

## 第11回 心の知能指数を高めて健康な体をつくる ①

2012年12月5日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

1. 自分の性格を知るにはどうしたらいいでしょう？  
祖父母、父母、子供、孫の言動を冷静に観察してみましょう
2. 遺伝子が伝える性格 ー生来性格ー  
粘着性気質：こだわりタイプ、完璧主義タイプ  
内閉性気質：口が重いタイプ、夢にふけるタイプ  
協調性気質：相手を立てる女子タイプ、ピエロタイプ
3. 育ててくれた人の性格が反映した性格 ー習慣性性格ー  
神経性気質：先回りして注意する親  
ー石橋をたたいても渡らないタイプ  
自己顕示性気質：好き放題にさせている親  
ープライドが高く、歯が浮くようなお世辞にコロリといくタイプー
4. 仕事や地位や立場が作り出した見かけ上の性格 ー役割性格ー  
社長タイプの性格、教授タイプの性格、営業畑タイプの性格 など
5. 馬が合う人と、どうもソリが合わない人ができてくるわけ
6. 自分の性格を知り、演じ(自己を抑え)、他人とのコミュニケーション能力を高める
7. 同じ相手であっても、日によって(自分の気分、心理状況によって)調子の合い方が違うわけ
8. 相手と自分との距離を知る方法とは？

## 9. 交流分析法のやり方とは？

精神的に気まずい思いをさせてしまったときに、相手が自分に発する言葉から相手の心理状況を読み取る方法です

- ・対等の関係 ー大人 (adult) の対応
- ・いつも上から目線で見ている関係 ー親 (parent)  
欠点ばかり指摘する親 (critical)  
何でも自分の言う事を聞いてくれる親 (nursing)
- ・いつも子供のように思っている関係 ー子 (child)  
親の目の色を絶えず気にしている子供 (adaptive)  
いつもキヤーカーしている子供 (freedom)

⇒criticalな親とadaptiveな子と関係が様々なコミュニケーション障害を引き起こす

## 10. 周囲の雰囲気は自分の心を写す鏡である