

AC克服ステージUP講座

29 回目

人格適応論 ⑥思考さん



『人格適応論』を理解して望む生き方を手に入れよう

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気付きにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

AC克服ステージUP講座

この講座の目的

① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- ・ カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- ・ 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- ・ カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- ・ また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- ・ 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- ・ アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- ・ 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- ・ 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上げられるよう、学びを深めていきましょう

この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・
スタッフとして共に
進みましょう！

AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を
人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け
（カウンセラー養成コース・サポーター育成コース）

AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説で
さらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツを
わかりやすくお伝えします

☆3期開催中☆

もくじ

1. 人格適応論おさらい

人の人格は最短で0歳～18ヶ月、最長でも3歳～6歳で完成してしまいます。それは生き延びるため、愛されるために、環境に適応する形で人格が形成されてしまうのです。

人格適応論の分類と注意点等についておさらいしましょう



2. 思考さんの特徴

思考さんタイプの愛すべき特徴や、思考さんを形成し、強化してきた背景（家庭環境）をしっかりと理解した上で、どのような共感理解を示しつつ、接していくのが良いか？そして思考さんに対してのNG行動についても理解を深めていきましょう

3. 思考さんが周囲とうまく関わっていく方法

思考さんは、その特性をうまく活かすことで、ルーティンワーク等の辛抱強さが求められる仕事を根気よくこなす力があります。その代わり、相手の感情（心情）が理解できず、前例や上下関係で相手を従わせようとすることも。

そんな思考さんにどのようなアプローチが効果的なのか？逆にどのような対応はNGなのか？

思考さんへの接し方のマナー&思考さん自身が気を遣うべきポイントを知って、双方がより良い関係性を構築できる方法を模索していきましょう

Personality Adaptation

人格適応論

適応して生き抜いてきた存在を称賛する理論

Responsible Workerholic

【おさらい】1-0. 人格適応論を学ぶ際の注意点

注意点①：良し悪しはない

6つの人格タイプの詳細を学んでいきますが、それぞれのタイプは「育ってきた環境に適応して形成されたもの」であり、その人に問題や欠点があった訳ではありません。

だから決して「自他を嫌う理由」や「変えさせる指導」に使ってはなりません



注意点②：投影・バイアスに注意

過去に似たタイプに嫌な目にあわされた経験があると、つい、同じタイプを無意識に嫌悪してしまう場合があります。

これはご自身が「投影」し「バイアスをかけて相手を観ている」と理解し、その相手は過去の関係者とは違うことを再認識し、本人を観て判断するよう心がけてください

注意点③：変化・成長・融合可能な理論と理解

人格適応論は意識的・または環境の変化に応じて変化させることができるものです。

人はいつからでも変わることができます。

自他の変化を温かく見守り、支援し、受け入れるための理論としてご利用ください

1-1. セルフチェックテスト

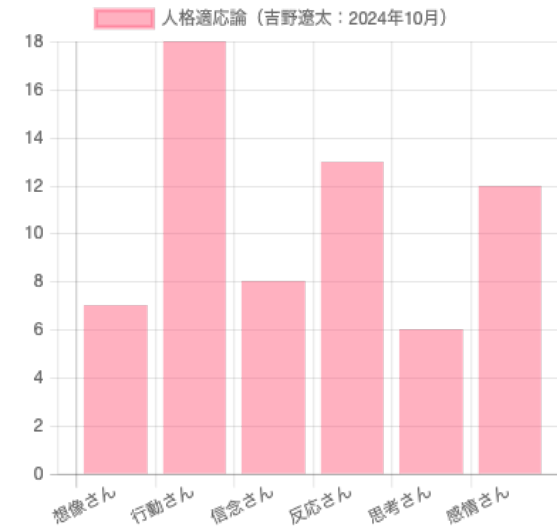


まだの方はこの先に進む前にテストしてください

<https://x.gd/ojrZA>

棒グラフ生成サイト

<https://chachart.net/bar>



- ※ご自身でダウンロードしてテストを進めてください（詳細は24～26回参照）
- ※「こうありたい、あるべき」で回答するのではなく、直感的に今の自分に一番近いと思われるものを選んでください
- ※2枚目の選択肢「G:該当なし」は極力（本当に該当するものが全くない場合以外は）選ばずにどれか近いものを選択するようにお願いします

1-2. あなたの適応タイプは…

テスト結果を見ながら、A～Fまでのそれぞれの得点を書き写してみてください。

性格的特徴

ドライバー（否定命令）

	A（点）	想像型	創造的・思慮深い・冷静	見えるな・強くあれ
	B（点）	行動型	行動的・説得力・巻き込む	喜ばせろ・強くあれ・急げ
	C（点）	信念型	注意深い・主張・指摘・献身	完全であれ・強くあれ
	D（点）	反応型	自発的・おふざけ・非難	努力せよ
	E（点）	思考型	論理的・責任感・完全主義	完全であれ・達成せよ
	F（点）	感情型	同情的・思いやり・一体感	喜ばせろ・優しくあれ

CHAPTER : 02

適応タイプ
思考さんについて

2-1. 人格適応論 ⑤ 思考型



思考さんタイプ

思考さんの特徴

- ・達成にこだわる（「達成せよ」が当然過ぎて違和感を感じない）
- ・義務感・責任感が強い
- ・（親・上司・教師などに対して）良心的
- ・良い働き手・管理者・職業における成功者であろうとする
- ・働いていないと気がすまない（不安を感じる）
- ・気楽でない・楽しめない・常に緊張している（自意識無し）

生み出されやすい背景

- ・うまくいかないときに、即解決できないと「無能」だとレッテルを貼られたりがっかりされる環境（思考の力で親に愛されたり、親の役に立とうとする）
- ・期待の星（場合によっては「達成するのが当然」）という環境で、感情よりも達成を優先
- ・親の言うことは絶対。自分の感情を主張するより親の言う通りにした方が愛された
- ・「クリエイティブな想像力」より「過去の前例」にこだわる環境

環境に適応するために学んだ命令

- ・完全であれ・達成せよ（ただし成功を感じるな）・子どもであるな・感情を感じるな・くつろぐな・楽しむな・満足するな

2-2. 思考さんの背景（人生脚本）



思考さんが生まれる背景（人生脚本）

- ・ 思考さんは3歳～6歳（幼児期）までのあいだに「その家庭で【愛されるため】に身につく」と考えられています
- ・ 結果を出し続ける（達成と継続）ができれば愛されるし、できなければがっかりされたり残念がられたりすることで自分の役割（脚本）を選んでしまう
- ・ 達成するためにもっとも邪魔になるのが「感情」だと理解してしまい、感情を後回しにしがち。そのためメンタル不調にも気づきにくい

思考さんの生き方のパターンと人との関わり方

- ・ 思考さんは（ほぼ無条件と言っていいくらいに）上司や会社を盲信する傾向でワーカホリック（仕事依存）に陥りがち
- ・ 人間関係も自分にとって「有益か否か」で相手を選ぶ傾向があるが、本人に自覚はない
- ・ 「欲しがりません勝つまでは」的生き方があり「〇〇までは」と楽しみを先送りにする傾向
- ・ 達成することがすべてであり、達成しそうにないこと（未経験だったりエビデンスに欠ける理論）は敬遠する傾向。直感を信じる行動さんや感情に訴える感情さんとは少し距離を置こうとする

思考さんの性格特徴と性格描写

- ・ 性格特徴一・ 順応性・ 良心的・ 責任感・ 信頼性
- ・ 性格描写一・ 完全主義・ 超抑圧的・ 義務感・ 緊張（逆にリラックスが苦手）・ 頼れる・ 賢い

2-3. 子育てに関わるのが苦手な思考さん

”感情の塊”の子どもにどう接していいかわからず混乱する思考さん



【注意】すべての思考さんが必ず子育てが苦手な訳ではありません

- ・ものごころついたときには感情を分離していた思考さん。感情の塊といえる子どもへの対応の仕方がわからない
- ・でも「わからない」と認めたり改善することもできないので、子育て（特に感情面の養育）を妻や（夫）に丸投げして「自分は稼いでくるからいいだろう」と勝手に棲み分けしてしまい、結果的にワーカホリックになることも
- ・子どもに何か言おうとしても理論的になってしまい、説教くさくなりがち

思考さんは「結果」で優劣を判断しがち

思考さんが当然だと感じている「達成せよ」という否定命令が、子育てにおいて望ましくない方向に進むこともある。

思考さんの親は子どもや配偶者の「途中経過を認めねえらう」という行為を軽視しがち（そもそもわからない）で「結果」でジャッジを下してしまう傾向があるので注意が必要。

- ・成績が良ければ「優秀」で「正しく子育てできている」と思いさらなる上を目指させようとし
- ・逆に成績が悪ければ「劣っている」と判断。子育て担当の配偶者を低く観るような態度を取ったり、急に子育てに介入しはじめ、子どもを理詰めで矯正するような子育てを始めてしまう場合も
- ・自分がそうやって育ってきて、順応できたために、順応できない相手がどうしても理解できない

というパターンを繰り返す場合もあるため、子や配偶者が参ってしまう危険性がある

CHAPTER : 03

思考さんとの関わり方



3-1. 思考さんとの関わり方 ①

思考さんは「達成する」のが当たり前で、達成までに「感情論」をはさんで来る相手が苦手。
ただ、感情が全くない訳ではなく、出し方に苦労している思考さんとどう関わっていくかを解説

思考さんが求めているのは「仕事っぷりの承認」と「時間の構造化」

思考さんが求めているのは「仕事っぷりへの承認」と「時間を構造化している思考の承認」。
結果だけを認めてもらうよりも、本当は「仕事の段取り（時間の構造化）のおかげで結果につながったこと」を見てくれる相手に心を許す傾向。

「結果が出たね」「達成したね」というのは思考さんにとっては「普通」のことであって、そこしか自分のことを見てもらえないことに喜びを感じないことが多い。

「結果が出るために、ここまで段取りを組まれてるんですね」「達成するための執念がすごいです」という評価をしてくれる相手のことを「わかってくれてる」と感じがち



思考さん→感情さんモードへの移行が効果的

思考さんに対してはまずは、同じ思考さんの態度で接することが大事（要は理解を示し「同じだよ」というところから入る）

ただ、上記のように「結果より経過の承認を」「結果を出すための時間の構造化への興味を持つ」という感情さんの対応が効果的。

心の奥にある「感情を感じるな」を理解しつつ、感情面を代弁してくれる人を大事に思う傾向

3-2. 思考さんとの関わり方 ②

思考さんが無意識に好む傾向として、本人すら気づいていない思考さんの好みについて解説

自分の話をじっくり聞いてくれる落ち着いた人が好き

最低限の表情（怒っていなければ）別に**明るい笑顔等**は絶対必要ではなく、むしろ意味なくヘラヘラ笑っているタイプに対して苦手意識を持ちがち。

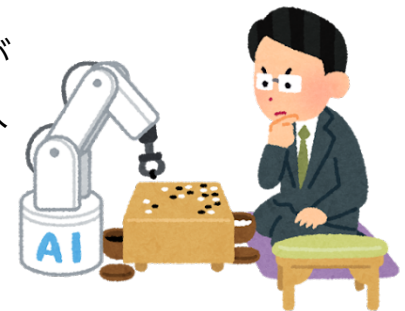
落ち着いて話を聞いてくれて、**理論的かつ話の展開に興味を示してくれる相手を好む**。

（行動さんのように）軽々しく言葉を発し、また**声質が高めの方は苦手**に感じる傾向。声が高い傾向の人は敢えて低めに話した方が効果的

ファッションより知的好奇心を満たす方を好む

ファッションセンスや髪型にはあまりこだわりがなく、人によっては寝癖がついていても気にならない場合も。ファッションについても最先端を取り入れるより、ずっと着ている同じような服でいいと考える傾向。

（行動が伴わない前提で）新しい知識が増えることを望む



権威に弱く、無知を軽視する傾向

博識者や権威者、経営者や士業、有資格者や上司などには無条件に従う傾向があるが、その反面

「何も知らない無知な人」と判断すると相手を低く見てしまう場合もあるため、思考さんは注意しつつ、思考さんと向き合う場合は思考的な入り方をする方が無難。

3-3. 思考さんとの関わり方 ③

前Pまでで思考さんへのアプローチで理想的なのは「①思考さんの的に入り」「②感情さんの的に深める」と解説。では思考さんにとってのNG的な接し方は何でしょう？



思考さんに対してNGなアプローチは「行動さん」

思考さんに対して「なんだか元気ないね～！」「もっと笑って！」などという語りかけは「成果を上げるために全く関係なく面倒なもの」「ただのノイズ」にしかありません。思考さんに対して「明るく盛り上げよう！」と思って行動してしまうのははっきり言って悪手と言えるでしょう

「暗い」「面白くない」と誤解を受けやすい思考さん

思考さんや信念さんは表情が固く笑顔が少ない（必要ないと思っている＆今まで使わなかった「表情筋」が活性化されておらず、うまく笑えない人も）。

そのため誤解を受けがちだが、本人はしっかり楽しんでいるし、優しくされると（表情には出さないが）嬉しいものなので、無理に変えようなどとしなくてOK



思考さんの自覚がある人は、自分の弱みを見せられる人を見つけよう

思考さんが思考さんにならざるをえなかった背景をしっかり理解しつつ、普段はロジカルに考える思考さんがときおり見せる不安感を見逃さず見守ってあげることができる人が1人でもいれば、思考さんはベストなパフォーマンスを発揮できるようになります。

3-4. 思考さんとの関わり方 ④職場編

職場に思考さんがいる場合の対処法について考えます。

各タイプの心理的欲求を理解し、活用することでチーム全体の雰囲気向上に使うこともできます

思考さんは「前例」にこだわる

思考さんは「前例をしっかりと踏襲（とうしゅう）する」仕事が得意。

逆に「新商品開発」や「新規事業参入」などの「前例や実績がない仕事」にチャレンジさせるだけで途端にメンタル的に不安定になる場合も。



得手不得手を理解し「適材適所」を考える

思考さんにとって「前例がないこと」＝「危険」であるため、「思考さんに新しいチャレンジをさせてもっと育てよう」「もっと人と関わらせて明るくさせよう」などと考える経営者はある意味「特性を理解していない」と言える。長所を伸ばせる人材配置を考えることが大切

思考さんのバックアップがあるからこそ新規事業が回る仕組みづくりを

思考さんに新規事業を任せるのはストレスフルですが「今までの経験を活かしたバックアップ」をお願いすると仕事全体がうまく回る場合があります。

「前例がない」というセリフは「例を示してくれたらやれる」という意味でもあるので異業種などから前例を探してきてリーダーから改めてお願いしてもらおう、などの根回しがあれば思考さんも動けたりする。何事も仕組みづくりが大事なのである



3-5. 思考さんとの関わり方 ⑤子育て編

子育てをされておられる親御さんや、保育のお仕事に就かれている方向けの情報です
思考さんのお子さんへの心のドアの開け方・関係の深め方・NGな接し方を理解しましょう



やさしく包容力のあるNP的な接し方が効果的

- ・「すごい！よく考えたね」「どうしてそんなことを思いついたの？」などの思考への承認やねぎらいが効果的
- ・考えを認めた上で優しく接すると思考さんからは絶大な信用を得られます

思考で完結しがちなので「一緒に行動する」ことも大事

- ・わかる（理解する）までが大事な思考さんにとって、行動には興味がなく苦手意識を持っている場合も。
- ・思考さんの部分だけを伸ばしてしまうと「理論はしっかりしているが、経験が足りない」子に育ってしまう可能性もある
- ・思考さんをひとりにすると「思考で完結」しがちなため「一緒に行動しよう」と体験することを伝え、そこから学べるものがあることを何度も伝えていくことも大事



結果だけでなく経過をねぎらう姿勢を大切に

基礎講座の「ねぎらい思考」の考え方を大切に。途中経過を認めてあげてください

おまけ： 思考さん（キャラクターイメージ）



～ 今日のまとめ ～

① 思考さんの背景と特徴を知ろう

幼少期から親から「達成すること」「他より抜きん出ること」を求められて育ったため、「愛されるためには達成しなければならない」と心に刻み込まれてしまった思考さん。

達成することにこだわり、そのために時間を構造化させる必要があるため、その邪魔になる「感情」（嫌だと思ふ感情・サボりたい、遊びたい、楽しみたい、という感情）を避けようとする傾向。

「なぜ人間は感情なんてものを持ってるんだろう？なんでもっとロボットみたいになれないんだろう」と結構本気で考え、孤独に耐えてきた思考さんの背景を理解して接しましょう

② 思考さんには思考さんの雰囲気気で接し、奥深くの感情を理解して関係性を深める

思考さんは何かでリスペクト（知識・経験度・資格や権威性など）した相手に対しては従順であり、その相手から感情を理解してもらえ経験をすることでやっと心が開ける。

一見とっつきにくく見える思考さんでもステップを理解すればうまくいくので是非実践してみてください

③ 子育ては苦手。その分働こうとする。ワーカホリックに注意

感情が必要になる子育ては苦手な場合が多く、仕事に打ち込みすぎる場合もあるため見守りが必要

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② 自他に思考さんがいれば、今回の学びをどのように活かそうかシェアしてください

③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう