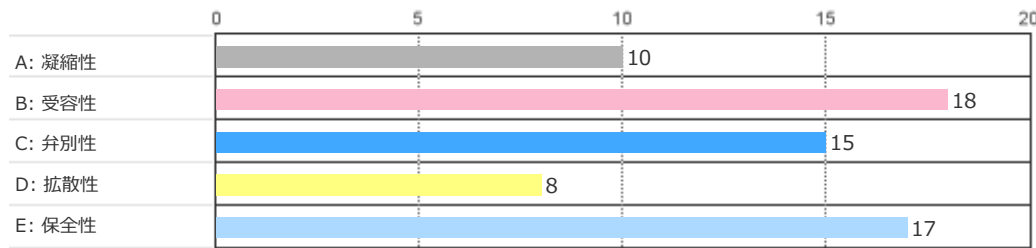


1 あなたはこんな風に思考を進める傾向があるようです

あなたの思考の順番 柔軟性があり 継続的で 合理的に考えていきます。

■ 個人特性傾向グラフ



※因子の大きさは『評価点数』ではありません。点数が高いことと評価は切り分けて考えてください。

因子の並び順 B:受容性 E:保全性 C:弁別性

まず、柔軟に物事を受け入れていきます。周囲の喜びを自分の喜びと考えることができます。そのため、人を育成しようとする気持ちが強いです。次に、現状を継続しつつ、改善を積み上げていくことができます。良いものを残しつつ、悪いものを改善しながら目標を達成していきます。興味のあることを極めることに積極的です。最後に、合理的に物事を判断していくことができます。物事や状態を明確に切り分けていくことが得意です。物事の説明や理解をするときは理由や根拠が明確です。

2 業務において陥りやすい状態

※『陥りやすい状態』は、自分の行動がネガティブになっているときの表現です。ストレス値と併せて見て、よりネガティブな状態になっているときには気をつけましょう。

相手に指示を出す場合、まず、相手の状況を考えすぎてしまい、仕事の割り振りが中途半端になり、かえって仕事をしづらくしてしまうことがあります。こまめに相手の話を聞きに行くことで、結果的に関わりすぎしてしまう傾向があります。次に、自分がある程度内容を把握するまでは業務を人に任せることができず抱え込んでしまいがちです。順調に進んでいる場合でも心配になりやすく、何度も確認してしまいます。最後に、細かな説明の手間を省いて要点だけしか伝えないことがあり、相手の理解を確認しない場合があります。誰でも前提条件は共有されているものと思いがちで、相手の理解がなされていないと距離を置くような傾向があります。

3 FFS理論について

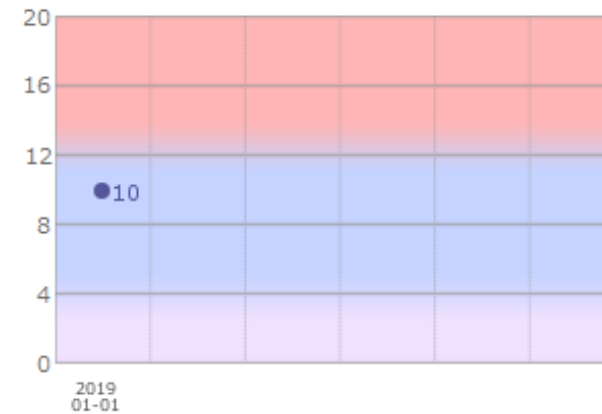
■ 5つの因子の意味

FFS理論 (Five-Factors and Stress) 理論では、個々人の思考行動特性 (個性) を5つの因子とストレスで表します。個々の因子は0~20で表されます。値の大きさよりもバランス (どの順番で大きい) が重要になります。

	A:凝縮性	B:受容性	C:弁別性	D:拡散性	E:保全性
力の源泉	固定・強化する (価値観を固めていく) 力	無条件に受け入れる力	(自分にとって都合よく) 白黒はっきり分ける力	外部に向かって動いていく力	現状を維持改善していく力
判断軸	「自分の価値観上」正しいか、正しくないか	よいか、悪いか	適合しているか、していないか	好きか、嫌いか	好きか、嫌いか
キーワード	正義、権威性、責任感、義務感、批判的、偏執固執	貢献、保護的、共感、愛情、過保護	都合いい、合理的、事実、判別的、現実的	挑戦、奔放性、外向性、解放性、大胆、野心、分裂	安全、内向性、慎重、敏感、几帳面、順応、劣等感
口癖	「でなければならぬ」「当然」「すべきである」「あってはならない」	「なるほど」(頷きながら)「そうか〜」「まあ、何とかしよう」「まかせなさい」「心配しなくていい」	「合理的」「論理的には」「具体的には」「データは」「因果関係は」	「とりあえず」「まあいいか」「面白い」「適当に」「アウト」	「このまま様子を見ましょう」「無難」「安全に」「確実に出来ることから」「他はどうなの」

4 最近のストレス状態と陥りやすいくせ

■ 最近のストレス値



あなたは現在『ユーストレス状態』です。外部からの刺激は適正な範囲内と判定されています。

2019-01-01 刺激は適正な範囲内と判定されています。

	B:受容性	E:保全性	C:弁別性
ストレスになりやすい要因	存在を蔑ろにされること。	明確な指針がないまま放置されること。少数派になること。	義理、人情などの割り切れない状態に置かれること。
ディストレス状態の時にどうなるか	こちらの目を見ない。避けるような態度をとる。気がつかないような態度をとる。白々しく「あっ、そうですか?」自虐的になって「私なんかお役に立てることはありませんよね?」相手ができないことでも教えようとする。説明が長くなる「こんなに教えているのに・・・」勤務時間は長くなりやすい。(頑張ってる感)。	固まる。「どうしたらいいか、わかりません」「う〜ん・・・(沈黙)」追隨的。妥協的。「わかりました。その通りにしてみます(言われたことをただ続ける。言われていないことはしない。)」自分に言い聞かすように話し、自分で頷く「そうですね。うん」勤務時間は長くなりやすい。(間違っている、ただやり続ける)	機械的な動作(淡々) 相手も見ずに「はいはい、それで」評論家的。「最初から無理だと言いましたけどね・・・」詭弁的。論理のすり替えをする「そもそも、前提(すでに重要じゃない前提だとしても)では〇〇でしたよね」一人になりたがる。早く帰ろうとし、予定を入れない。(時間稼ぎ)。
対処法	人の役に立っていると実感する。	指針となるような基準や前例を持つ。仲間を見つける。	判断(割り切る)できる状態を作る。

5 キャリアアップのためのアドバイス

まず、「周囲に迷惑をかけたくない」と自分だけで抱え込んで残業したり、週末に仕事をする事で、疲れ果てる危険性があります。優先順位を決めたり、自らの処理能力を高めることが大切です。次に、周囲を気にするが故、「皆が求めている人材」を自分に投影して、“本当の自己の強み”を理解していないケースがあります。まずは自己理解し、「積み上げる」ことが重要です。あるジャンルの専門性を極めることも大切です。最後に、周囲との人間関係に配慮することで、協力者をつくり、より効率的なチーム活動が可能になりますので、人間関係を理解する知識を獲得することが大切です。

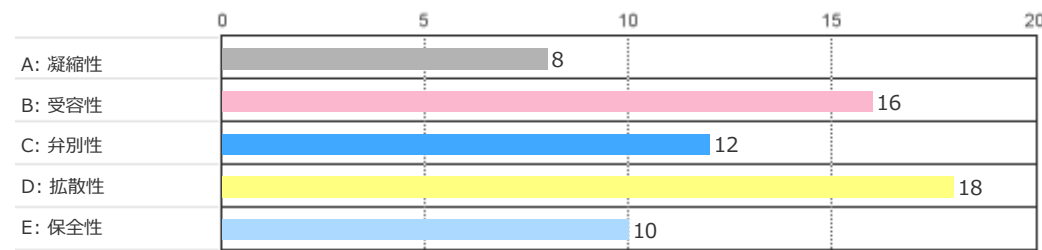
6 とりやすい学習スタイル

新たな情報に対しては、受け入れてからどう使うかを考えようとして、自分なりのやり方を確立する前に新たな情報を加えてしまい、情報過多になってしまう場合があります。ポイントを絞って、周囲への貢献が明確に見えるような場合には学習効果は高まります。物事の理由付けや背景は、ある程度明確に説明されていることが望ましいです。相対的には基本から一つ一つ確実に理解を進めようとして。

1 あなたはこんな風に思考を進める傾向があるようです

あなたの思考の順番 積極的で柔軟に考えていきます。

■ 個人特性傾向グラフ



※因子の大きさは『評価点数』ではありません。点数が高いことと評価は切り分けて考えてください。

因子の並び順 D: 拡散性 B: 受容性

まず、積極的にアイデアを出しながら動いていくことができます。人と違うことを思いついたら自ら行動していくことでそれを実現しようとする。興味のあることを実現するのに積極的です。
次に、柔軟に物事を受け入れていきます。周囲の喜びを自分の喜びと考えることができます。そのため、人を育成しようとする気持ちが強いです。

2 業務において陥りやすい状態

※『陥りやすい状態』は、自分の行動がネガティブになっているときの表現です。ストレス値と併せて見て、よりネガティブな状態になっているときには気をつけましょう。

相手に指示を出す場合、まず、『なる早』、『ざっくり』といった概要しか伝えないことが多く、人に指示する前に自分の都合で始めてしまい、説明は後にしてしまう場合があります。興味を持つものによって成果の差が大きく、結果が安定しない傾向があります。
次に、相手の状況を考えすぎてしまい、仕事の割り振りが中途半端になり、かえって仕事をしづらくしてしまうことがあります。こまめに相手の話を聞きに行くことで、結果的に関わりすぎてしまう傾向があります。

3 FFS理論について

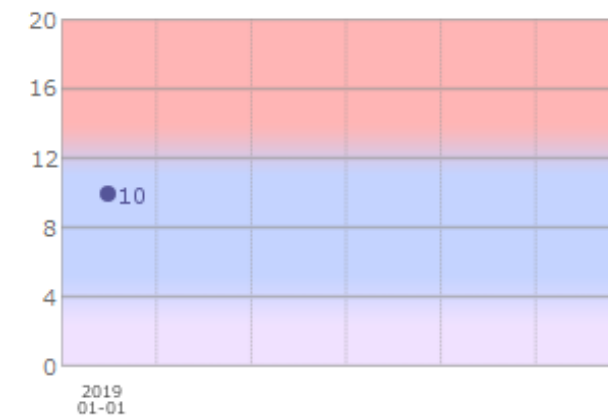
■ 5つの因子の意味

FFS理論 (Five-Factors and Stress) 理論では、個々人の思考行動特性 (個性) を5つの因子とストレスで表します。個々の因子は0~20で表されます。値の大きさよりもバランス (どの順番で大きい) が重要になります。

	A: 凝縮性	B: 受容性	C: 弁別性	D: 拡散性	E: 保安全性
力の源泉	固定・強化する (価値観を固めていく) 力	無条件に受け入れる力	(自分にとって都合よく) 白黒はっきり分ける力	外部に向かって動いていく力	現状を維持改善していく力
判断軸	「自分の価値観上」正しいか、正しくないか	よいか、悪いか	適合しているか、していないか	好きか、嫌いか	好きか、嫌いか
キーワード	正義、権威性、責任感、義務感、批判的、偏執固執	貢献、保護的、共感、愛情、過保護	都合いい、合理的、事実は、判別的、現実的	挑戦、奔放性、外向性、解放性、大胆、野心、分裂	安全、内向性、慎重、敏感、几帳面、順応、劣等感
口癖	「でなければならぬ」「当然」「すべきである」「あってはならない」	「なるほど」(顔しながら)「そうか〜」「まあ、何とかしよう」「まかせなさい」「心配しなくていい」	「合理的」「論理的には」「具体的には」「データは」「因果関係は」	「とりあえず」「まあいいか」「面白い」「適当に」「アバウト」	「このまま様子を見ましよう」「無難」「安全に」「確実に出来ることから」「他はどうなの」

4 最近のストレス状態と陥りやすいくせ

■ 最近のストレス値



あなたは現在『ユーストレス状態』です。外部からの刺激は適正な範囲内と判定されています。

2019-01-01 刺激は適正な範囲内と判定されています。

	D: 拡散性	B: 受容性
ストレスになりやすい要因	自分の思いで、自由に動けないこと。	存在を蔑ろにされること。
ディストレス状態の時にどうなるか	貧乏ゆすりや「イライラ」と動き回る。無駄な作業を始める (意味なく書類を整理するなど)。「あっ〜」「ハッ」などと、ため息をつく衝動的。破壊的。「やりますよ。やればいいんでしょう (捨て鉢な態度)。」早く帰ろうとする。予定を急に変える。(気がついたら違う (どうでもいい) ことをやっている)	こちらの目を見ない。避けるような態度をとる。気がつかないような態度をとる。白々しく「あっ、そうですか?」自虐的になって「私なんかお役に立てることはありませんよね?」相手ができないことでも教えようとする。説明が長くなる「こんなに教えているのに・・・」勤務時間は長くなりやすい。(頑張ってる感)。
対処法	自由な発想 (面白い、前例ない等) をして、行動する。	人の役に立っていると実感する。

5 キャリアアップのためのアドバイス

まず、「物事の真因」をつかまなまま転々とする中で、中途半端な体験しかしていない状態になる危険性があります。一つの真理に到達することで、他の様々な体験も「概念化」「普遍化」出来る能力を獲得できるでしょう。
次に、「周囲に迷惑をかけたくない」と自分だけで抱え込んで残業したり、週末に仕事をする中で、疲れ果てる危険性があります。優先順位を決めたり、自らの処理能力を高めることが大切です。

6 とりやすい学習スタイル

新たな情報に対して、自ら興味のある内容であれば積極的に関わろうとします。体験したことを自分なりのやり方として統合しようとするが、確たる軸がない状態で転々としてしまうと、応用の利かない体験ばかりが残ってしまう場合があります。自分流で成功しているような場合には学習効果は高まります。
どちらかといえば概念的に説明されるより、現実的な事例や現象から理解を進めます。