

気質 × 聴く ➡ 優しい時間

自分も周りの人も大切にするための  
気質と聴くを学ぶ場を

TMOアドバンス2020年修了生 荒井弥生

## 今日の流れ

- 自己紹介
- なぜ学び場を作ろうと思ったのか
- 「ふつう」ってなんだろう？
- 「気質」と「聴く」を知ると？
- まとめ

# 自己紹介

荒井 弥生

- ・1967年3月生まれ
- ・ニックネーム: はなさん
- ・東京生まれ、埼玉育ち、心の故郷は大阪
- ・市川市在住24年(行徳地区)
- ・子育て歴15年(高1男子の母)
- ・ワーキングマザー歴13年

## 所属・参加団体等

- いくじネット市川 メンバー（市川市）
- NPO法人市川子育てネットワーク 理事（市川市）
- 地域女性活躍NPO Prism! プリズム メンバー（浦安市）
- 特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会員（市川市南八幡）

## 学び・活動の変遷

2005年 子育てスタート・モンテッソーリ教育を知る

子どもの育つ力を伸ばす「待つ」「見守る」子育て法を独学で実践

2007年～ 生命教育の講師活動開始(現在に至る)

協会認定資格を取得(現在はフリー)

⇒ 学校、公民館などで子どもや保護者へ授業や講演など

2007年～ ヘルスカウンセリング学会での学びと実践を継続中

カウンセラー・セラピスト研修、コーチアートルーニング研修を修了

**認定発達しょうがいアドバイザー・認定発達しょうがい療育士**資格を取得

2012年～ コミュニケーション講座等の講師活動開始(現在に至る)

コミュニケーション講座や、気質をベースにした子育て講座等を開始

学び場を作ろうと思ったワケ

子ども時代の経験  
と  
子育て経験

## 子ども時代の経験から

小学2年生～高校1年生（約8年）で

- 転校 × 5回
- 家族形態の変化 × 6回

の経験をした結果、、、

気持ちや希望、話を聴いてもらえない

⇒ がまん、あきらめ、無力感

家庭環境が「ふつう」ではない

⇒ 「ふつう」に見えるように「ちゃんとしなきゃ！」

## 子育て経験で感じたこと

子どもは可愛いのにキレル親になっていた…

⇒ キレル自分、理想とのギャップに自己嫌悪…

「ふつう」に育っていない私の子育てなんてできるの？

「ちゃんと」できないのは「ふつう」に育っていないから??



「ふつう」に囚われて辛かった



## 家族の問題・子育ての問題

勉強したり人と話す中でわかったことは



私だけがツライわけではなかった！

私だけの問題ではなかった！

悩んでいたのは私だけではなかった！

ところで、..

「ふつう」ってなんですか？

## 育った環境によっても「ふつう」は違う

### 【いろいろな家族の形】

- 多世代家族
- 核家族
- ひとり親家族
- 再婚家族
- 里親家族
- 別居家族

etc



同じような体験をしても同じ育ち方をしないのはなぜ??

DNA気質の違いを知って納得!

【DNA気質とは】（ヘルスカウンセリング学会がSAT法の中で定義している気質）

人間の遺伝子には、先祖代々行動パターンの情報が刻まれています。

遺伝子情報による「自分らしさのもと」これがDNA気質です。

（気質コーチング ONLINEより）

# NPO法人 ヘルスカウンセリング学会とは

所在地:市川市南八幡4-12-5-801

学会長:筑波大学名誉教授 宗像恒次博士

(筑波大学発ベンチャー 株式会社SDS 代表取締役社長)

宗像恒次博士: SAT法開発者



株式会社SDS

【SAT(Structured Association Technique/構造化連想法)とは】

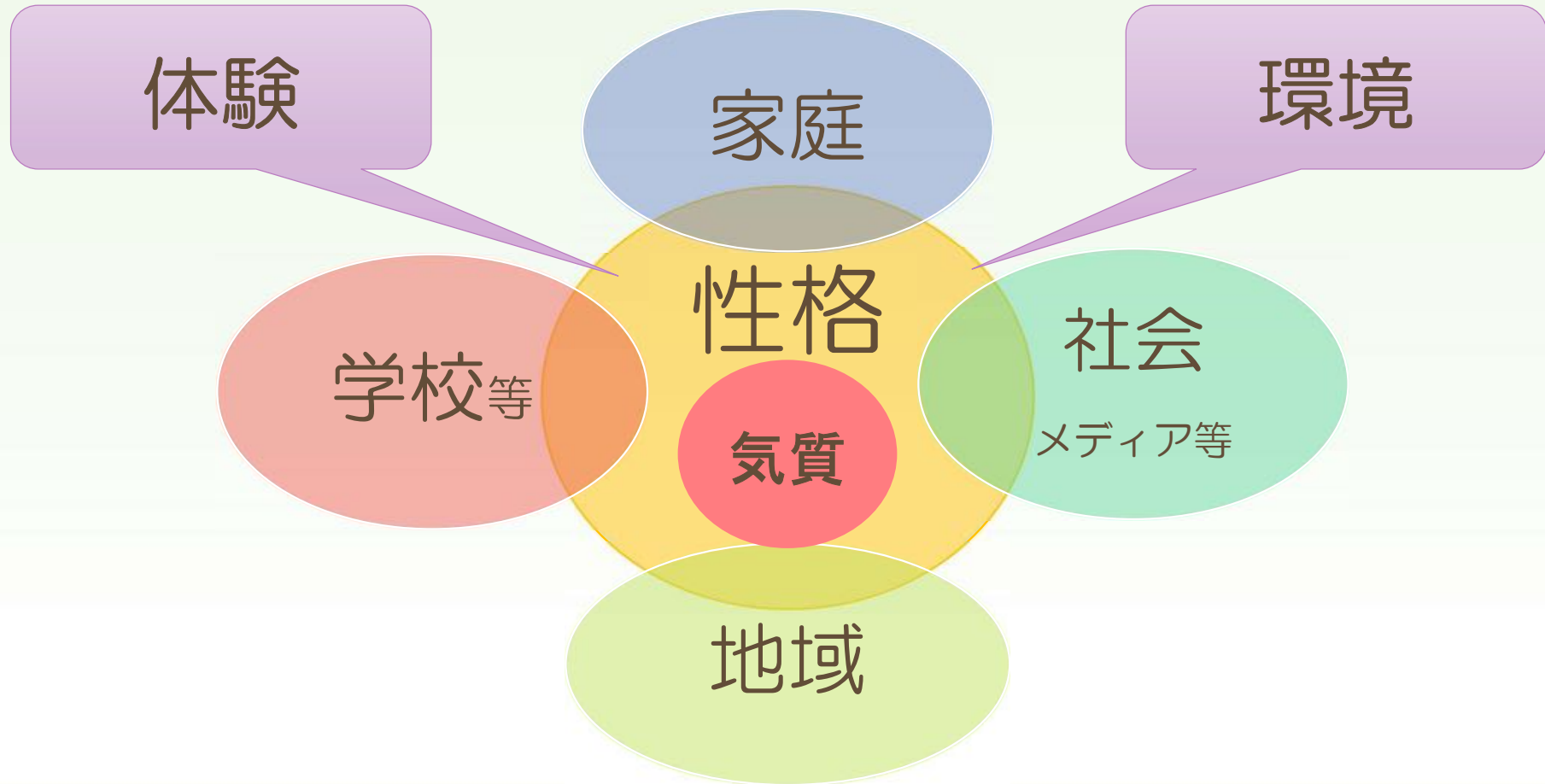
筑波大学名誉教授 宗像恒次博士によって開発された日本生まれのセラピー。

SAT法は英米からの受賞で国際的にも評価されている。

各種研修には全国から受講生が参加している。

- 一人一人が自分自身のカウンセラーに
- 心だけ、身体だけでなく、心身両面の健康のために  
という理念に共感して学びを続けています。

# 性格・自分らしさをつくるもの



# DNA気質の6タイプ

豆知識  
①②



気質コーチング ONLINE より

チェックリストで簡単に確認できます。  
誕生日を知らなくてもできるのでおススメ！

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	しゃべりたすと、立て続けにしゃべれる方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分に都合が悪いことがあると、黙っていたり、事実と違うことを言う
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	荷が重くなると、その人との関係を切る方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気の合う人と話しをする時間が必要である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れると、楽しいことを考えたり、行動したりする方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	毒案に一つを片付けないと、次へ進めない方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	単純でわかりやすい方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	落ちつきがあり、のんびりしているが、時々爆発することがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	態度が持続し、急には変えられない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	上下関係(師弟関係・先輩と後輩など)の中に入り、好む方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分に有利になるとしてもお世辞を使うことはできない方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	人と競争するよりも、自分の世界に没頭する方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	うそをつかない方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分の中にズガズカと入ってくるタイプは苦手な方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	人に認められるよりも、自分を磨くことに喜びがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	何事にも生真面目に取り組まないと気がすまない方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分の責任を果たすために、無理をしても誠実に行動する方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	やめろたら、完全を求める方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	与えられた自分の役割に対して、いい加減に取り組むことはできない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	決まり事を守らない人を認められない方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	心配性な方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	神経質な方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	思い込みやすい方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一度不安になると、いろいろ悩んでしまうところがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疑いが生じると妄想的になるところがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	異質なものにも関心を持つ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	斬新なものにひかれる方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	探究心が人一倍ある方である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	短気なところがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	興味の重点が移り変わりやすい方である

出典：発現気質チェックリスト(宗像恒次、田中京子)

チェックシート



## DNA気質の違いで起きるすれ違いの例



社交的  
ペース早い

イライラ

オドオド

自分を責める



職人氣質  
ペースゆっくり



すれ違いを減らすには

なぜ？

どうして？

⇒ 聞いてみなくちゃわからない

だから「聴く」が必要！！

## 3つの「きく」のどれで聞く？

聞く : 音・声を耳に受ける。耳に感じ取る。

訊く : 尋ねる。問う。

聴く : 注意して耳にとめる。耳を傾ける。

## 「聴く」とは？

「注意して耳にとめる」「耳を傾ける」ために

聴 = 耳 + 目 + 心

ポイントは、「聞いているよ」が伝わるように！  
(ポーズだけでも)

なんの動物に見えますか？  
エサは何をあげたいですか？



うさぎ？

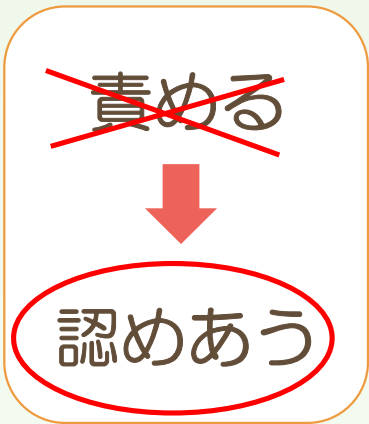
とり？

見え方、感じ方は人それぞれ違います

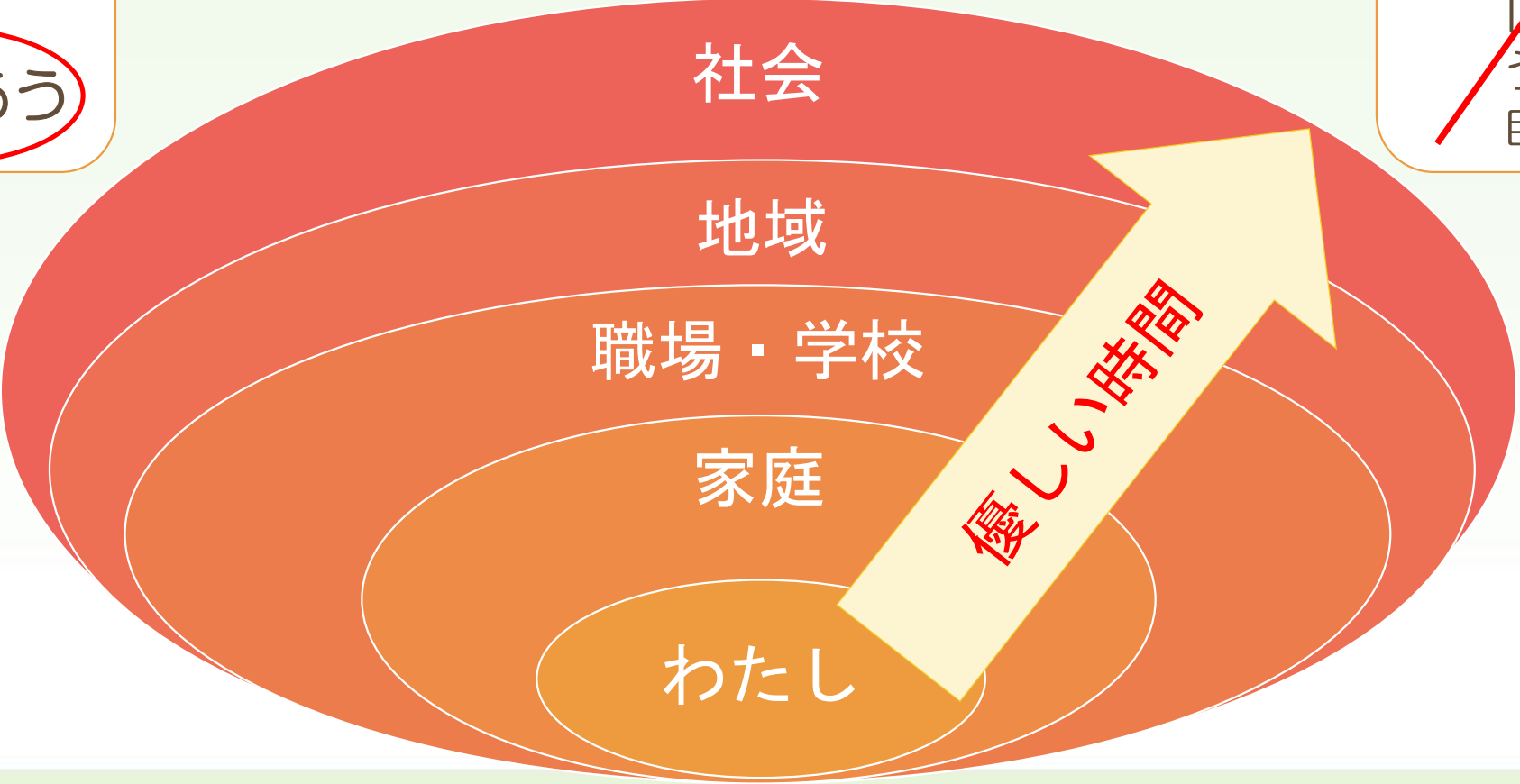
良い、悪い、ではなく

ただ「違う」だけ

何が見えているか、何を感じているか、  
興味を持って聴いてみる



「わたし」から始める「優しい時間」



## 「気質」と「聴く」を学び、実践し続けた結果

- 気質の違いを知って、子どもにキレなくなった
- 我慢やがんばり過ぎて体調を崩すことが減った（自分の声を聴けるようになった）
- 職場での人間関係がよくなった
- 子どもから「聴いてくれる人」認定され、学校での話や気持ちなどを話してくれる（今も）  
⇒ 中学生の不登校時期に追い詰めなかったことを評価された（高校生になってから）
- 自分の親との関係がよくなった
- 生活環境を変えることができた
- 以前より自分を認められるようになった
- 以前より自分を好きになった

## 「DNA気質」と「聴く」を学ぶには

- ◆ しっかり科学的理論から学ぶなら  
⇒ ヘルスカウンセリング学会の研修に参加する
- ◆ 日常に使えるように学び実践するなら  
⇒ 学び場で**一緒に学びましょう！**



## 学び場への参加の仕方

- オンラインまたは対面（少人数）での学び場
- 公民館や会場を借りての学び場
- 家庭教育学級などでの学び場（出張講座）
- 個人、学校、地域、職場などでの学び場（出張講座）

コミュニケーションはスキル（技術）です。  
やり方を知ってすぐにはできなくても、実践を続けることでよりよい  
関係作りに生かすことができます。

優しい時間 ⇒ 誰もが安心できる優しいまち市川へ



# 気質 × 聴く ⇒ 優しい時間

「気質」と「聴く」の学びのお仲間募集中。

講座開催リクエスト、出張講座、講演依頼のご相談もお気軽に。

## 「気質」と「聴く」の学び場

荒井弥生（はな）

Mail : [reconnect.hana@gmail.com](mailto:reconnect.hana@gmail.com)

お問い合わせフォーム : <https://ws.formzu.net/dist/S58936229/>

