

AC克服ステージUP講座



31 回目

人格適応論 ⑧ ブレンドタイプ

『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まいります。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がれるよう、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・4期開催中☆

もくじ

1. ”適応論”を理解するためには”不適応論”も知る必要がある

そもそも適応論開発のきっかけは「行き過ぎたらメンタル系の疾患になる」という、精神科医による指摘から生まれたものです。「このタイプは必ずこの病気になる」ということではありませんが、傾向を知っておくと注意点や対策点も見えてくるかも知れません

2. 「生き抜くため」と「愛されるため」から1つずつ

6つのタイプは大まかに分けて

「0～18ヶ月（2歳半）の間に「生き抜くため」に身についたタイプ」と

「3歳～6歳の間に「愛されるため」に身についたタイプ」に分けられる、と考えられています。人は少なくとも「生き抜くため」から最低1つ、「愛されるため」から最低1つのタイプを色濃く有する、と考えられ、それぞれのブレンドタイプで人格（性格）が形成されていくのです。あなたや大切な人がどのようなブレンドタイプになっているかを一緒に考えてみましょう

3. 【仮説】 「3つの正しさ」と「人格適応論」の関係性

基礎講座で学んだ「3つの正しさ」理論と、ステージアップ講座で学んでいる「人格適応論」は基本的な部分が似ているため、人格適応論が3つの正しさの上位互換のような形になっているとも思えます。それぞれの理論との”共通点”や”相容れない点”について（未解決な部分も含めて）検証中の部分についてお話しておきます

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

【おさらい】 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

セルフチェックテスト

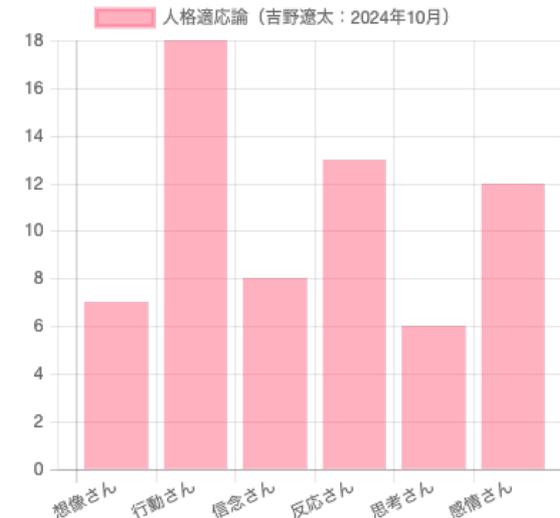


まだの方はこの先に進む前にテストしてください

<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お願いします

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 : 01

適応タイプごとの
負の側面について

1-0. 【約束】 病名の取り扱いについて

病名（とくにメンタル疾患）を軽々しく口にしないようご注意ください

以下のことは自他が幸せに生きるための約束として【禁止事項】だと知りましょう

- ・ 相談者が自他に勝手に病名をつけ、それを前提に話を進めようとしたり
- ・ 自分が下した診断をもとに相手をジャッジして嫌悪感を募らせたり
- ・ 勝手に下した病名を前提として他者に話をする



これらの行為は、本来守る必要があるルールを逸脱（タブーを犯した）行為だと理解してください。

病名を特定し、診断できるのは医師だけです。

医師以外の方が病名（とくにメンタル疾患）をつけ、自他を困った存在として扱おうとするのは重大なモラル違反となることを理解してください

カウンセラーをめざすあなたへ

もし今あなたが実際にカウンセリングをしていたり、将来カウンセラーをめざそうと思っているなら、

- ・ 病名の診断は医師しかできないことを理解（「これかも」と思ったとしても口にするのはNG）
- ・ 医師の診断した病名しか信用してはならない
- ・ 病名がついた状態ならば、まず医師の治療方針に沿ったカウンセリングが必須

であり、

クライアント自身、またはカウンセラーが勝手に病名をつけて判断したり、「治りますよ」などと安易に伝えたり、医師の治療方針に逆らった治療は絶対に行ってはならない、と知ってください

1-1. 適応タイプ別のマイナス面

人格適応論には各人格のプラス面とマイナス面の両方を知ることができる理論です。プラス面を見ることで自他の長所を理解することができる反面、マイナス面を放置してしまうとメンタル疾患につながる可能性があることも理解しておくことが大切です

タイプとマイナス面	否定命令	特徴	向き合い方・治療法
 A 想像型 シゾイド型	見えるな 強くあれ	無関心。人との関わりを避け孤立し感情表現が極端に少なくなる	「見える」の許可・CPと対決・強み（想像力）強化
 B 行動型 反社会型	喜ばせる 強くあれ 急げ	結果や他者の権利を軽視。自己の利益のみ追求。衝動的で無責任な行動	歪んだ承認欲求を理解。養育環境を知り人を信じ愛することを理解し直す
 C 信念型 パラノイド型	完全であれ 強くあれ 信用するな	他者への不信感。過度な疑いと恨み自己の過度な権利意識を主張	（早期なら）思考理解からの多面的見地を広げる養育
 D 反応型 受動攻撃型	努力せよ 信用するな	敢えて人の期待を裏切る。約束を守らず他者（特に権威者）を軽視	養育環境理解。抑圧した怒りを理解
 E 思考型 強迫観念型	完全であれ 達成せよ	順序・ルールへの過剰なこだわりコントロール不可への不安と恐怖	養育環境解説。強迫観念開放が効率的だと理解
 F 感情型 演技型	喜ばせる 優しくあれ	過度な情動表現・注意を引きたい・虚言・表面的な優しさを安易に信用	養育環境共感。生きづらさの事例解説。誘惑の無効化

1-2. 過度に行き過ぎた（不適応な）場合の向き合い方

「〇〇障害」等と診断された場合はひとりで解決しようとししないで



前Pを確認した上で、ご自身や大切なご家族に思い当たることが多い場合、専門医に診断を受け、チーム医療の可能性も検討する必要があります。

とくに「パーソナリティ障害」や「適応障害」などの「〇〇障害」と診断された場合は決してひとり（家族だけ）で解決しようなどとは考えないで、医療機関や国、地域に助けを求めることを考えましょう。

重い状態でないなら、カウンセラーによる寄り添い等で問題解決を試みることで、改善していける可能性もあります。適応タイプが過度に行き過ぎてしまった場合も想定し、対応法などを普段から心に留めておくことも肝心です

「〇〇性パーソナリティ障害」の場合は投薬治療が必要な場合も

「〇〇性パーソナリティ障害」と診断されてしまう状況は「ご自身の思考の流れや生き方がすでに揺るぎないものとなっている可能性」も考えられます。

家族やカウンセラーがうまく寄り添えていると思っていても、なにかひとつ思いと違った場合に逆上されてしまったり、表面上だけ合わせてしまい、心の奥では自分の考えを変えようとしなない場合もあります。

こうなってしまうと「心理療法による解決は難しい」とされていて（カウンセリング等の心理療法では、心理ゲームが繰り返されてしまい）双方が疲弊して問題がさらに悪化してしまう可能性が高まります。

こういった場合は「精神科医による薬物療法」に移行する（カウンセリングから医師による治療へ優先順位が変わる）ことを受け入れる必要があることも知っておきましょう。

投薬治療によって気持ちが落ち着き「〇〇障害」の症状が軽減される場合もあります。

CHAPTER : 02



適応タイプの
混ぜ合わせて
”私”ができる

2-1.タイプごとの発達の年齢と親の養育スタイル

なぜそのタイプになったのか？何歳から始まるのか？どんな親に育てられたのか？を一覧にしてみました

適応タイプ	選択理由	発達の年齢	親の養育スタイル
 想像さん	生き抜くため	0～1歳半	あてにならない親
 行動さん	生き抜くため	0～1歳半	先取りする親
 信念さん	生き抜くため	0～1歳半	一貫性のない親
 反応さん	愛されるため	1歳半～3歳	管理し張り合う親
 思考さん	愛されるため	3～6歳	達成を強調する親
 感情さん	愛されるため	3～6歳	喜ばせるよう求める親

2-2. 適応タイプは2種以上が組み合わせられる

2種類の適応タイプとは

過去6回に渡る人格適応論のそれぞれのタイプは、大きく分けると2種。

- ① 生き延びるための適応タイプ（想像・行動・信念）
- ② 愛されるための（行動上の）適応タイプ（反応・思考・感情）

に分類され、①生き延びるための適応タイプは0～18ヶ月（1歳半）で②愛されるための適応タイプは3～6歳の間に身に着けてしまう、と考えられています。これはどちらにしても子どもに問題があるのではないのです

「①生き延びるため」「②愛されるため」からそれぞれ1つずつ

人は少なくとも「①生き延びるため」「②愛されるため」それぞれの適応タイプから1つずつの特徴を強く有すると考えられています。

人の性格や出来事への反応態度は、この組み合わせのバランスが影響されると考えられます

【ワーク】あなたや大切な周囲の人の組み合わせタイプは？

あなたの適応タイプを振り返りながら①生き延びるため②愛されるためから（点数の多い順に）書き出してみましょう。また興味があれば、あなたの周囲にいる大切な人のタイプも見てみましょう

あなたのタイプは ①生き延びるため × ②愛されるため
 () さん × () さん

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ①

生

想像さん × 反応さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 独特の世界観や着眼点が評価され、自分じゃなければできない仕事に巡り会える
- ・ 人間関係や約束の取り付けなど苦手を感じることも「個性」と認めてくれる人の存在
- ・ いつか自分は捨てられる（一人ぼっちになる）という思い込みを否定してくれる仲間
- ・ 自分の考えがすべてその通りに現実化するわけではない、と言いつつ聞かせ、チャレンジ
- ・ 自分のままで世界を楽しんで良い、と許可を与えることで自分なりの楽しみが増える



想像さん × 反応さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 自分の中で想像を働かせるが最終的に自己否定的な結論に至りがち
- ・ 誰かに助けてもらえないと生きるのが苦しいと感じつつも、助けしてくれる人に対しても疑念を消すことができない（我慢しながら依存するような状態）
- ・ 本当は自分自身の想像力や判断力を信じて良いはずなのにOKが出せず行動が止まる
- ・ シゾイド・受動攻撃・依存性パーソナリティ障害・摂食障害（過食系）が起きる可能性

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 自分の世界観や着眼点を楽しむ。・ 演劇や歌等で自己表現しつつ「他人を演じていてもそれも自分のひとつの強み」と自己承認・ うまくいかないときに自分に罰を与えるような行為に走らないか注意・ 100%信用しないままでOKなのでコミュニティに所属

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ②

生

想像さん × 思考さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 淡々とルーティンワークをこなせるような作業（仕事）に適正あり
- ・ 前例踏襲しつつ、知識を蓄えることで処理能力が上がる仕事に向く
- ・ 笑顔や気遣い、相手を楽しませる、ということを強要されない環境を望む
- ・ 電話がなる、頻繁に声を掛けられる、などの集中力が途切れるのは苦手なことを理解
- ・ 事務・経理・法務・設計・プログラミング・ライター等の後方支援系の仕事に向く



想像さん × 思考さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 上司（年配者）の指示は絶対、と思い込み、うまくできず注意されるたびに絶望
- ・ 現場での臨機応変さや笑顔で乗り切る系の仕事に苦手意識を感じやすい
- ・ あまり表情が豊かではなく、無愛想に思われがちなのを低く評価されると辛い
- ・ 楽しい・嬉しい等の感情表現が苦手。営業や接待等は向かない
- ・ シゾイド・強迫観念性パーソナリティ障害に注意

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 自分のことを「面白みがない」とか「感情表現できない（駄目な）存在」などと思うことはやめ「実直で」「いろんな可能性が想定できる」「後方支援に強い存在」と理解
- ・ 楽しみ方は人それぞれ。他者と比較したり憧れることはやめ、自分が好きと思える世界観を味わい愛でる

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ③

生

想像さん × 感情さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 相手の喜ぶ顔を想定しつつ自分の作業に没頭できる。関わった人の笑顔がパワーになる
- ・ 相手に尽くすことによる幸せ感（逆に尽くされると申し訳なくなる）
- ・ 非言語コミュニケーションに長け、相手の想いがなぜかわかってしまう
- ・ 仕事の正確さよりも、きめ細やかさや気遣いを認められることが嬉しい
- ・ 保育・介護支援・マッサージ・ペット関係・受付業務等の人に喜ばれる仕事に向く

想像さん × 感情さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 相手が喜んでくれない、負の感情を表現されるとすべて台無しに感じる
- ・ 優しさよりも、効率性や厳しさを求められると途端に心身が不調をきたす
- ・ 利益や効率重視の企業体質に従わされ、顧客の要求に応えられないと辛い
- ・ 「自分が感じたこと＝真実」という傾向が強く、上司と意見が合わない場合に従えない
- ・ シゾイド・演技性パーソナリティ障害に注意

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 相手が喜んでくれるのは「食後のデザート」のようなもの。「出たら嬉しい」と普段から考えるようにし、相手から感謝されなくても傷つかないようにICに言い聞かせること
- ・ 自分の想像は当たらないこともあるし、相手もすぐに喜びを表現できないこともある。想像×感情さんは落ち着けば思考面での理論展開も可能。心理学的な学びを続けること

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ④

生

行動さん × 反応さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 誰よりも早く気づき、行動し、突拍子もないアイデアを出して実現化することがある
- ・ 他者からの評価が気になりがちで、評価しない人を「敵」とみなすことも
- ・ 行動力や隠れた思いやりを評価されると嬉しい
- ・ 人の注目を受け、他者から一目置かれる仕事が得意
- ・ 営業・接客・企画・デザイン・司会・講師等の第一印象が評価されやすい仕事に向く

行動さん × 反応さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 目上の人や先輩、または権威者に聞こえるように悪口を言う可能性あり
- ・ 不平不満に終始し、建設的な意見を出さなかったり、独断専行的行動を取る場合も
- ・ 周囲との「調和や共生」より、いかに「1番に評価されるか」に意識を向けがち
- ・ 他者の間違いや弱点に意識を向けすぎ「どうしてこんな無能が許されるのか」不満
- ・ 反社会性・受動攻撃性・境界性パーソナリティ障害に注意

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 「共生とはなにか」を常に自問自答。「助けて学」の大切さを学び実践する
- ・ 周囲が「バカ」に見えた瞬間、間違いが発生していると注意し立ち止まることを意識
- ・ 特に人間関係において何度となく痛い目にあってから学ぶことも少なくない。ひとりで勝手に世を拗ねるような道を選ばないこと。仲間やメンターとの出会いを大切に

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ⑤

生

行動さん × 思考さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 行動が早く、しかも理論派で弁が立つため「論客」「やり手」と見られがち
- ・ 多面的な着眼点で問題解決力に優れるため指導者やコンサルティングに向くが、逆に知らないことを認められずに結果的に大きな問題を引き起こしてしまう可能性も
- ・ アイデアの応用力・転換力があり、人脈を活かして多彩な能力を発揮
- ・ コンサルタント・アドバイザー・講師・起業家等の指導者的な役割を担う仕事に向く



行動さん × 思考さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 陽キャと陰キャ、両方の面を持つ。陽気に見えて意外とインドア派な場合も
- ・ 「苦手なこと」や「無知であること」をなかなか認めず、知らないものを馬鹿にしがち
- ・ 「〇〇資格試験を受ける」と周囲に言った段階で満足してしまい、受験しないことも
- ・ 短期間で達成し、結果を出すことに執着。時間が掛かりそうとわかるとやる気を無くす
- ・ 反社会性・強迫観念性・自己愛性パーソナリティ障害に注意

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 人と会う。複数のメンターをもつことを常に意識。可愛がられることの大切さを知る
- ・ 周囲が「バカ」に見えた瞬間、間違いが発生していると注意し立ち止まることを意識
- ・ 知識に頼りすぎると確証バイアスや正常性バイアスに陥る危険性に陥るため注意
- ・ 生き抜くために切り捨てた「感情面」を取り戻すことの大事さを理解。優しさに触れる

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ⑥

生

行動さん × 感情さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 相手の気持ちを先読みした行動ができるため「気をつく優しい人」と思われがち
- ・ 場を盛り上げることが得意で、研修など初めての集まりでまとめ役になることも多い
- ・ 姉御肌（親分肌）・キラキラ系・スピ系成功者の雰囲気があり、憧れられやすい
- ・ コンサルタント・アドバイザー・講師・起業家等の指導者的な役割を担う仕事に向くが細かいアドバイスよりも「雰囲気押しで乗り切る」様子が散見される場合も



行動さん × 感情さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 陽キャと思われる反面、実はひとりでいたい部分もあって、バランスが取れないと辛い
- ・ やれば思った通りになる成功体験が根にあり、またやれば再現できると信じすぎる傾向
- ・ 目立つため周囲からの期待が強い半面、CPにより感情がかき乱されているとバランスが崩れてしまいがち。誰にも相談できずにいると、感情的に振る舞ってしまう場合も
- ・ 後天的なADHD（注意欠如多動症）やADD（不注意）にもなりやすい傾向

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 全部引き受けようとしない。仲間や家族を信じ、待つ
- ・ 他者の価値観に耳を傾け、称賛しても、自分の価値は下がらない（むしろ上がる）と知る
- ・ 自分が感情的になるのは周囲のせいだ、と考えるのを一旦やめ、CPと向き合うワークを
- ・ 思考（理論的に学ぶ）面も意識。「気分や感覚」だけで判断しない訓練も大切

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ⑦

生

信念さん × 反応さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 自分が作ったルールは「自分が効果的に結果を出すためのもの」であり、他人には適応しないと理解しており、他者に強制することがない
- ・ 他者によって命令されることの不快感を知っており、年下に優しい傾向
- ・ 用心深く、間違いに気づきやすい性格から、プログラミングやシステム管理、メンテナンス、税務・経理、技術者系の仕事に向く



信念さん × 反応さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 自分が嫌ってきた親と同じような態度を取ってしまう自分に絶望しがち
- ・ なんでも「ケチを付ける」ような立場に回ってしまい、そんな自分が好きになれない
- ・ 表には出さないが、どうしても周囲がバカに見えてしまい、心が開けない
- ・ 誰かが話し始めた瞬間、または使った言葉尻だけを捉えて話を判断・ジャッジしがち
- ・ 自分の理論が譲れない・他者の理論を受け入れられないときに非常に大きなストレス

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 心の中のCPが、最も自分が嫌っているはずの信念さんなため混乱。折り合いをつけるためにもインナーペアレントと対話するワークを多めに行う
- ・ 感情さんの存在に悩みを受け止めてもらう。カウンセリングや人間関係において感情さんとの出会いを大切にすること

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ⑧

生

信念さん × 思考さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 完璧・的確・達成がポリシー。完遂力に長ける（前例があるもの限定）
- ・ 上司からの命令に淡々と従い、効率的に作業を進める能力がある
- ・ 理論や知識を極め役立つ業務に向く。例えば税務・法務・医学・研究職・技術者など
- ・ 逆に相手の感情を汲み取り、笑顔でお客様の気持ちを引き込む仕事は苦手。得意な人と組み、互いの長所を伸ばすことができれば、チームとして成果を挙げることも可能



信念さん × 思考さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ 感情というものへの理解が難しく「感情を感じる」ことの大切さがわかりにくい
- ・ 相手を人として見ず、モノとして見ているような言動をして敬遠されがち
- ・ 一旦言い出すと譲ることが難しい。折れるとしたら相手が目上の場合のみ（家族を低く見てしまった場合、独善的になりがち
- ・ 怒ったような目つき・不快感を感じさせる威圧感等を与えがち（本人に自覚なし）

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 「正しいことを主張すれば愛される（認められる）」というルールに疑問をもつ
- ・ 「自分の理論がわからない人＝劣った存在」「効率が悪い＝意味がない」と思ってしまっていないか？を常に自問自答。相手の言葉にもゆっくり耳を傾ける努力を
- ・ 普通にしているだけで「怒っている」と思われがち。笑顔と感謝を伝える訓練は必須。

2-3. 人格適応論 ブレンドタイプ⑨

生

信念さん × 感情さん（適応面が効果的に作用する場合）

- ・ 職場等のチーム運営において問題解決力に長け、信頼されやすい。カリスマ性を発揮
- ・ 人気に反して近くに寄ってくる人が意外と少ない（本人が気づかない威圧感がある）
- ・ コーチ・指導員・整体師・マッサージ・美容関係・占い・スピリチュアル系指導者等、ある程度の知識と本人の魅力（求心力）を発揮したビジネスが向く



信念さん × 感情さん（不適応面が強く出る場合）

- ・ （特に家族や子どもに対して）ヒステリックに接してしまう可能性。「この子は何もわかってない」「自分が教えてやらないと必ず失敗する」と断定。監視するような育て方
- ・ 自分が決めたルールを守らないと「劣った存在」とジャッジし無意識に責める
- ・ さっきまで笑ってたかと思うと豹変し怒り散らすときも。周囲が萎縮
- ・ 相手をコントロール。恐怖感・罪悪感・不安感を与え、心理的虐待につながる危険性

不適応面を抑えるための心がけ

- ・ 弱い立場の人に「負の感情を出すな！」とさらに負の感情をぶつけないよう注意を
- ・ 特に自分より弱い立場の人の感情を安易にジャッジせず、許し受け入れる意識が大切
- ・ 「絶対」「〇〇に決まってる」という言葉を使いたくなる度に、一瞬立ち止まる訓練を
- ・ 「揺るぎない信念」×「感情＝事実と思い込む」面がときとして悪い方に働くことに注意

CHAPTER : 03



人格適応論と
3つの正しさ

3-1. 3つの正しさの上位互換が人格適応論？



疑問① 人格適応論の6タイプは3つの正しさのどれに該当？

あくまで吉野の推論ですが、3つの正しさはそれぞれ

早い正しい=行動さん

正しい正しい=思考さん（吉野の説明は「信念さん」も混じった解説）

優しい正しい=感情さん

と考えています。

6つを環状にした図などが描けないかとかも考えたのですが、早いと正しいの間、とか考えても現段階ではうまく説明できない状態です

疑問② 残りの3つは「3つの正しさ」から派生したタイプ？

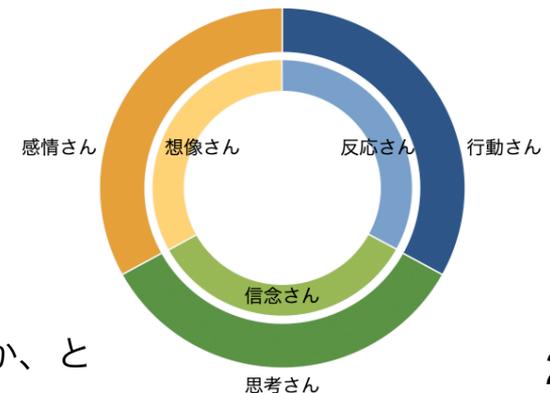
上記のように3つの正しさを人格適応論に当てはめると「早い正しい=行動さん」「正しい正しい=思考さん」「優しい正しい=感情さん」と考えられると述べましたが、では残り3つはどうなるか？と考えたところ、このような感じになりました

早い正しい= メイン：行動さん・派生形：反応さん

正しい正しい=メイン：思考さん・派生形：信念さん

優しい正しい=メイン：感情さん・派生形：想像さん

吉野のイメージ的には「対外的には結構似ているように見えるが深掘りすると（体的には）違った面が見えてくる」という感覚か、と



3-2. 【考察】 6つの正しさ

敢えて3つの正しさ風に人格適応論の6タイプの正しさと間違いについて考えてみました

適応タイプ	正しさ	間違い
 想像さん	腑に落ちるが正しい	混乱は間違い
 行動さん	早い正しい	遅いは間違い
 信念さん	安定が正しい	変化は間違い
 反応さん	楽が正しい	面倒は間違い
 思考さん	正しいが正しい	間違いは間違い
 感情さん	優しいが正しい	優しくないが間違い

～ 今日のまとめ ～

① 人格適応論の応用は今後も進んでいく可能性のある学説

今回は人格適応論のブレンドタイプについて学びました。

6つのタイプはそれぞれ、生まれた直後から物心がつく前の「生き抜くため」に身に着けたものと物心がついてから幼児期の間うまく「愛されるため」に身に着けたものがあり、それぞれ1つずつをかけ合わせる、とも考えられています。

6タイプの中でもブレンド具合によってはぜんぜん違うように見えたり、逆に判別が難しく見える場合もあるので「難しい・使えない」と思わずに「面白い・やりがいがある」と感じて頂けたら幸いです
他にも子育て編や子ども向け的人格適応論なども開発されています。機会やご要望があれば解説します

② 人格適応論と「3つの正しさ」との関係性について考察してみました

吉野的には「人格適応論は3つの正しさの上位互換」的な立ち位置で解説してきましたが、それでは説明がつかない面も少しあります。今回はまだ考察途中のものも含め、今の段階でお伝えできるものを出してみました。「6つの正しさ」理論などももう少し掘り下げてみたいとも考えています。

みなさんのご意見やご感想等もお聞かせください

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み

② 今回のブレンドタイプ（9種）について、どれが一番近い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