

# 自己理解・他者理解と 対人ストレスマネジメント

筑波大学  
体育系  
橋本佐由理



\* 著者に断りなく、無断で複写をすることを禁じます

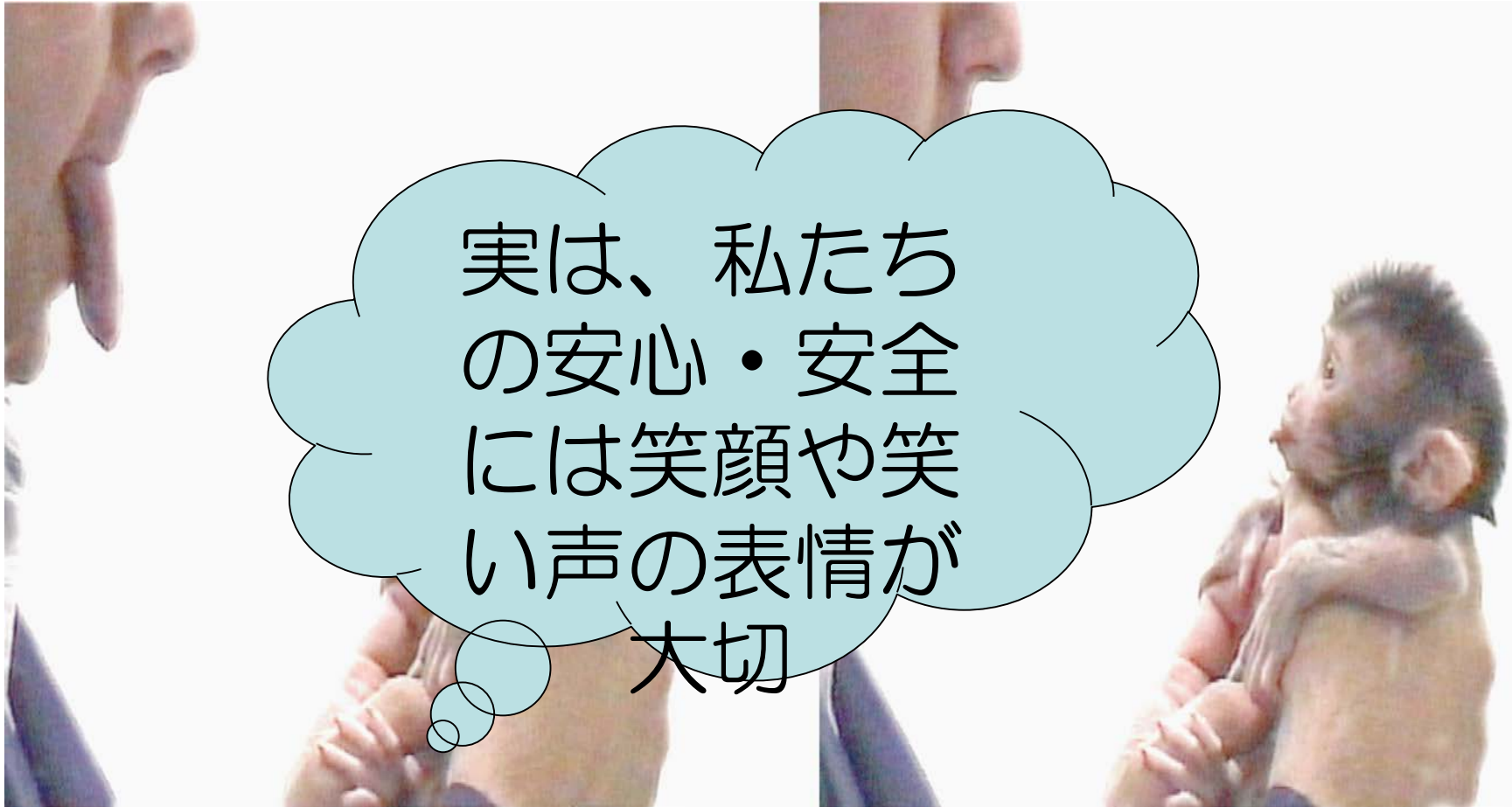
# 笑顔や笑い声のある 職場や家庭であるために

☀ 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...

# マカクザルの新生児が表情を模倣

A photograph showing a close-up of a macaque infant being held by an adult. The infant is looking up at the adult's face. A large, light blue thought bubble is superimposed over the center of the image, containing Japanese text. The background is a plain, light color.

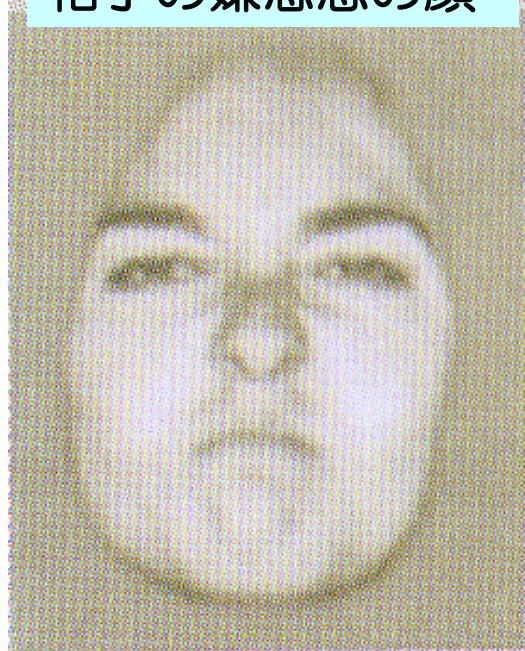
実は、私たちの  
の安心・安全  
には笑顔や笑  
い声の表情が  
大切



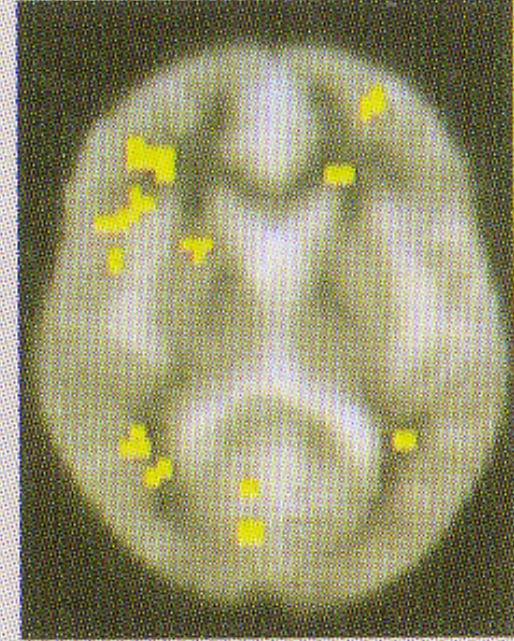
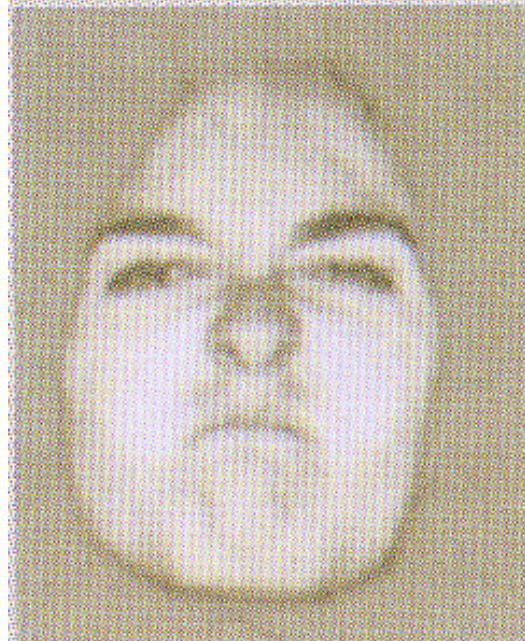
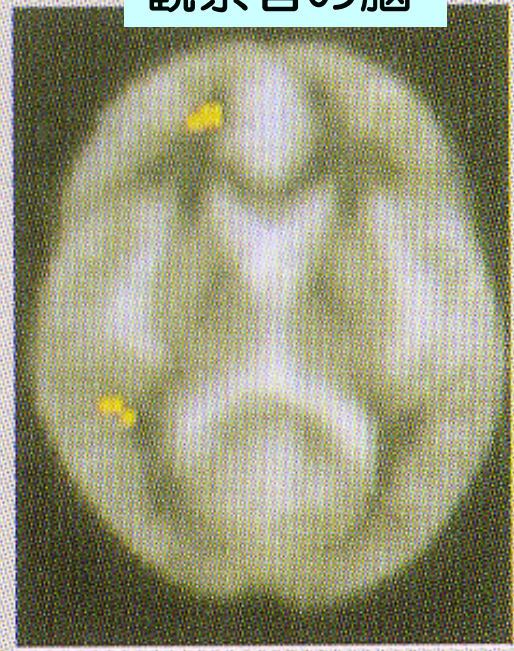
# 大腦が相手の 表情感情 を捉える

- ❖ 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
- ❖ 大腦には、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

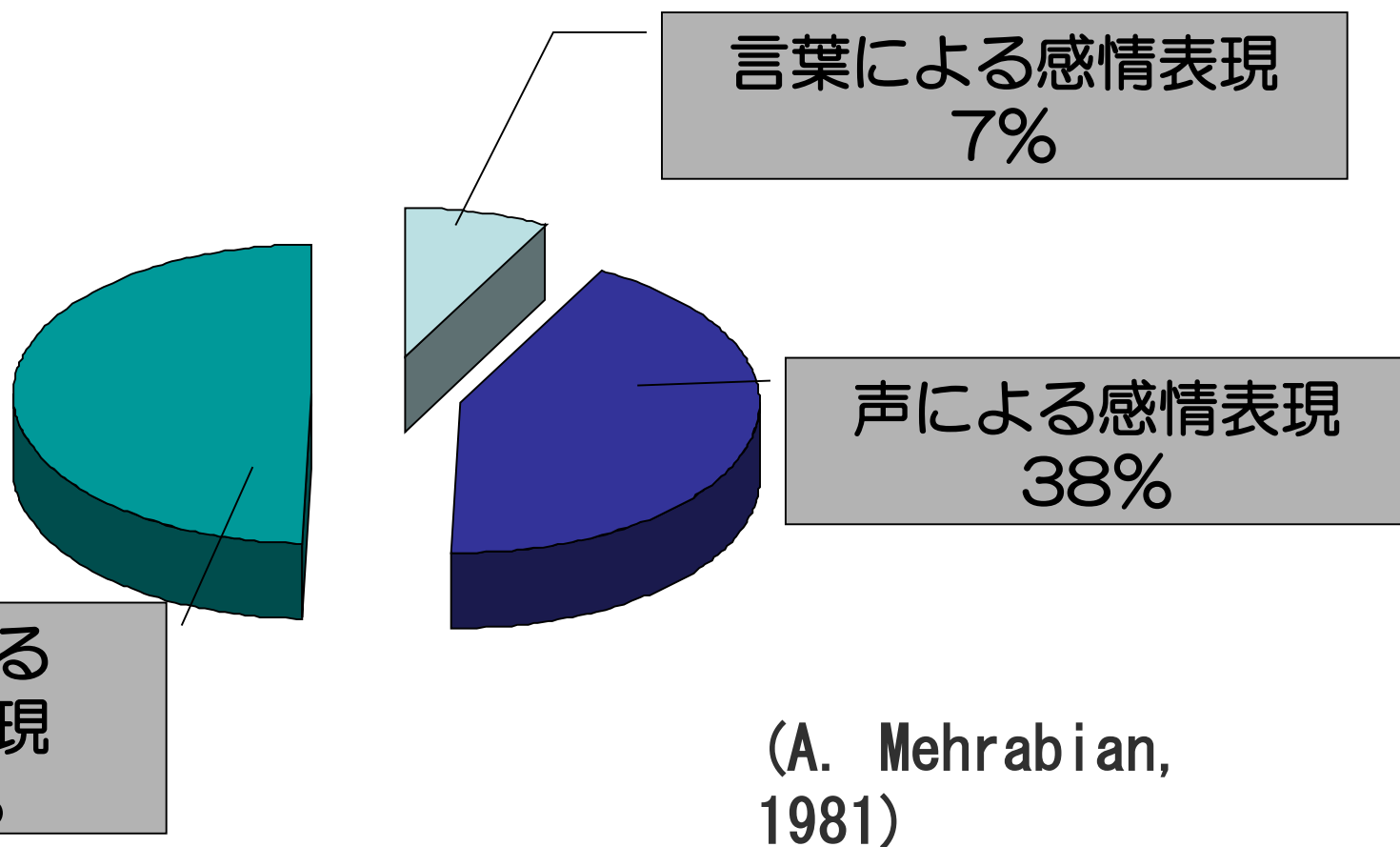
相手の嫌悪感の顔



観察者の脳



# 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？

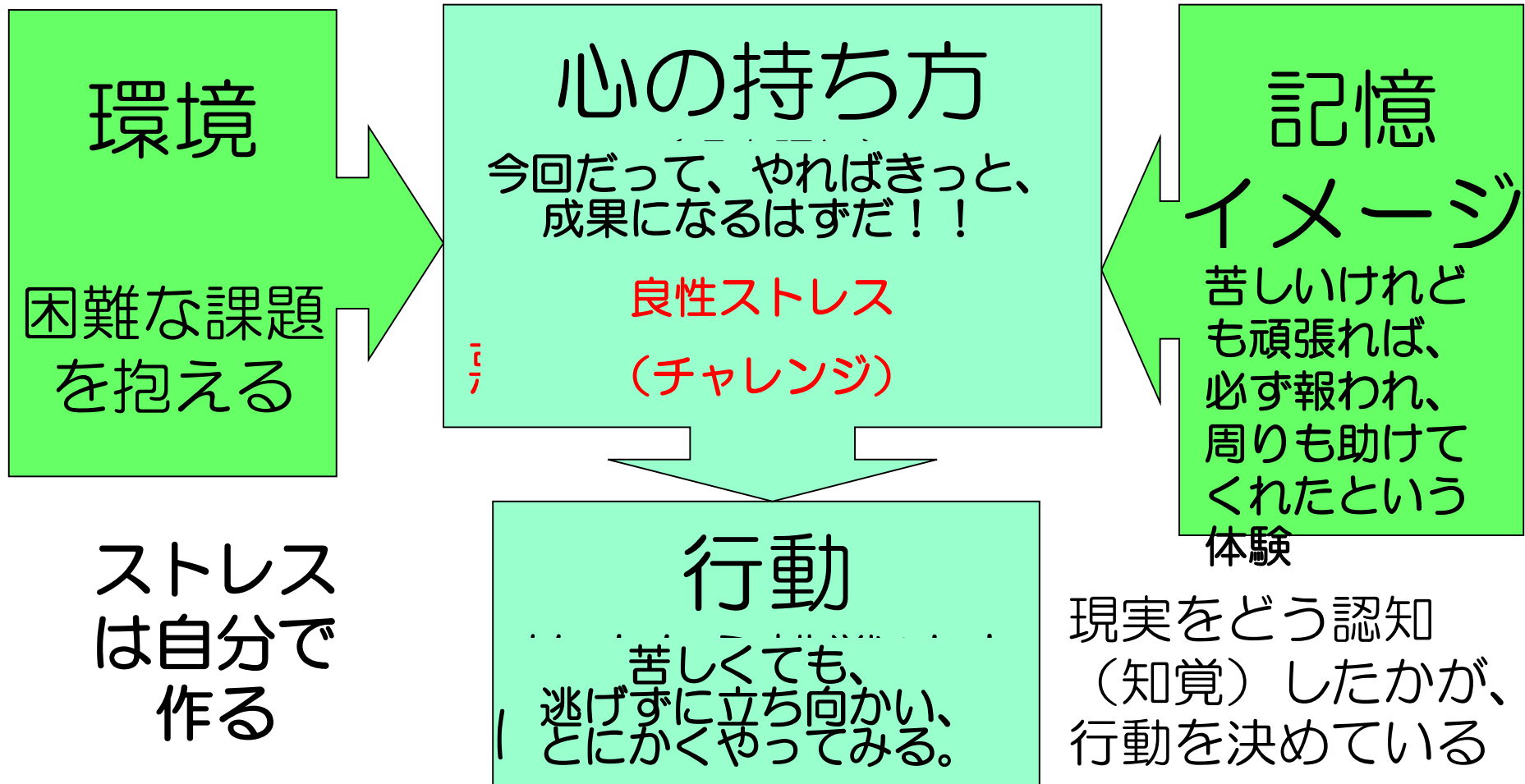
- 目の前にある物や起きている出来事をどう理解するかは、その人の脳内の記憶イメージに左右される。



# 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

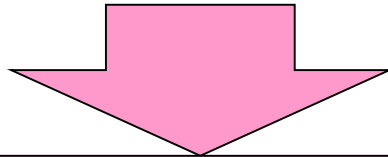
# 笑顔と笑い声のために



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)



過去の報酬系記憶情報



報酬系の環境  
(安心で安全な環境)

笑顔

環境

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

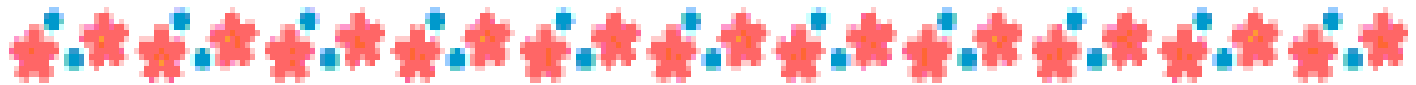
笑い声

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

## (自己理解と他者理解のために)



相手の言動が理解しがたいのは、自分との性格のコアとなる気質の違いからくるものがほとんどです。コミュニケーションをとる以前に、そもそもの考え方や感じ方の違いを作っている気質を理解しましょう。

気質の違う人とは、宇宙人や異星人かのように考え方も感じ方も異なるのです。



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  
周りの大切な人の気質を理解しよう(他者理解)

(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。

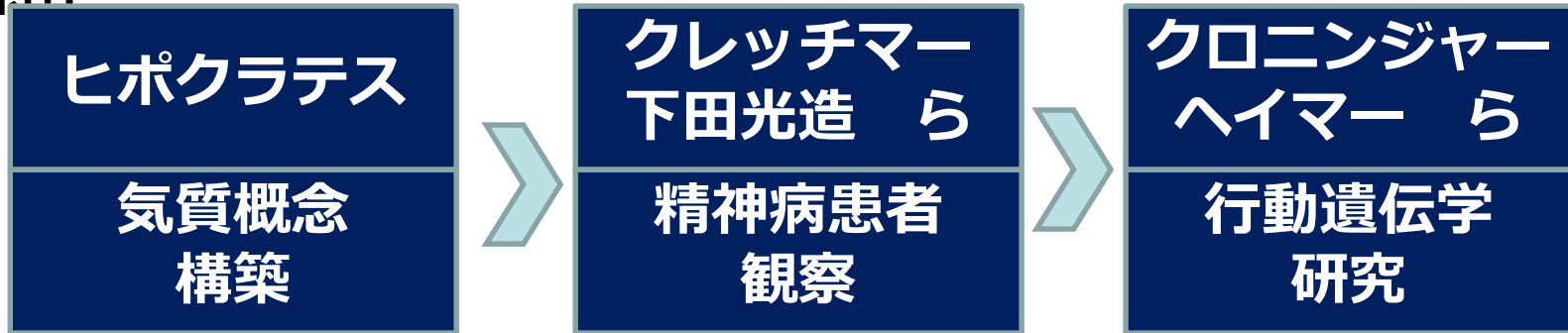
性格と気質とは異なる。  
気質は遺伝的に決定され，変えられない。  
気質を生かす生き方をしよう。



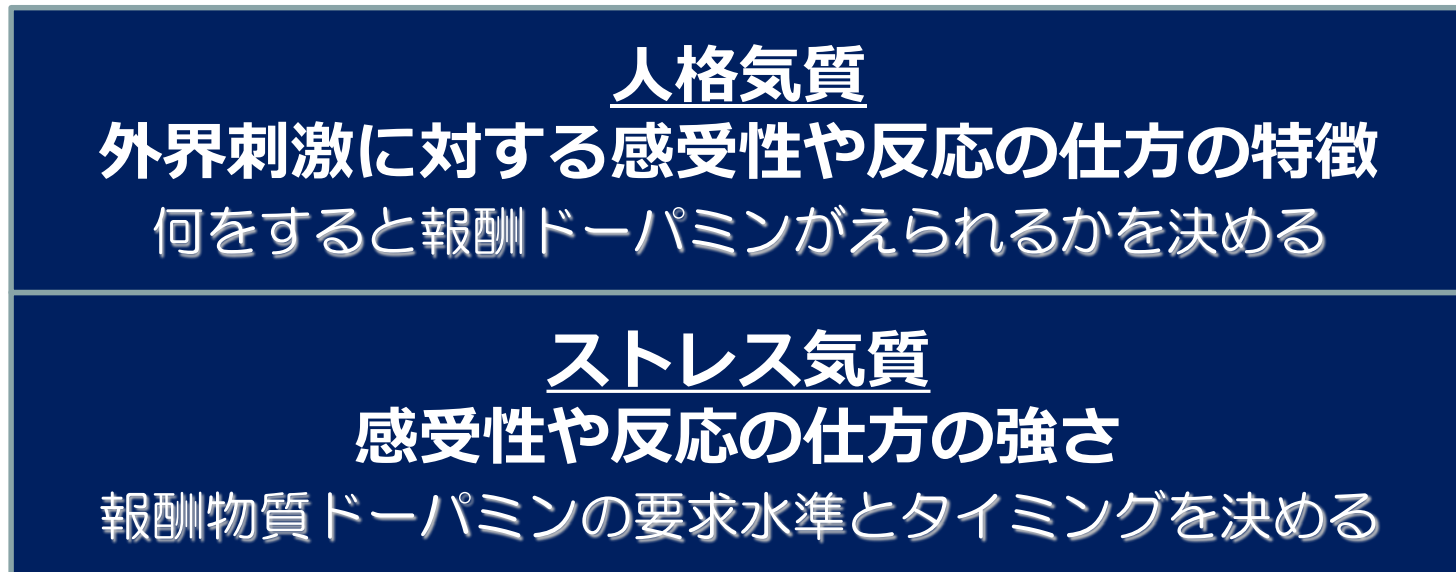
■ひとは自分のもつ情報以外を認知できない。  
遺伝的気質の知識で，情報を増やし，  
相手の認知（見方）を変えよう

# 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



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

# 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





## 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

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。

## チンパンジー系



社交  
力



# 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かかわるよりも、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。

# 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

## 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

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。

## ゴリラ系



守護  
力



## 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。<sup>24</sup>

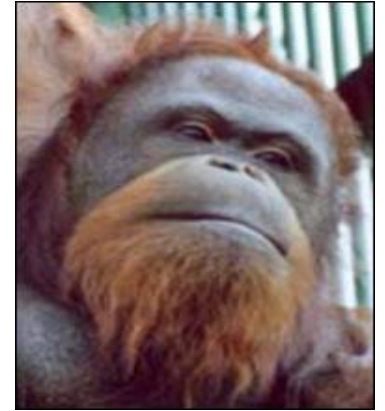


# 親分肌タイプ

## 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



単独  
力



## 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

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。

# 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。

# 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

# 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

- 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

### 親分肌タイプ

- 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

### マイペースタイプ

- 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

# 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

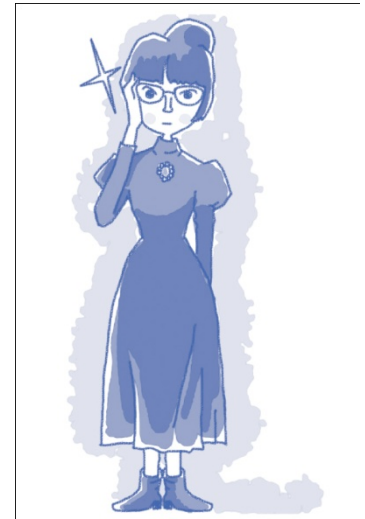
# D キッチリタイプ

(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。

ストレス気質



「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



# 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、満足を得るために要求水準を高く、高くする傾向がある。

## A 1 0 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	・ A 1 0 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（V T A）から中隔側座核、前頭葉へのA 1 0 ドーパミン系神経回路。

# 快感物質（ドーパミン）を高めるには

希望を持つ 毎日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する  
まあいいかと1日10回以上言う  
相手の気持ちや意思を意識的に確認するようにする  
プラス思考をする 甘いものをとる  
美味しいものを食べる  
良い予測をする 未来の楽しみなことを考える  
スキンシップをする



## 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。

# 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<sup>3</sup>く。

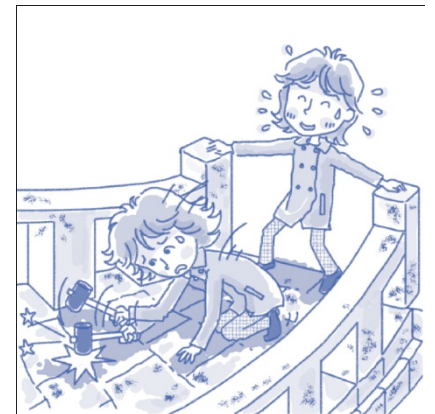
## E 心配性タイプ (不安気質)

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。



# 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



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

# 安心物質（セロトニン）を高めるには

腕組み 手組み 足組み 頭をなでる  
髪をなでる 頬杖をつく  
スキンシップ（マッサージ・耳かきなど）  
ハグをする お風呂に入る 岩盤浴  
温泉に入る シャワーを浴びる 日向ぼっこ  
動物を飼う 土いじり フラダンス  
社交ダンス 体操をする 貧乏ゆすり  
規則正しい生活 散歩  
呼吸法 歌を歌う 音楽を聴く 楽器を弾く  
リズム運動 スポーツジムやプールに通う

<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、新皮質に広く及び、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



**不安気質の人は交感神経緊張を起こしやすい**  
ー緊張物質（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

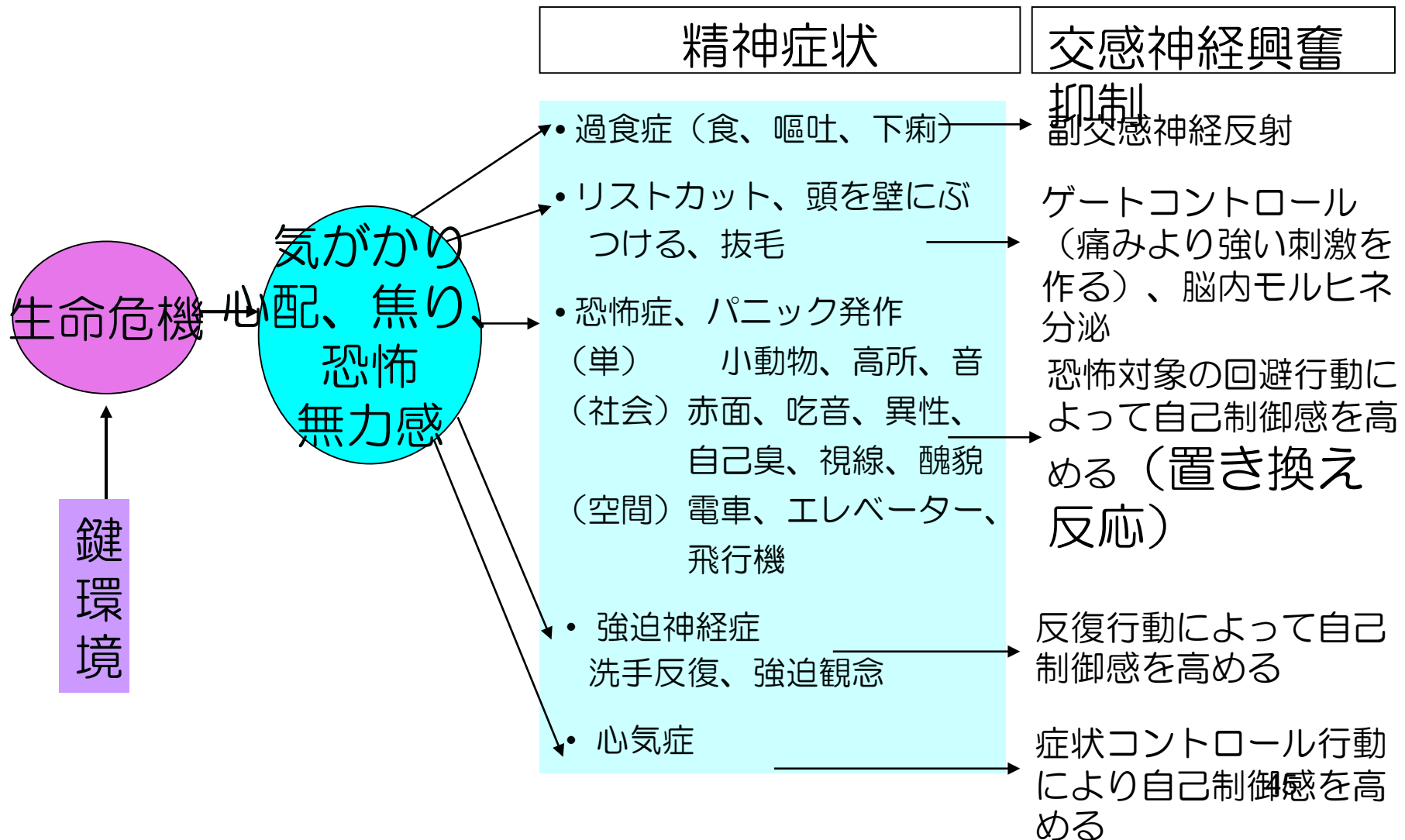
# 交感神経緊張を持つ人の 嗜癖行動症状

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



# 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→

←.403→

←.319→

←.287→

←-.349→

←.280→

特性不安 (S T A I)

うつ (S D S)

対人依存度

自己抑制度

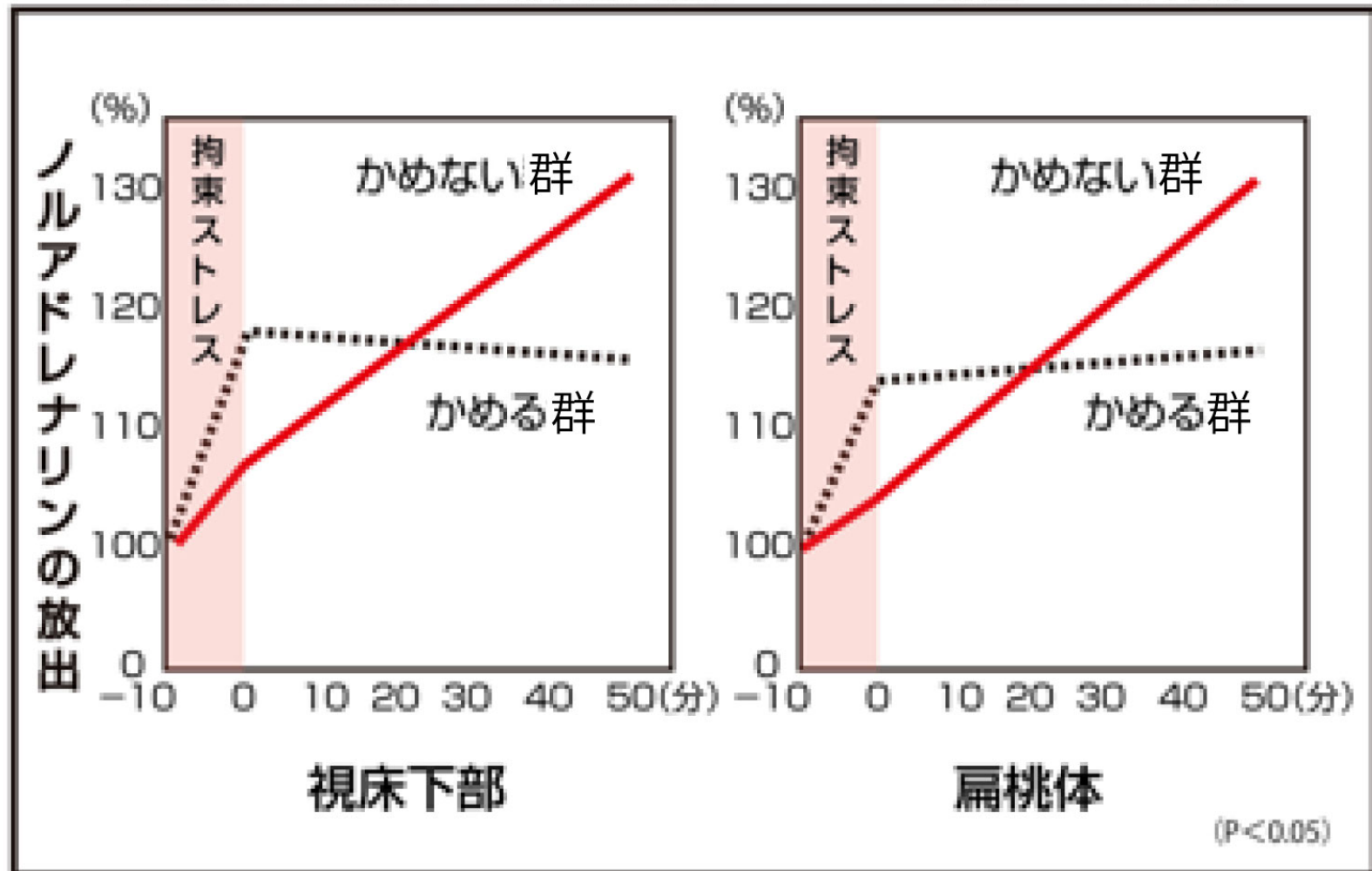
自己価値

トラウマ度

$P < .001$  (両側検定)

# 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

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

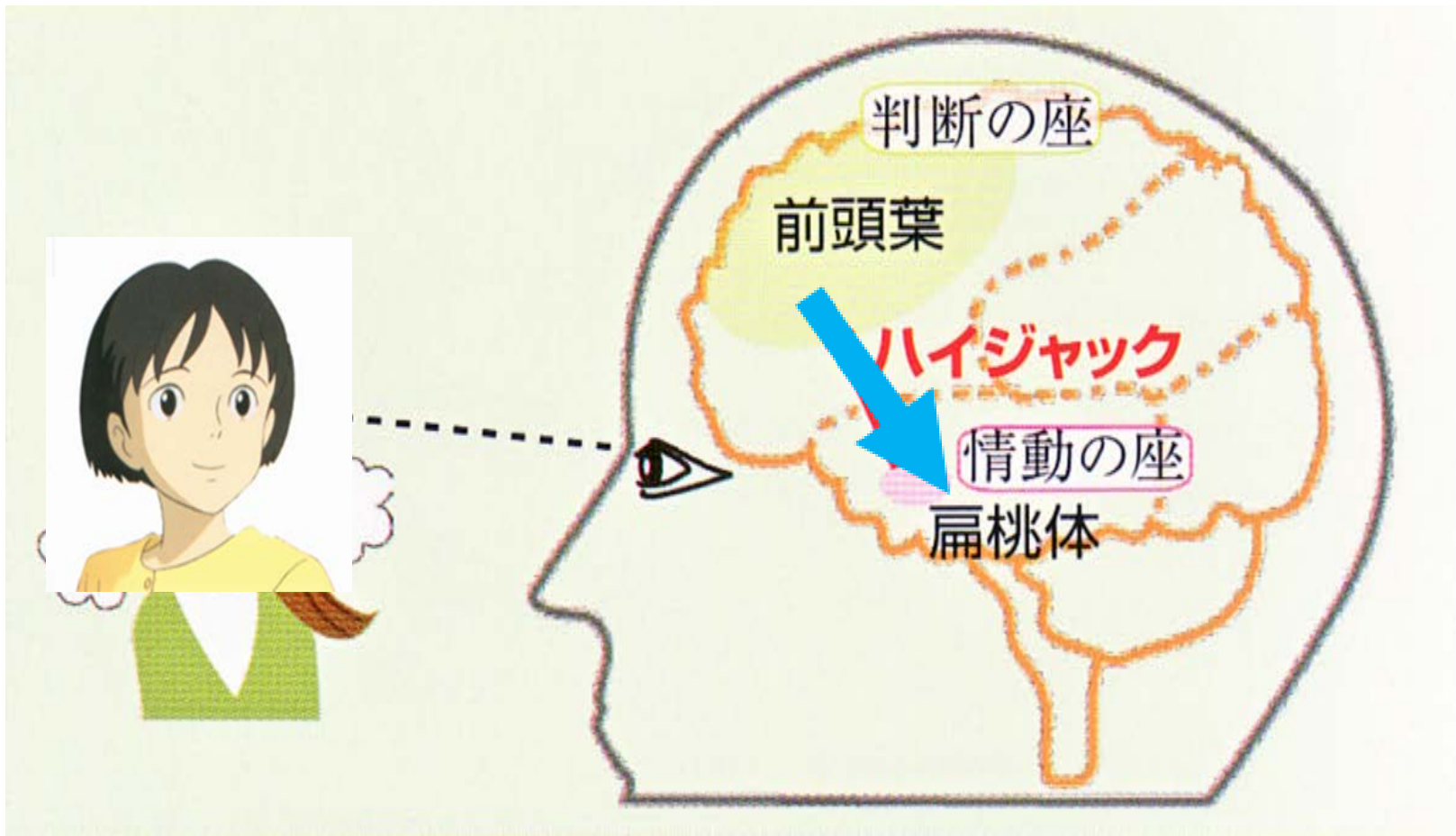


拘束ストレス下のかめる群とかめない群のノルアドレナリン放出量  
(津田彰, 田中正敏らの実験)

# 緊張物質（ノルアドレナリン）を放出するには

聞き流す 割り引いて聞く 割り引いて見る  
ガムなどを噛む 愚痴る 叫ぶ 泣く  
気の合う人とおしゃべり 大声を出す  
都合が悪いことを相手に伝える 旅に出る  
ピクニック 郊外に行く 山登り  
スポーツジムやプールに通う  
ジョギング 極端なストレス環境から離れる  
嫌な人に会わない 嫌な人と会う時間を減らす  
忙しく活動する スポーツをする  
揺るぎのない関係を作る  
自分の心を察してくれる支援者を持つ

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）

# 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

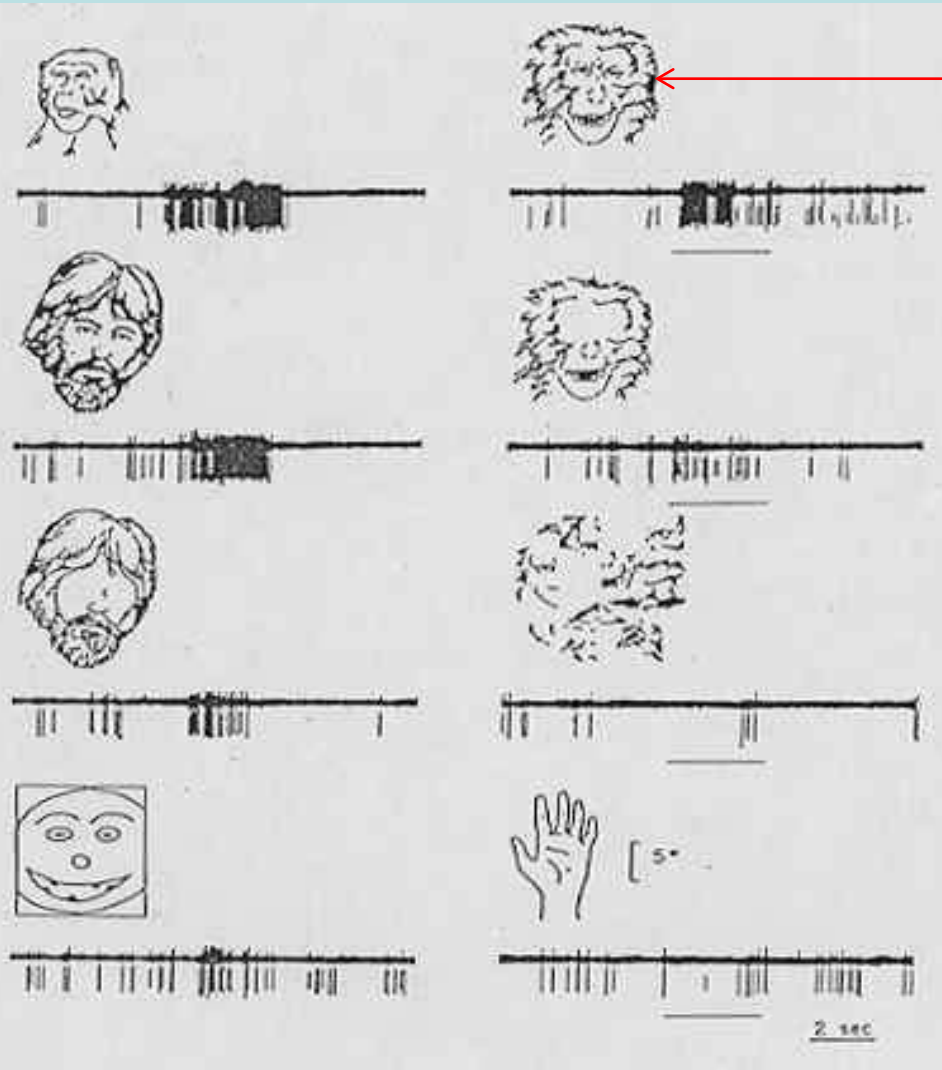
# 0歳時は母の目を見て育つ 母の嫌悪表情は子の恐怖感をつくる



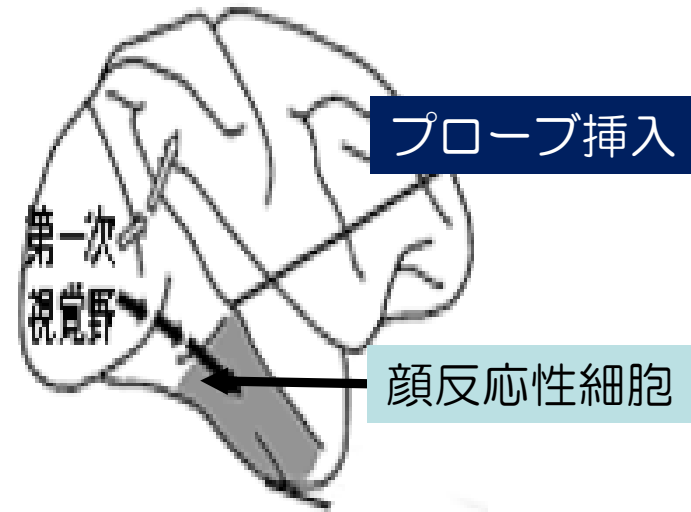
生後数週間の赤ちゃんの視線視を追ってみると、母親の目に集中している  
報酬表情-笑顔と穏やか顔で幸せ



# 顔表象に対する側頭葉下部の 顔反応性細胞が電気反応 ( $\mu V$ ) をつくる



目表情に反応する



下側頭葉皮質

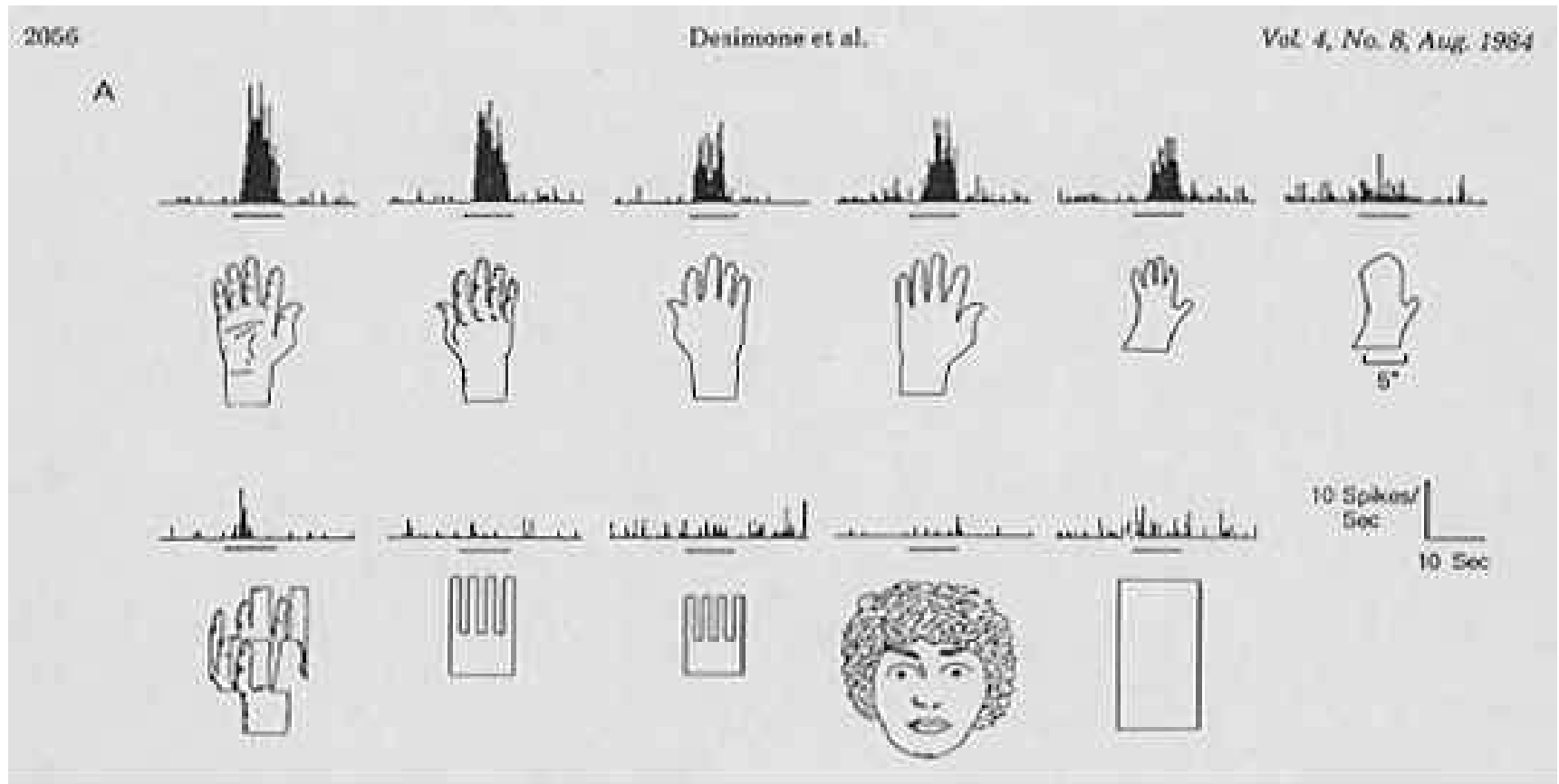
⇒ 背側視覚路

⇒ 腹側視覚路

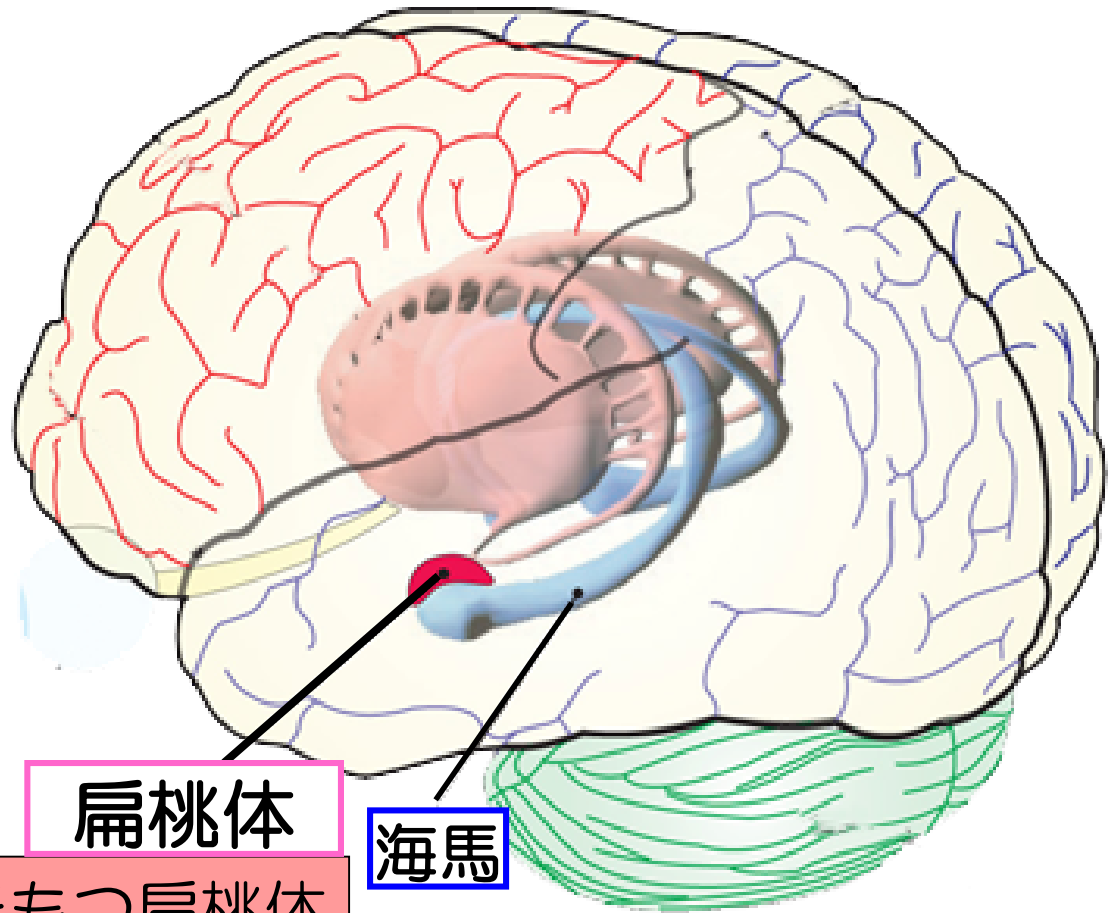
図 1: サルの大脳皮質に  
おける視覚路

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。

# 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〕



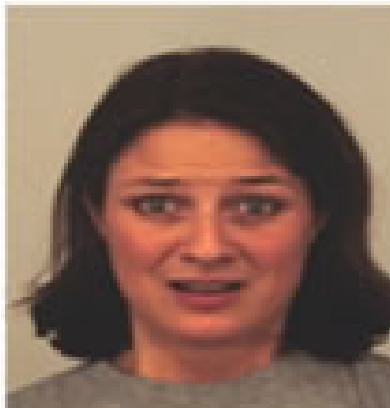
# 恐怖顔を見ると扁桃体が反応する



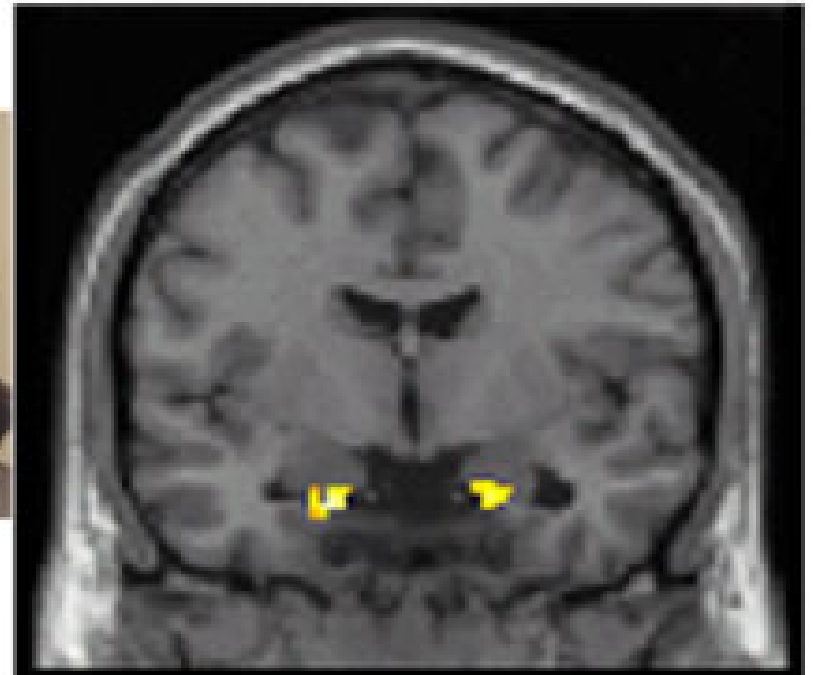
fMRI



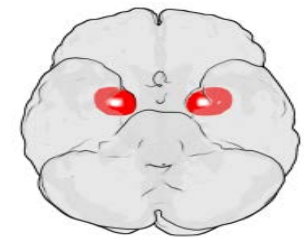
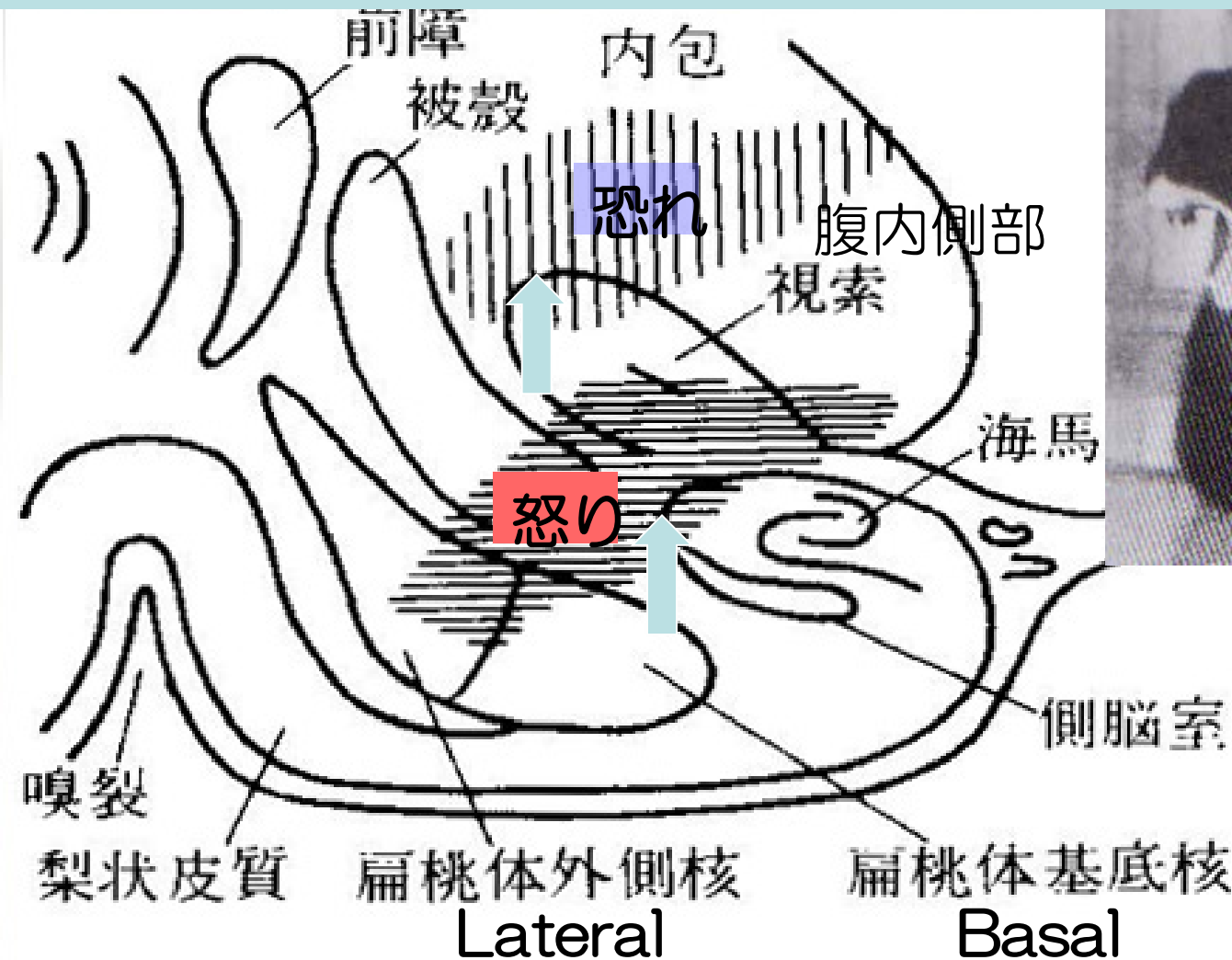
neutral



fear



# ネコの扁桃体内の恐れと怒りの部位



Ursin and Kaada

||||| 逃走行動(恐れ)    ≡≡≡ 防御攻撃(怒り)

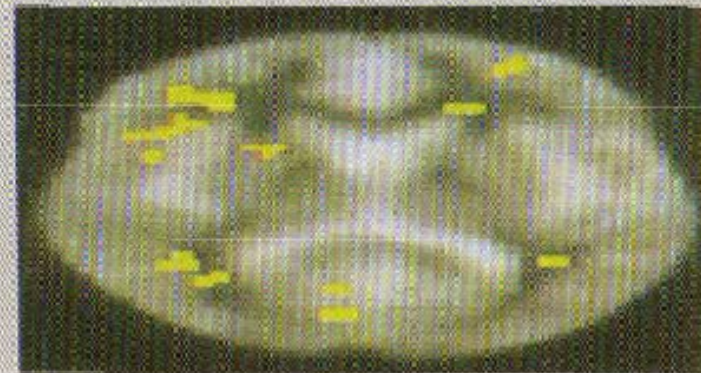
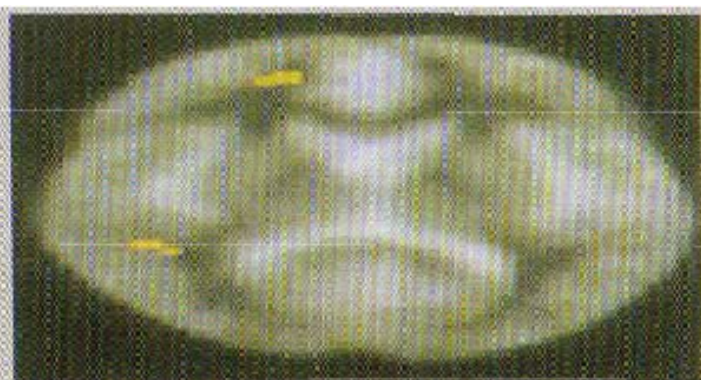
# 顔や声の観察を介して脳活動が同期する

- 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。

嫌悪感の顔



嫌悪感の脳活性部位



## 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。



# 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、しばらく様子を見る（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おう。マイナス感情が起こったら、愚痴を第三者に聞いてもらおう。
- 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。

## F 行動派タイプ (新奇気質)

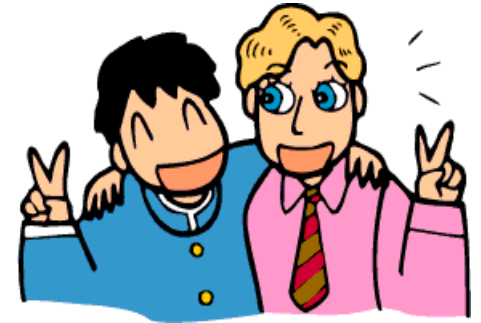
### いきなり行動する行動派

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。



## 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が大切  
（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。

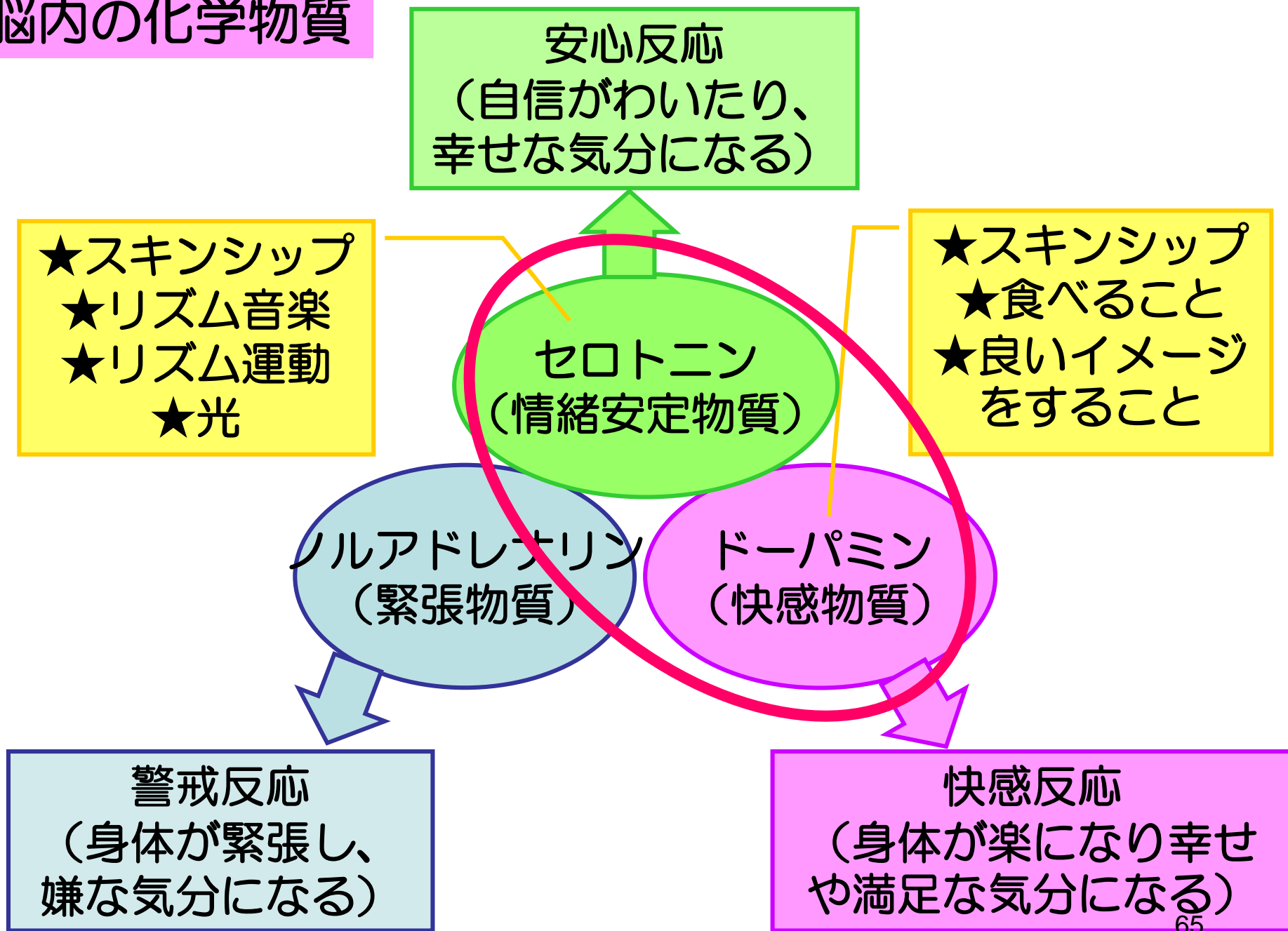




# 行動派タイプ 心とカラダのケア（弱点カバー）のための セルフケア行動

- 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に。  
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。

# 脳内の化学物質



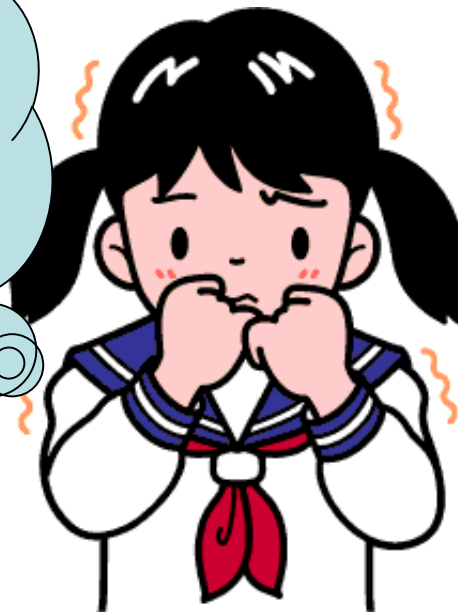
悪いイメージをすると  
緊張物質（ノルアドレナリン）が出て  
心も身体も緊張

運動会の徒競走  
の前に心臓がド  
キドキする

嫌なことがあると・・・  
その日の夜・・・

予期と脳内の化学反応

もしかしたら、昨日の  
ことで怒っ  
ているのか  
も・・・



眠れない 頭が痛い  
肩がこる  
心臓ドキドキ  
胸が苦しい 冷える  
胃が痛い つらい  
苦しい

夢がかな  
いそうに  
ない・・・

実際に悪いことが  
起こらなくても、  
悪いことが起こるの  
ではないかという想像  
をただけで  
心と身体が緊張する



緊張物質が出て  
心と身体が反応  
眠れない 心臓ドキドキ  
胸が苦しい  
つらい 苦しい

良いイメージができると  
快感物質（ドーパミン）が出て  
身体が楽になり幸せや満足な気分になる

おやつに、おいしい  
ものが食べられ  
ると思うと幸せ

未来に良いイメージ  
をすると・・・

予期と脳内の化学反応

夢や希望、  
期待がかな  
いそうだ・  
・



安心 楽しさ  
幸せ感 満足感  
快感

夢や希望、  
期待がかな  
いそうだ・

実際に良いことが  
起こらなくても、  
良いことが起こるの  
ではないかという想像  
をただだけで  
心と身体が楽になる



快感物質が出て  
心と身体が反応  
安心で幸せ

# 演習：ストレス気質の観察アセスメント

## ■言語的観察法

Q. 最近、ストレスに感じたことを2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：キッチリタイプの高発現
- ・ストレスが見通しのつかない不安：心配性タイプの高発現

## ■非言語的観察法(4～5項目該当)

### 執着気質（キッチリタイプ）

- ・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（心配性タイプ）

- ・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

# 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)

### 新奇気質

- 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。

# 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。

## 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

- ・ 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。

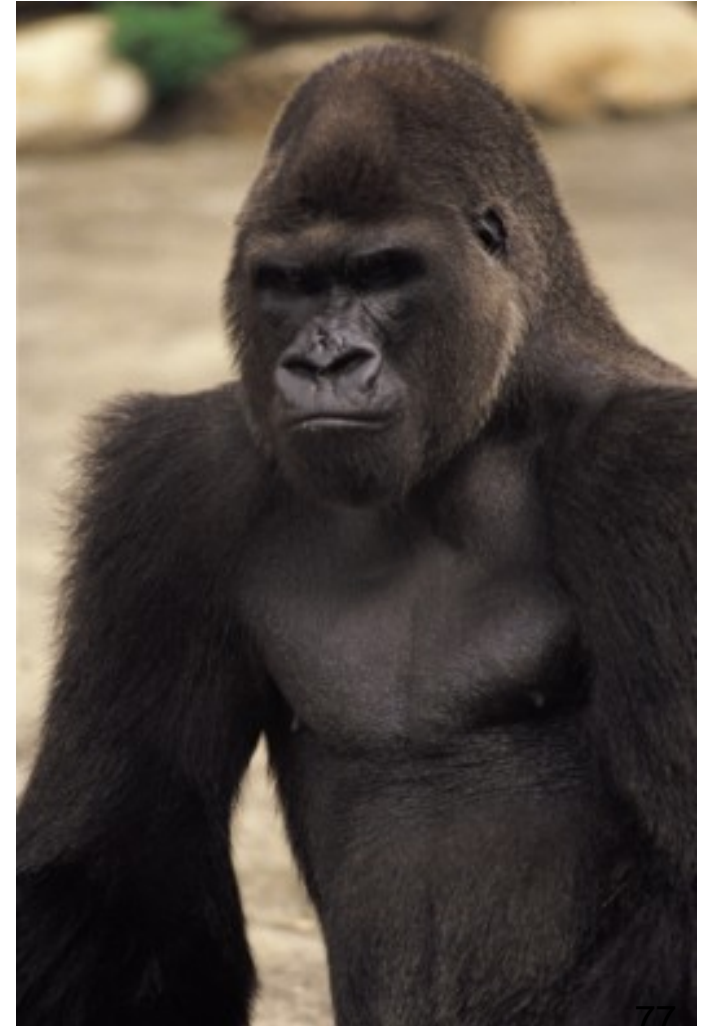


## 粘着気質—守護報酬の遺伝子

- 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。

# 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。



## 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。



# オランウータン行動学(自閉気質行動)単独力



Photo copyright tony@gilding.com

- オスは子育てに参加することではなく、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、珍しい

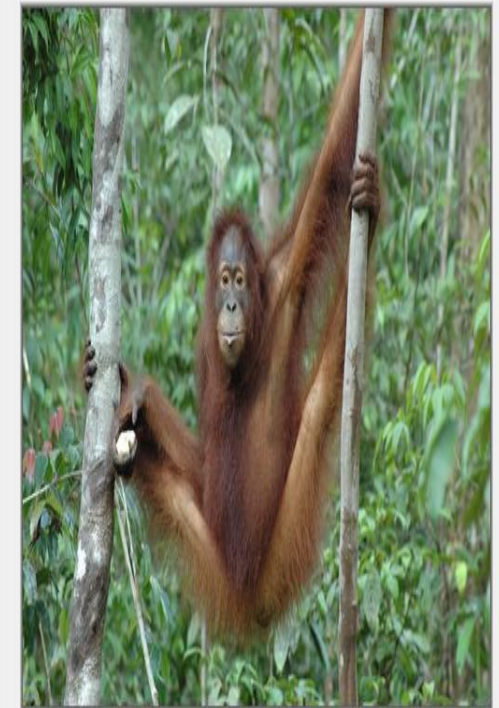


Photo copyright tony@gilding.com



## 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.

## 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。

## 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。

# 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



（人間関係ストレスマネジメント）

人間関係の悩みや対人ストレスを抱えたら、シートを活用して、マネジメントにチャレンジしてみてください。

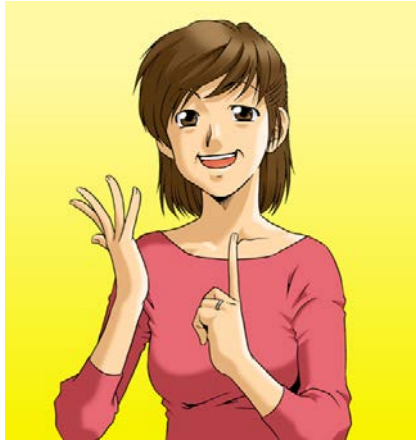
性格気質の遺伝子は一生変わらない。

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

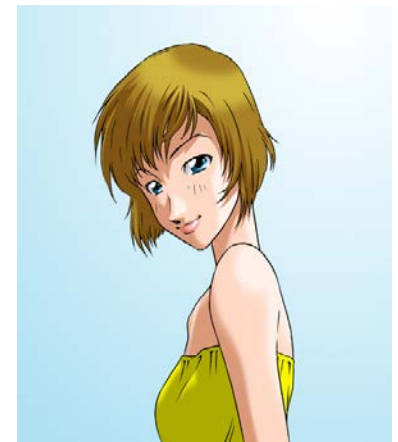
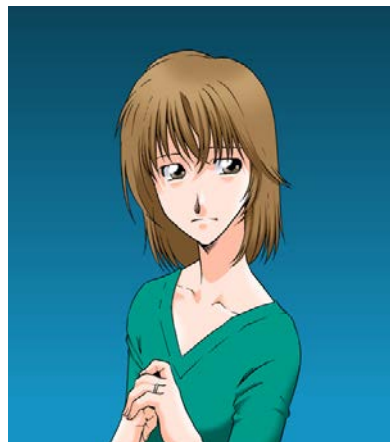
不安気質  点



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

いーず  
た緒っ  
いにと

+2

楽話  
しす  
いと

+1

れる顔  
しとう  
いう見

0

いでもど  
ちな  
もな

-1

くを会  
なる背う  
と顔  
けた

-2

なる不快  
話すと

-3

欲ない  
しな  
いてく

●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、自動的に人間関係は安定する。<sup>87</sup>



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。

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。