、きちんと間を

とったり、相手が意見を言いやすい雰囲気を作り、相手から引き出すようしないとうまくいかないのである。もちろん、自閉気質の人が、自分の意見や考えを周りに伝える努力も必要となる。自閉気質の人が、きちんと自己表現をしないために、周りの人たちが、自閉気質の人の考えや気持ちがわからずに、困っていることも多いのである。

あなた自身の気質や周りの人の気質を理解して、お互いの良さを認めあう関係性が持てると対人ストレスマネジメントができるので、日常生活の中で是非活用してほしい。

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

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（2013）

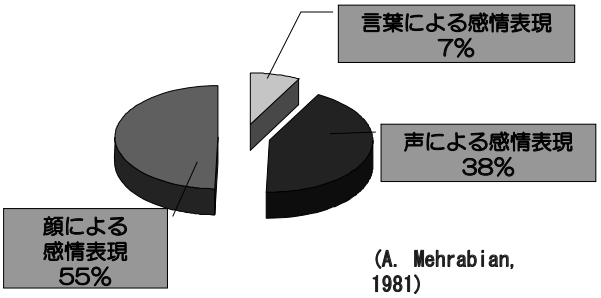
笑顔や笑い声のある職場や家庭であるために

- 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・・・

大脳が相手の表情感情を捉える

- 人は他者の嫌悪感の表情を見て、同じように嫌悪感を抱く
- 大脳には、ミラー神経細胞があり、相手の顔や声の表情信号を通じて、相手の脳と同じ部位の興奮が観察される
- 相手の顔をみながら、ミラー神経で、無自覚な模倣で感情移入している

感情や気持ちを伝達する時の言語・非言語的要素の割合



(A. Mehrabian, 1981)

- 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。

環境
困難な課題を抱える

心の持ち方
今回だって、やればきっと、成果になるはずだ！！
良性ストレス
（チャレンジ）

記憶イメージ
苦しいけれども頑張れば、必ず報われ、周りも助けてくれたという体験

行動
苦しくても、逃げずに立ち向かい、とにかくやってみる。

ストレスは自分で作る

現実をどう認知（知覚）したかが、行動を決めている

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

●人は何が起こったかというより、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

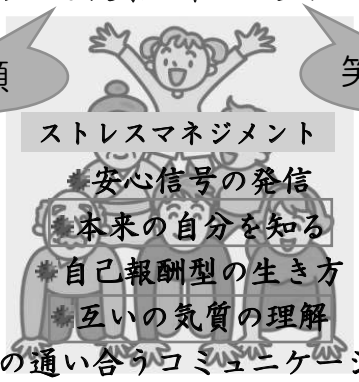
笑顔と笑い声のために

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が関連する。

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
- 心の通い合うコミュニケーション

気質コーチング

あるがままの自己を生きるために
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)

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

人間関係ストレスマネジメント

15

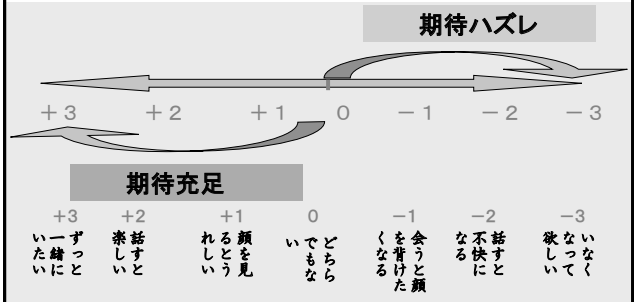
性格気質の遺伝子は一生変わらない。

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。

16

人間関係尺度



●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。

- 家庭、職場、学校などで、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、相手がそれを充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、その期待を充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。

18

自分の人格気質に気づこう

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
猿人 ⇨ 原人 ⇨ 新人

気質とは？

気質（中島1999）:情動反応の特徴であり、パーソナリティの基盤をなす個人の特性

ヒポクラテス	クレッチマー 下田光造 ら	クロニンジャー ヘイマー ら
気質概念構築	精神病患者観察	行動遺伝学研究

6つに整理（宗像2007）

人格気質
外界刺激に対する感受性や反応の仕方の特徴
何をすると報酬ドーパミンがえられるかを決める

ストレス気質
感受性や反応の仕方の強さ
報酬物質ドーパミンの要求水準とタイミングを決める

20

人格気質
外界刺激に対する感受性や反応の仕方の特徴
何をすると報酬ドーパミンがえられるかを決める

A ヒロイン・ヒーロータイプ

人格気質

チンパンジー系

（循環気質：丸型・たまご型）
陽気で、おしゃべり、浮気性

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，人との和を大切にする。
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、冷めやすい。
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。

社交力

22

A ヒロイン・ヒーロータイプの人と付き合うポイント

①話をすることで、心の安定が得られるので、訴えをよく聞いてあげて下さい。
②すぐに反応をしてあげる。
③甘えを許してあげながらも、恐れずに根気強く、はっきりとものを言い続けることが大切。
④発言は言葉通りに受け取らず、割り引いて理解するほうがいいこともある。話が真実かどうかにこだわるよりも、ノリの良さを楽しむようにすると良い。
⑤良いところを褒める。

23

ヒロイン・ヒーロータイプ 心とカラダのケア（弱点カバー）のための セルフケア行動

①寂しがり屋なので、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交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るので、人に感謝し、感謝の気持ちを伝えるようにする。

【ポイント】 愛されたい欲求を優先する
常に周りの人に感謝する気持ちを持つ 24

参考資料

循環気質ー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.

25

参考資料

チンパンジー行動学(循環気質行動)社交力

- 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睾丸に触れる」「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ニュ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才ぐ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、よく子殺しが起こります。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。

26

B　親分肌タイプ

人格気質

ゴリラ系

（粘着気質：ホームベース型）

義理堅く、頼もしく、愛情深い

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。

守護力

27

B　親分肌タイプの人と付き合うポイント

①おだてたり、ちゃかしたりしない。
②感情的な議論はしない。
③会話は苦手なところがあるので、手紙やメールを活用する。話し合いたいことは前もって箇条書きにして渡しておく。
④この人はいつもたてることが必要。
⑤礼儀正しさや義理人情を重んじることを心に留めて対応する。
⑥自分のルールにこだわるあまりに周囲の状況がみえなくなってしまうので、礼儀をわきまえながら、そのことをメモやメールなどで書いて知らせてあげる（指摘してあげる）。
⑦筋が通らないところにはこだわらないように促す。
⑧こだわりが起こったらスーッと抜けるように促す。

28

親分肌タイプ
心とカラダのケア（弱点カバー）のための 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。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持つと良い。

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

【ポイント】人を愛したい欲求を優先する
相手の気持ちを確認して、尊重してかかわる。

29

参考資料

粘着気質ー守護報酬の遺伝子

■ 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.

30

参考資料

ゴリラ行動学(粘着気質行動) 守護力

- 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、落ちている枝を折って見せたりするが、これもむしろ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。

31

人格気質

C マイペースタイプ
（自閉気質：面長）

オラウータン系

マイワールドを作り、一人遊び

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。
何事にも本音でかかわる。独特な考えや雰囲気がある。自己世界を持っている。嘘をつけない、人をだませない、人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。

単独力

32

C マイペースタイプの人と付き合うポイント

①発言を遠慮するところがあるので、慎重に言葉を選んで伝える。話しやすい雰囲気や環境をつくる。
②マイペースで進めることに寛容になる。
③本人の意志や気持ちを尊重する。
④一人で専ら対処しないで、周りに協力してもらえるように促す。
⑤言ってくれないとわからないから、「嫌だったら言ってね」と、断ったり、言うことの大切さを伝えたりと、とにかく働きかけて言葉を引き出す。

33

マイペースタイプ
心とカラダのケア（弱点カバー）のための セルフケア行動

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と良い。

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、「からだが拒否反応を示していて、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。

【ポイント】 自分を愛したい欲求を優先する
こころの支援者を持つ

34

参考資料

自閉気質ー自己報酬の遺伝子

- 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.

35

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く、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歳でコ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年と霊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、珍しくない

36

演習：人格気質の観察アセスメント

■言語的観察法

Q. 最近、楽しかったことを3つ言ってください。

（追加質問）Q. どのようなところが、楽しかったですか？

・人との交流が楽しかった：**ヒロイン・ヒーロータイプの高発現**
・人の世話が楽しかった：**親分肌タイプの高発現**
・自分の興味や世界が楽しかった：**マイペースタイプの高発現**

■非言語的観察法(4～5項目該当)

ヒロイン・ヒーロータイプ	親分肌タイプ	マイペースタイプ
・ジェスチャーがある ・目や顔が光る ・ザックバラン ・クイックな動き ・認めてほしい	・顔が角ばっている ・テンポがゆっくり ・礼儀正しい ・筋を通す ・人の面倒を見る	・面長、あるいは丸い目 ・マイペース ・静か ・正直そう ・職人、芸術家、研究者

人格気質のまとめ

〔循環気質〕 愛されたい優先
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
相手の気持ちを確認して、尊重してかかわる

〔自閉気質〕 自分を愛したい優先
こころの支援者を持つ

＊1　隣の人とコミュニケーションをとる。
＊2　カードを見せ合いながら、先ほどのコミュニケーションを振り返ってみましょう

ストレス気質
感受性や反応の仕方の強さ
報酬物質ドーパミンの要求水準とタイミングを決める

D　キッチリタイプ　ストレス気質

（執着気質）

自分にも、他人にも厳しい
がんばり屋

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。

41

執着気質ー報酬不全の遺伝子

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、満足を得るために要求水準を高く、高くする傾向がある。

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、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。

「まあいいか」を１０回以上口に出す。

食・酒・たばこ・薬物・性に依存する
ドーパミン制御障害を起こしやすい

ドーパミン

DRD2

側座核（快感中枢）

D　キッチリタイプの人と付き合うポイント

①あまりプレッシャーをかけないこと。リラックスできる場を作る。相手を信じて見守ってあげる。
②日頃の取り組みや頑張りを認め、良いところをほめる。
③「自分と同じことを人に求めない」ということに気づかせてあげること。人に同じ意見を求めることをやめさせる。
④できたところまでで、とりあえず良しとすることを促す。
⑤考えすぎるタイプには、「とりあえず行動してみたら」とプッシュしてあげる。
⑥ゴール設定を具体的で現実的で明確にした仕事の依頼の仕方をすること。100%以上応える必要はないことを伝え続ける。

44

キッチリタイプ
心とカラダのケア（弱点カバー）のための セルフケア行動

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、何が愉しいかに基づいて生きる。
②「３０%できれば良し」という心の声をもち、いつも言い聞かせ、自分にも他人にも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、何度も言う（10回は言う）。「どうにかなるさ」「もうやめた」も大事。
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、ひらめきを大切にし、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。

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強められる.
- 「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.

46

ドーパミン制御行動

良い予期を保つ
- 希望をもつ　・毎日いつも愉しみをもって過ごす
- 機会を見つけて感謝を表現するようにしている
- まあいいか1日10回以上いう
- 相手の気持ちや意思を意識的に確認する
- プラス思考をする

スキンシップ
- 腕組み、手組みなどセルフタッチ
- マッサージ　・ハグ　・セックスをする
- お風呂　・岩盤浴　・温泉に入る　・シャワー
- 動物を飼う　・土いじり

ドーパミン刺激物質
- 甘いものをとる　・美味しいものを食べる
- たばこをすう　・酒に頼る
- 薬物（覚せい剤、コカイン、MDMAなど）を使う

ストレス気質

E　心配性タイプ
（不安気質）

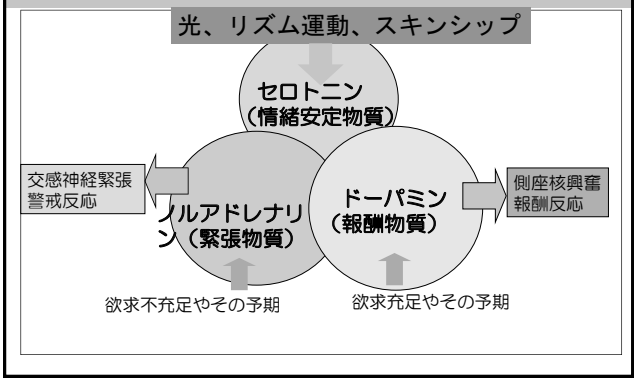
ピリピリ、ドキドキ、とても繊細

強迫的不安をつくる気質の遺伝子

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、仕事きっちりとこなす。長期のリスクマネジメントに長けている。
先の見通しを立てて生きる。

48

感情反応は化学反応になる



不安気質はセロトニン不足で、情緒不安定

染色体17のSS型 でセロトニンの遺伝子発現が低く、セロトニンの慢性的欠乏がある

セロトニン不足から常に不安になる気質

不安気質の人は、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

51

お風呂に入ったときなどに感じる安らぎ

安心物質（セロトニン）が出て安らぐ

52

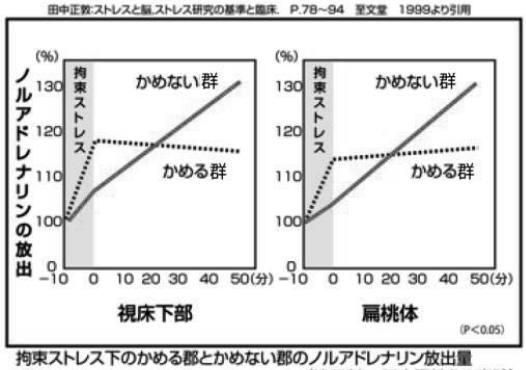
不安気質は遺伝的に不安が強く、自信がなく、うつになりやすい

不安気質	.533	特性不安（ＳＴＡＩ）
	.403	うつ（ＳＤＳ）
	.319	対人依存度
	.287	自己抑制度
	-.349	自己価値
	.280	トラウマ度

Ｐ＜．００１（両側検定）

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

田中正敦:ストレスと脳.ストレス研究の基準と臨床．P.78~94 星文堂 1999より引用



拘束ストレス下のかめる郡とかめない郡のノルアドレナリン放出量
（津田彰，田中正敏らの実験）

＜不安気質の人は緊張物質が出やすい＞ ＜悪い予期をしやすい＞ 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、新皮質に広くのび、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

55

不安気質の人は交感神経緊張を起こしやすい
一緊張物質（ノルアドレナリン）の高分泌がつくりだす身体サインー

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、子宮内膜症、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

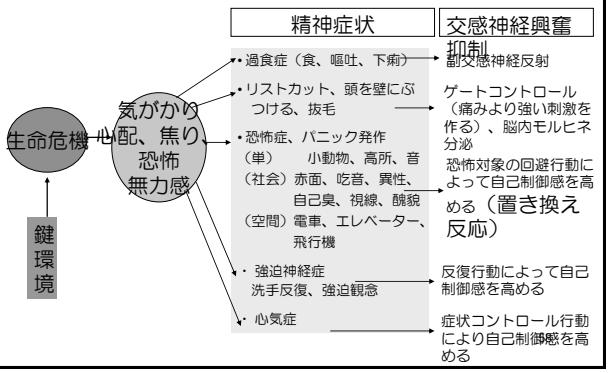
交感神経緊張を持つ人の嗜癖行動症状

不快感を

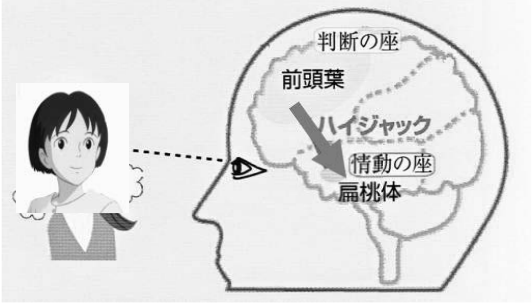
仕事、アルコール、ニコチン、処方・非処方薬、食行動、ゲーム、ダイエット、賭け事、運動、共依存、恋愛、セックスなど

の嗜癖行動で代償する

交感神経緊張としての精神サイン



代理顔表象は、扁桃体の情動情報を報酬系情動にし、前頭葉の適応的な判断を取り戻す

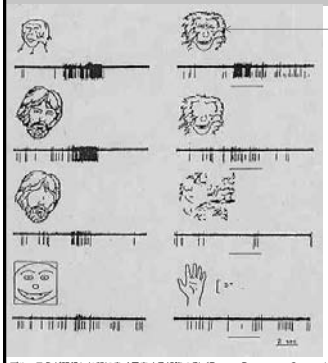


〔環境〕 高感情表出（HEE）の環境 Highly Expressed Emotion

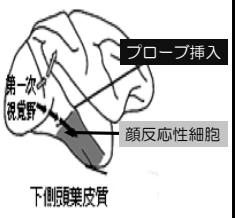
・敵意
・批判的意見
・感情的巻き込み
・強い、高い、急な音 （宗像追記）

HEE環境での対面時間が長ければ、長いほど、統合失調症、うつ病の再発率が高い
（Vaughnら１９７６；Leffら、１９８２ほか）

顔表象に対する側頭葉下部の顔反応性細胞が電気反応（μV）をつくる



目表情に反応する



下側頭葉皮質

⇨ 背側視覚路
➡ 腹側視覚路

図1:サルの大脳皮質における視覚路

ブルースらが記録した顔に良く反応する細胞の例（Bruce, Desimone, Gross, J. Neurophysiology, 46, 369-384, 1981 より改変）。眼を取り除いた顔の画像や漫画のような顔への反応は弱い。

パワハラととられる体の動き

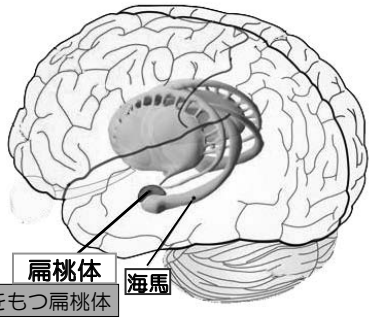
ハラスメントを感じている部下の前での次の体の動きは、次のように感じられています

-腕組み
→ 拒絶されている
-貧乏ゆすり、机トントン、ペンをクルクル
→ イライラしている
-眉間にシワ、口をとがらせる
→ 怒っている
-口角が下がる
→ 不機嫌
-ふんぞりかえって聞く、ため息
→ バカにされている、軽く見られている
-PCばかりを見て、部下の顔を見て話さない
→ 自分の話に興味がない
-指差し、ペン差し
→ 責められている

岡田康子・稲尾和泉著「パワーハラスメント」pp192-194，日経文庫，2011

ジェスチャーに影響される手反応性細胞

デシモンらが記録した手細胞（Desimone, Albright, Gross, Bruce, . J. Neuroscience, 4, 2051-2062, 1984より改変）
「サヨナラ」の手を振った。とたんにこのニューロンは激しく活動した。
彼らは、紙をいろいろな形に切り抜いて、そのシルエットをスクリーン上に写しだした。
図は、彼の研究室にいた、ロバート・デシモンらが1984年の論文で発表した「手ニューロン」である。
手の形が抽象化されるほど、反応は弱まっている。

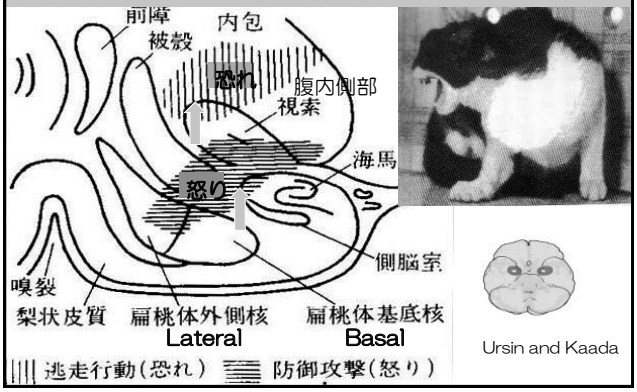


顔反応性細胞をもつ扁桃体

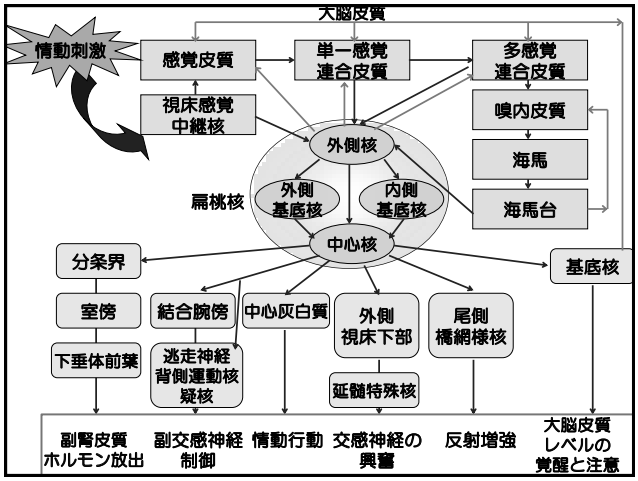
1．情動の記憶座〔情動反応の発電装置〕
2．感覚刺激の情動的評価〔報酬性か嫌悪性か評価する〕

（Hearth5 1964）

ネコの扁桃体内の恐れと怒りの部位



Ursin and Kaada



顔や声の観察を介して脳活動が同期する

- 人は他者の嫌悪感の表情を見て，同じように嫌悪感を抱く．
- 大脳には，ミラー神経細胞があり，相手の顔や声の表情信号を通じて，相手の脳と同じ部位の興奮が観察される．

E　心配性タイプの人と付き合うポイント

①この気質を持たない人には、恐怖感の強さが想像を超えることを念頭に置く。
②安心できることを言う。
③不安を軽減できるアドバイスをする。
④思い込みによる妄想は気づかせてあげることが大切。「そんなことあるはずない」という頭ごなしの言い方をしないこと。思い込みや妄想かもしれないことを伝え、その確かめを助けてあげる。
また、「どうしてほしいの？」「どうしてあげたらいい？」「どうすれば安心する？」とさりげなく聞く。
⑤この気質を持たない人はのん気なので、注意する。

68

心配性タイプ
心とカラダのケア（弱点カバー）のための
セルフケア行動

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脇に置き、しばらく様子をみる（例えば、1ヶ月くらい）。
相手の言葉の裏を読もうとしたり、感情にまかせて行動をするのはやめる。
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、愚痴を第三者に聞いてもらう。
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。

69

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．
- 長期リスクマネイ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．

70

セロトニン制御行動

スキンシップ刺激
・腕組み　・手組み　・足組み　・頭をなでる　・髪をなでる　・頬杖など
・マッサージや耳かきなどのスキンシップ　・ハグ　・セックスをする
・お風呂　・岩盤浴　・温泉に入る　・シャワー
・動物を飼う　・土いじり
リズム刺激
・礼拝行為　・フラダンス　・社交ダンスなどをする　・体操をする
・ガムなどを噛む　・気の合う人とのお喋り
・貧乏ゆすりをする
・・呼吸法　・歌を歌う　・音楽を聴く　・楽器を弾く
・散歩　・ウォーキング　・ジムやプールに通う
光刺激
・規則正しく生活することを心がける　・日向ぼっこ
抗鬱剤使用(シナプス間隙のセロトニン量を増やす)

ノルアドレナリン制御行動

悪い予期や思い込みを変える
・聞き流す　・割り引いて聞く　・見流す　・割引いて見る
・翻訳して聞く/見る
・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
・自分の心を察してくれる支援者をもつ　・揺るぎのない関係をつくる
運動をする
・ガムなどを噛む　・気の合う人とのお喋り　・愚痴る
・大声を出す　・叫ぶ　・泣く
・忙しく活動する　・スポーツをする　・山登り　・ジムやプールに通う
・ジョギング
環境改善をする
・都合が悪いことを相手に伝える
・郊外に行く　・ピクニック　・旅に出る
・極端なストレス環境から離れる
・嫌なひとには会わないとか会う時間を減らす
抗不安剤使用（ギャバ神経を刺激する）

ストレス気質の観察アセスメント表

■言語的観察法

Q　最近ストレスであったことを二つ言ってください。

○ストレスが自分でコントロールできない場合は、**執着気質の高発現**である。

○ストレスが見通しのつかない不安の場合は、**不安気質の高発現**である。

■非言語的観察法(4～5項目該当)

執着気質

・生真面目
・熱中性がありそう
・こだわりの強さ
・責任感の強さ
・誠実

不安気質

・能面、緊張顔
・思い込みが強い
・神経質
・動揺しやすい
・ネガティブ思考

ストレス気質

F　行動派タイプ
（新奇気質）

いきなり行動する行動派

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。
今を愉しみながら生きる。

74

F　行動派タイプの人と付き合うポイント

①本人の思いを聞いてあげることは大切（本人の興味のある話をきく）。
②焦点を戻すように促す。
③安易に同調せず、現実的な意見を言ってあげる。
思いつきを現実点検するように促す。

75

行動派タイプ
心とカラダのケア（弱点カバー）のための セルフケア行動

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こと。
その際には、同じ行動派タイプの人に聞いたのでは、火に油を注ぐようなものなので注意する。

76

参考資料

新奇気質ー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。

77

新奇気質の観察アセスメント表

■言語的観察法

Q　最近興味深かったことを言ってください。

○新奇なことや探究心を満たすを述べた場合、**新奇気質の高発現**である。

■非言語的観察法(4～5項目該当)

執着気質
・新奇なことが好きそう
・探究心がある
・思いつきの行動
・短気なところ
・チャレンジ精神

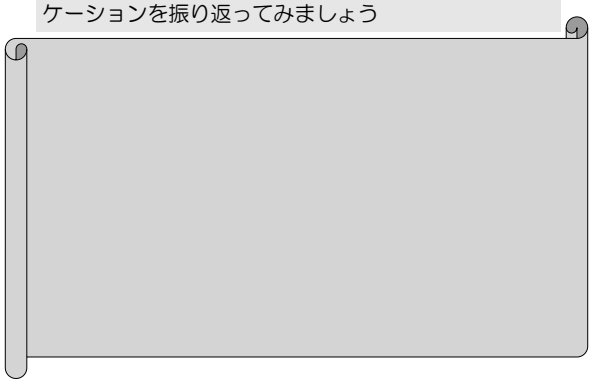
ストレス気質とセルフケア

〔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回以上口に出す
（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）小声で話したり，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もつ
（対他）自分と異なる意見を参考にする．

＊１　隣の人とコミュニケーションをとる。
＊２　カードを見せ合いながら、先ほどのコミュニケーションを振り返ってみましょう



他者の気質理解

■相手から発信される言語・非言語（顔や体の表情）の情報から、どのようなことが期待できるひとかを気づいて、気質推定すると、理解が正確になるでしょう.

発現気質得点の意味するところ

1．発現気質は、正確には発現気質**認知**である

2．本人が体験しない、あるいは体験を回避する気質は認知できない。
しかし他者が認知できる場合がある

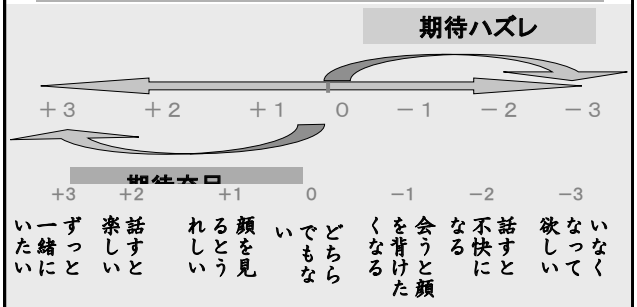
ヒューマン・リレーションスキル

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。

人間関係尺度



+3	+2	+1	0	−1	−2	−3
ずっと一緒にいたい	話すと楽しい	顔を見るとうれしい	どちらでもない	会うと顔を背けたくなる	話すと不快になる	いなくなって欲しい

●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。

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。