



話を聞いたのは
日本総合カウンセリング付属
日本心理カウンセラー養成学院
講師 磯田修幸さん

より多くの人とコミュニケーションをうまくとっていく為に、自分の優位感覚以外の感覚をまずは体感してみましょう。自然と相手のトーンやペースに合わせることができるになると、距離感がグッと縮まりますよ

自分の優位感覚は聴覚か。あの人は視覚優位なのかな……。それぞれのタイプの特徴は理解できたけど、全ての感覚を向上させるって、一体何をすればいいの？

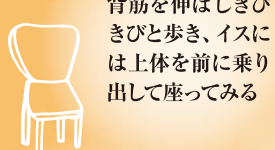


視覚優位タイプを体感……



早いテンポではきはき話す等、言葉使いを意識する

呼吸は胸の上部で浅くするよう心がけてみる



背筋を伸ばしきびきびと歩き、イスには上体を前に乗り出して座ってみる

相手の話が途中で飛んでも、気にせず受け流す

身なりをきちんとし、整理整頓を心がける

聴覚優位タイプを体感……



いつもよりリズムカルなテンポで会話してみる



相手の話した言葉をひとつひとつ大切に聴いて、繰り返してみる

日常的に理論的に自問自答を試みる

呼吸は胸の中心（みぞおちあたり）でするように心がける

生活の中に音楽を取り入れる

身体感覚優位タイプを体感……



呼吸は深くゆっくり、お腹でするように心がける

動作をいつもよりゆっくりにしてみる

ゆっくりしたテンポと低めのトーンで、落ち着いて話してみる

全てを一度身体で感じてから行動してみる

感触や感覚に興味をもち、人にわりと近い距離で接してみる



自分の優位感覚を知って研ぎすますことで学習効率が上がり、また相手の優位感覚を知って分かりやすいように伝える事で、信頼関係を高める事ができるんです

早速今日から実践だ〜♪

ココで自分の「優位感覚」について学んだアナタ！次は気になる相手の「優位感覚」を探る方法を知ってみたい？

詳しくは下記をCHECK！



人づきあいのモヤモヤ、引きずっていない？

円滑な人間関係のはじめ方

転職や異動、新メンバーの加入など、慌ただしくなる春はもう目の前。「職場環境は快適！」と言いたいものの、人間関係において相手との「すれ違いや距離感」を感じるという人が多いのもこの時期ならではの。今回は、職場内でスムーズな人間関係を築っていくコツを伝授。

看護師・フリ子の春……



入職したばかりの新人看護師や異動してきたばかりの同僚への対応、上からのプレッシャーなど、コミュニケーションがうまくいかない事があるとそちらに気を取られて、どっと疲れてしまいます……



人間関係を築く上で重要なのは、自分のタイプと相手のタイプを理解し、ペースを合わせていく事。まずは下のチェックシートであなたの「優位とする感覚」を理解してみましょう

話を聞いたのは

日本総合カウンセリング付属
日本心理カウンセラー養成学院
全国統括マネージャー
講師 佐藤綾子さん



Aが最も多かったアナタは……

視覚(目) 優位タイプ

「見通しが明るい」、「見える」、「はっきり」など視覚に関係している言葉や表現を好んで使う傾向が見られ、表情や描写、色彩感覚で対話するのが得意。イメージを表現するためボディランゲージが多く、早口な人も多い。

Bが最も多かったアナタは……

聴覚(耳) 優位タイプ

「聞く耳を持たない」、「考える・思う」、「聴こえる」など聴覚に関係している言葉や表現を好んで使う傾向が見られ、声の調子や抑揚など音の表現で対話するのが得意。ボディランゲージは少なく、考える時に手が口元や鼻にいくことが多い。

Cが最も多かったアナタは……

身体感覚(口・鼻・身体) 優位タイプ

「感じる」、「心が躍る」、「きゅんとする」など身体感覚に関係している言葉や表現を好んで使う傾向が見られ、運動や身体を使った表現で対話するのが得意。自分の身体が感じている事をボディランゲージで伝えようとし、ゆっくりとしゃべり、落ち着いている人が多い。

人に対して「初対面なのになぜか気が合う、落ち着く」という印象を抱くのは、相手と同じ優位感覚の場合が多いんですよ。ただし、付き合う相手全員がアナタと同じとは限りません。まずは自分の優位感覚を知り、その上で全ての感覚をバランス良く向上させていきましょう

アナタの「優位な感覚」とは？セルフチェックしてみよう

各質問に対する解答枠に右記の数字を書き込もう。最後にA,B,C各項目の合計数字の最も多かったものが、その人の持つ「優位感覚」となる

●とても当てはまる…3 ●たまに当てはまる…1
●大体当てはまる…2 ●あまり当てはまらない…0

1. 絵やイラストを描くのが得意			
2. メモやノートに書くと記憶に残りやすい			
3. 色彩感覚が豊かで様々な色を使うのが好き			
4. 音楽を聴くのが好き			
5. 周りの雑音がとても気になるほうだ			
6. モノはデザイン重視で購入する			
7. 新しいものを買ったらまず説明書をじっくり読む			
8. 身体の疲れに異常に敏感だと思う			
9. 物事は見た目ではほとんど決まってしまうと思う			
10. 相手の話している声のトーンで、感情を察するのが得意だ			
11. 服装や髪型などファッションにはこだわりがある			
12. 身体のフィーリングを大切にしている			
13. 自分の事を話す時に自分の身体に触れながら話すことが多い			
14. 話すテンポが「ゆっくり」または「落ち着いてるね」と言われる			
15. 相手からの好意は言葉にして伝えて欲しい			
16. 人の顔や見た目のイメージは鮮明に記憶に残りやすい			
17. 人やモノを声や音で聴き分けするのが得意			
18. 身体を動かしたり、身体で表現したりするのが好きだ			
19. 体感温度にはとても敏感			
20. 考える時に手を口元や鼻にあてることがよくある			
21. よく他の人から「聴いた話をよく覚えてるね」と言われる			

A B C



日本心理
カウンセラー
養成学院

Pretty Nurse読者限定イベント

参加費500円

※イベント当日にお支払いいただきます

今すぐ使える!! “コミュニケーション力” 向上セミナー!



「“あるパーツ”の動きで人の優位感覚がわかる!」? 日々のコミュニケーションに今すぐ役立つ情報が満載

「仲が悪いわけでもないのにすれ違いを感じる」、「相手とのキョリをもっと縮めたい」。今回は「一体感をうむ関係作り」をテーマに、相手の「優位感覚」をリサーチする具体的な方法や、それを活かして信頼関係を深める簡単なテクニックを心理学のプロが伝授!

取材・イベント協力

日本総合カウンセリング付属 日本心理カウンセラー養成学院
心理カウンセラー養成教育専門機関のバイオエ的な存在として、現在幅広く活躍中の心理カウンセラーを数多く育成した実績を持つスクール。
TEL.06-6532-5030 http://www.jtc-web.jp ask@jtc-web.jp



【開催日時】

■大阪会場 ①3/12(水) 14:30~17:00 ②3/13(木) 19:00~21:30

■神戸会場

③3/15(土) 14:30~17:00 ※所要時間は約2時間(自由質疑応答30分)

【会場】

■大阪会場 四ツ橋興産ビル12F (大阪市西区北堀江1-5-2) ■神戸会場 センタープラザ西館6F (神戸市中央区三宮町2-11-2)

【募集人数】

各回20名

【講師】

「日本心理カウンセラー養成学院」講師 佐藤綾子さん、磯田修幸さん

【講座内容】

・「優位感覚とは(講義+ワーク)」
・「アイアクセシングキューとは(講義+ワーク)」
・「相手の優位感覚に合わせた動き・話し方(ワーク)」

【応募について】

応募は下記URL、もしくはQRコードにて
PC http://pukuma.jp/pn_event/
※個人情報情報は今回のセミナーに関する連絡目的にのみ使用 ※参加者多数の場合は先着順にて締切



<問い合わせ> Pretty Nurse編集部 TEL.06-6396-7869 (イベント担当)
~講座参加者全員にPretty Nurse編集部からステキなプレゼントが~