



## 『隠れた危険な自分』がわかる4タイプ別チェック

自分の強みが発揮できない「ディストレス」状態に陥るとその強みが裏目に出て時にはセクハラ、パワハラ、いじめに走ってしまう。そんな怖い可能性を診断するツールをご紹介します。

他人と自分との人間関係を考える場合、多くの人は、自分を変化しない「定数」、相手を変化する「変数」ととらえがちです。相手のタイプやそのときの機嫌を読んだりすることを重視する考え方ですね。しかし、普段は気が長くても、忙しくなるとイライラしてせっかちになるなど、自分も変わります。自分自身も「変数」なのです。人間関係は「変数」と「変数」で成り立っているといえます。

自分を変数と捉えるときに、キーワードとなるのが「ストレス」です。ストレス（刺激）は必ずしも悪いものではなく、適度なものであれば良い方向に働きます。周りから注目されて期待や評価をされ、自分の強みが活かしている状態を「ユーストレス」、逆に、自分の強みが活かさない状態を「ディストレス」と呼びます。いつも自分の強みが活かせる状態であればいいのですが、何らかの環境の変化により、それが強みとして活かさない状態になると、たちまちディストレスになり、マイナスの形で表面に表れるようになります。まずは自分の特性を把握し、ディストレス状態になったときに、自分がどのような精神状態になりがちかを理解しておくことは重要です。とはいえ、自分を知るのは簡単なことではありません。自分の思考や行動パターンを客観的に分析し、イヤな面も直視することが必要だからです。そこで、便利なツールをご紹介します。図のテストは、私が1983年に提唱したFFS（Five Factors & Stresses）理論に基づいて構成したもので、思考行動パターンを診断することができます。まずこれに回答したうえで続きを読み進めてください。（続きは来月号に）

プレゼントオンラインより

### 会話が途切れない言葉の選び方

#### 自然に会話が弾む！5つの黄金ルール

##### ルール1 相手を質問攻めにしない

「5W1H」の質問を矢継ぎ早に投げるより、1つの質問をしたら相手の答えを待つような心のゆとりを持ちたい。次の質問は、相手の答えに絡めた内容がベスト

##### ルール2 鉄板の相づちは「でしようね」

「寒かったでしようね」「楽しかったでしよう」という相づちは、会話が広がる鉄板フレーズ。質問されるよりも自由に話題を広げられるので、相手も話しやすくなる

##### ルール3 アドバイスではなく共感を

ネガティブな話題や相談事には、相手の話をひたすら聞いて共感する事。自分の価値観を押し付けるのはNG。アドバイスや正論も求められていないことを意識して。

##### ルール4 言葉だけに頼らず気持ちを伝える

言葉遣いやテクニックばかりに意識が集中すると、肝心の気持ちが会話にこもらず、相手にも「雑な態度だ」と思われてしまうことも。焦らずしっかりと心から話そう

##### ルール5 生きた話題を見つける

あらかじめ頭で考えておいた話題では、会話が続かないことが多いもの。今、この場でお互いが共有できることを話題にした方が、会話が盛り上がるケースは多い。

白いマス目に「ハイ」なら4「どちらかといえばハイ」なら3「どちらかといえばイイエ」なら1「イイエ」なら0と記入

設問

回答欄

FFS簡易分析設問

自己判定表

	A	B	C	D	S
1 人前で話すときは、よく考えてから話すし、気も使う					
2 友達でも問題があれば、厳しく批判・非難することがある					
3 相手の言葉を抑えて、自分がしゃべることがよくある					
4 ちょっとしたことでも下痢や便秘をしやすい					
5 裏切りは誰であろうと絶対に許せない					
6 調子に乗るとついハメをはずしてしまうことがある					
7 何事も臨機応変に対処している					
8 スッキリとした気分が目覚めることが少ない					
9 義務や世の中の決まりごとは、法律でなくとも遵守すべきだ					
10 イヤなことがあると、押し黙ってしまうことが多い					
11 他人と同じことをする、同じ物を持つのは不愉快で嫌いだ					
12 相手がウソをついているとわかって、小さなことなら許してしまう					
13 花粉症・皮膚炎・風邪などの流行病にかかりやすい					
14 頼まれごとは、都合が悪いときでも、なかなか断りきれない					
15 少数派になるより、多数派でいるほうが安心感がある					
16 好き嫌いがハッキリしていて、態度にもすぐ出る					
17 何かがあると、食欲の有無にすぐ影響する					
18 他人の長所・美点をついつけるのが得意である					
19 思ったことは、すぐに口に出してしまう					
20 自分の意見を通すための争いごとは、できるだけ避ける					
21 「おせっかいやき」といわれることがよくある					
22 物事の客観的事実と自分の解釈は、はっきり分離している					
23 自分は心配性だと思うし、人からもそういわれることもある					
24 時間の約束には、かなり厳しい					
25 疲れやすい体質だ、と感じている					

※本来5因子（凝縮、受容、弁別、拡散、保全）とストレスを診断するテストを簡略化。

合計ポイント