

項目ポイント

※それぞれの項目は、能力ではなく、「快」か「不快」か。「好き、楽しい」か「嫌い、苦痛」か。です。

		「快と感じる」人の傾向
会話性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段何気ない会話をする意欲がどれだけあるかを見るものです。 ・ しゃべる、しゃべれない、の能力の違いではなく、日常会話が気軽にできるかどうかをみるものです。 ・ 「快と感じる」人は何気ない会話を楽しいと感じ、しゃべらなくてもいい時もしゃべりたくなる。楽しい元気な印象を与えます。 ・ 「不快とを感じる」人は、何気ない会話が不快や苦痛とを感じるため、無駄話をしたくないと感じています。当然必要な会話はしますが、それ以外の話をするストレスを感じています。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活が活発。 ・ 興味・関心の幅が広い。 ・ 知識・情報が豊富。 ・ 話をするのが好き。
交流性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 交流性は、他人との交流の積極性を見るものです。 ・ 「快とを感じる」人は、いつも誰かと一緒にいたいと思う気持ちが強く、誘うことも誘われることも大好きです。また大勢といふことを楽しいと感じています。 ・ 「不快とを感じる」人は、他人と一緒にいることに気づまりを感じ、一人でいる方が楽だという思いをもっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会話をすることが楽しい。 ・ 大勢でいることが楽しい。 ・ 初対面のひととでも楽に話ができる。 ・ ひとりでいると寂しいと感じる。
幸福性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幸福性は、世界と自分の人生に対する基本的な前向き度を見るものです。 ・ 「快とを感じる」人は、人生は素晴らしいもので、周りの人は必ず自分を助けてくれるという世界に対する信頼度が高いために、楽観的になります。 ・ 「不快とを感じる」人は、人生はつらく厳しいもので、頼りになるのは自分だけという世界をもって、慎重になります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生きていることが素晴らしいと感じている。 ・ たとえ悲しみや苦しみがあったとしても、人生は素晴らしいという思いがある。 ・ どんなに苦しくても、頑張ればなんとかなる道は開けると信じている。 ・ 困ったら、必ず誰かが助けてくれると思う。 ・
表出性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分のことを相手に分かってもらうためには、積極的に自分のことを表現していかなければなりません。特に、感情表現を豊かにしないと、心がつながっていきません。 ・ ところが日本は、感情表現が苦手だと思っている人が意外に多く、せっかく豊かな心を持っていても、妙に堅物のように思われてしまうことがあります。会話が理知的なものになりがちです。 ・ 感受性とのバランスを確認すると、感じていて出ないのか、そもそも感じないから出てこないのか。が分かります。 ・ 「快とを感じる」人は、自分の思っていること、感じていることを素直に表現でき、相手に伝える能力をもっています。 ・ 「不快とを感じる」人は、感情を伝わりずらく、会話が全体的に理知的になり、理屈っぽく感じられます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感情表現が豊か ・ 感情の交流ができる ・ 楽しい会話ができる ・ 自分の気持ちを表せる

共感性	<ul style="list-style-type: none"> ・ どんな話でも上手に聴けるようになるためには、相手の心に共感することが必要です。 ・ ところが、心が平板であったり、思い込みが強すぎたりする場合は、相手の喜びや悲しみに素直に共感することができません。感情に共感がないといつまでたってもよそよそしい関係のままで、親密な関係が築けません。そこで、ここでは他人の感情をどこまで深く実感して受け止めることができるか。共感力の豊かさをチェックしています。 ・ 「快と感じる」と相手に対して、深い感情までしっかり受け止めてもらえる感じを与えますので感じのよい印象を与え、親密な人間関係をつくりやすい印象を与えます。 ・ 「不快と感じる」人は、何でも理屈で理解してしまうため、相手との感情交流がしづらい状況をつくってしまい、冷たい印象を与えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他人の気持ちがよく理解できる ・ 感受性が豊か ・ 感情の交流が十分にできる ・ 心のつながりを深めることができる
尊重性	<ul style="list-style-type: none"> ・ スムーズな会話をするためには、相手の話を上手に聞くことです。 ・ ところが、相手の話を上手に聞くのは意外と難しく、相手の話を取ってしまったたり、すぐに自分の意見を言って話の腰を折ってしまったり、ということをしてしまいます。また、興味のない話に聞く気をなくしてしまったり、相手の話をばかにしたりして、相手に嫌な思いをさせることがよくあります。 ・ ここでは、自分の気持ちを抑えて、相手の話を尊重して聴ける力がどれほど豊かにあるかチェックしています。 ・ 「快と感じる」人は、相手との会話の中で「いいよ」「そうだね」「わかるよ」という合いの手がよく出てきて、すべてを認める態度を相手に示します。自分との違いが気にならないのです。 ・ 「不快と感じる」人は、ある意味自分のことや自分の考えに自信のある人で、他人を受け入れることが不快なタイプです。自分の考えに合わないものを拒否したり、反論したりしたくなります。他人と自分の違いが気になるからです。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他人を受け入れる力が豊かにある ・ 他人を批判することが少ない ・ 自分の思いを押し付けることが少ない
融和性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 融和性は、自分の生活や考え方を变えることにストレスを感じるかどうかを見るものです。また自分のやり方を変えるように他人から言われる時にストレスを感じるかどうかを見ています。 ・ 融和性の「快と感じる」人は、新しいものや変化に対して新鮮さを感じ楽しいと感じます。 ・ 融和性の「不快と感じる」人は、新しいものや変化に戸惑いを感じ、自分の世界から出たくありません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新しいものを見ると、買ってみたりとか、使ってみたりとか思う。 ・ 変化のあることが刺激的で楽しいと感じる ・ 多くの人との交流を、自分の世界が広がる刺激になると楽しむ気持ちが強い。 ・ 自分が変わっていくことに喜びを感じる。

開示性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 開示性は、自分の内面を外に出すことにストレスを感じるかどうか、また、自分の内面に他人が入ってうることにストレスを感じるかどうかを見えています。 ・ 「快と感じる」人は、分の内面を出すことに何の抵抗もありません。そのため、より相手との親密度を増してゆきます。一方では、自分の話題を中心に話をしがちです。聞いてもらえることに快を感じています。 ・ 「不快と感じる」人は、自分の内面を出すこと、プライベートなことを話すのに抵抗があります。どちらかというと過去に辛い思いをしたり、コンプレックスを持っている人も少なくありません。深い人間関係が築こうとはしないかもしれません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分のプライベートなことを話すことに、少しも抵抗を感じない。 ・ 自分のことを話すことで、親しい関係になると思う。 ・ 他人のプライベートなことを聞きたいと思う。 ・ 他人のプライベートなことを、第三者にも話したくて仕方ない。
創造性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 創造性は、いろいろな決断の根拠が自分の心の中にあり。自分でストレスなしに決断ができるかどうかを見るものです ・ 「快と感じる」人は、自分の心に従い決断してゆける人です。周りの思いや常識よりも、自分の気持ちを優先して生きてゆくタイプです。そのため問題解決能力があり、自分で判断する傾向が強い人です。 ・ 「不快と感じる」人は、自分の気持ちよりも周りを基準にして決断をするタイプです。自分で決めるより周囲の意見で決断をしたい、指示を受けて動きたい気持ちがあります。言われたことは素直にできますが、応用をきかせるのは不快かもしれません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分でものを考え、判断し、決断する傾向が強い ・ 自分なりの考えがあり、それをそのまま実現したいと思う。 ・ 新しいことや難しいことに、積極的に立ち向かう姿勢がある。 ・ いろいろな問題や課題を、自分なりに解決しようとする姿勢がある。 ・ 他人の意見を聞かない傾向が強い。
自立性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自立性は、一人で生きていくことを好むか、家族や友人、仲間と心をつないで生きてゆくことを好むかを見るものです ・ 日本人の特徴的な傾向で、その 7 割は「不快と感じる」人だそうです。 ・ 「快と感じる」人は、一匹狼タイプ。人に嫌われることを恐れず、自由に自分の心に従う人。家族の中でも一人で生きていく感じになります。 ・ 「不快と感じる」人は、心のつながった家族や友人をつくりたいと思う気持ちが強い人です。人に嫌われたくない。好かれたいという思いがあり、周囲に合わせることができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人で生きていくことに不安を感じない ・ 家族や仲間との心の絆を深く求めることがない。 ・ 自分のことはすべて自分で決めることができる。 ・ 人間関係が淡泊である。
感受性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感受性は、いろいろな経験をしたときに、心が動いて強い印象を残すかどうかを見るものです。 ・ 「快と感じる」人は、何に対しても、感動したり楽しんだりする心が豊かです。何かに出会ったり経験したりしたときに心が動くので、行動的になり、幅をひろげる意欲が高くなります。 ・ 「不快と感じる」人は、興味・関心の幅が専門的で特化しています。自分に関心のないことには心が動かない状態です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感受性が豊かで、心のこもった話ができる。 ・ いろいろなことに興味をもち、心がよく動く。

	・	
充実性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 充実性は、今の自分の人生に対して充実感を持っているかどうかを見るものです。 ・ これは、現在の自分の感じですから、時によっては変化するものです。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の今を幸せに生きている ・ 自分の生き方が間違いないという自信にあふれている。