

## 保健指導部会研修

日時 令和3年7月4日(土) 10時~12時15分

研修 ZOOMでのオンライン研修

研修テーマ

「自己肯定感を育てる」

性格統計学をもとにしたタイプ別コミュニケーション講座

講師 稲葉真由美氏 株式会社ジェイ・バン代表取締役

参加者 23名

稲場真由美先生は、16年間のべ12万人の統計データによるコミュニケーションメソッド「性格統計学」を考案開発されました。本日は人の特徴を4タイプに分け、相手に合った、伝わる「褒め方、話し方」をすることで人間関係が上手くいくこと等を講義していただきました。とても興味深い内容でした。

講義内容より

< 自己肯定感とは >

「自分は大切な存在だ」と思える心の状態、「生きていく力」

困難を乗り越える時に必要となる。

- ・幼少期の生活、教育環境、親との関わり、承認欲求が満たされているか否かが大きく影響
- ・自己肯定感が高いと伸びやすく、低いと伸びにくい。

○ 自己肯定感を育む子育て

・3つの秘訣

- 1) 親は親、子供は子供 (親がまず自分自身を知り自分を肯定する)
- 2) 子供をひとりの人格として認める
- 3) 良いコミュニケーション ; 「褒める」「励ます」「待つ」

○ コミュニケーションギャップ

相互に理解しあうコミュニケーションで、言葉の理解の仕方や価値観の違い、情報の不足などにより食い違いを見せること。

- ・コミュニケーションギャップの原因
  - 1) 価値観が違っていると話し方や聴き方が異なる。
  - 2) 同じ言葉でも感じ方や受け止め方、反応が異なる。
- ・解決策

まず自分を知る。そして自分と相手の違いを知る。

○ 性格統計学（対人関係の統計学）

人を4タイプに分け、相手に伝わる「伝え方、受け止め方、かかわり方」を具体的に体系化したコミュニケーションメソッド

- ① ビジョン②ロジカル ③ピースランニング ④ピースフレキシブルの4タイプ  
② 先天的性格（生まれ持った性格）と後天的性格

○まとめ

- ・コミュニケーションは量より質
- ・自分がうれしい言葉が相手も嬉しいとは限らない。
- ・承認欲求が満たされると自己肯定感が育つ。

< 研修会参加しての感想 >

- ・初めて性格統計学を知りましたが、とても興味深い内容でした。ちょうど自身の子育てで悩んでもいるので、研修会録画や先生の書籍、LINEなどでもっと学び活用したいと思いました。生年月日での自分のタイプを見ていただきありがたかったです。
- ・自分が褒められてうれしい言葉が、相手にとっても嬉しい言葉とは限らないというのが残っています。何で伝わらないのかと相手に原因があるように感じたこともあったが、タイプが違えば捉え方も伝え方も違うことがわかり勉強になりました。
- ・とても楽しくわかりやすく、仕事でも家でも役に立つ内容で受講して良かったです。さらに深く学びたいと思いました。先生の本も読んでみたいです。オンラインの利点を十分に発揮された講座で満足でした。
- ・性格は皆違うんだからわからなくて当たり前、合う、合わないは当たり前と思っていましたが、そこを少し崩せる気がしました。なんか苦手だと感じていた人にも、この人はこのタイプだからとイライラせずに考えられそうです。ワークで捉え方の違いを実感して、なるほどが止まりませんでした。だからあの時話が噛み合わなかったのね、怪訝そうな顔をされたのねとわかる気がしました。まずは自分を理解して、家族に実践して自分のスキルにしていきたいです。関わり方を考えることでイライラも減りそうだし、相手も気持ちよくさせることができるのかなと思います。大変貴重で面白い研修会をありがとうございました。