



月刊 コルナデザインズ 10月号 BK235
 各誌のビジョン
 色数 製版 課
 4 1-1-2 3A
 大塚 2
 金校 T-5

その時の Vol.16

久留あさ美の
奇跡のビジョン

“気持ち”ひとつで
未来が動く

くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネスパーソン向けに、個人メンタルトレーニングを行う傍ら、リーダー研修や講演会など、活動は多岐にわたる
<http://fmental.net>

自分のタイプを
診断テストで
確認してみよう

前回のコラムで、人は4つのタイプに分けられることをお伝えしました。ではあなたがどのタイプに属するのか？ 潜在意識が求める「在りたい自分」すなわち「あなたの生き様」を明らかにするテストを行います。このテストで測るのは、あなたの「他者や自分に対する寛容度」です。以下の設問により、

自分の個性を知ることが
潜在能力開花への第一歩

できる方法を探します。「受け身タイプ」は右往左往しながらも、時間をかけて課題を受け容れ、事にあたってきたはず。 「生き様」を知り「在りたい自分」を手にしよう

この「生き様診断テスト」は、それぞれのタイプの良し悪しではなく、自分の内側を知り、潜在能力を引き出すことを目的としています。たとえばリーダーシップを発揮したい時、「受け身」寄りだった場合、「王様」

あなたは「王様」「ストイック」「ストレスフリー」「受け身」の4つのメンタルタイプに分類されます。他者との関わり方や、問題にぶつかった時の対処法は、タイプによって異なります。たとえば上司から課題を与えられた場合、「王様タイプ」であるあなたはグループの中心となり、問題解決のために強い統率力を発揮するでしょう。「ストイックタイプ」は自力で課題を解決しようとし、「ストレスフリータイプ」の場合、課題に皆で取り組み、できる限り、楽に

あなたが「王様」「ストイック」「ストレスフリー」「受け身」の4つのメンタルタイプに分類されます。他者との関わり方や、問題にぶつかった時の対処法は、タイプによって異なります。たとえば上司から課題を与えられた場合、「王様タイプ」であるあなたはグループの中心となり、問題解決のために強い統率力を発揮するでしょう。「ストイックタイプ」は自力で課題を解決しようとし、「ストレスフリータイプ」の場合、課題に皆で取り組み、できる限り、楽に

あなたが「王様」「ストイック」「ストレスフリー」「受け身」の4つのメンタルタイプに分類されます。他者との関わり方や、問題にぶつかった時の対処法は、タイプによって異なります。たとえば上司から課題を与えられた場合、「王様タイプ」であるあなたはグループの中心となり、問題解決のために強い統率力を発揮するでしょう。「ストイックタイプ」は自力で課題を解決しようとし、「ストレスフリータイプ」の場合、課題に皆で取り組み、できる限り、楽に

の方がリーダーに向いているのではと、自分を変えようとする必要はありません。人間には本来、実力だと思っている何十倍もの能力が備わっています。だからこそ、武器にすべき自分を「否定する」のではなく「活かす」ことが重要なのです。これまでのあなたが意識できている自分は、氷山の一角。無限の可能性を引き出せば、未来は大きく開けます。次回は「自分を活かす」方法についてお伝えします。

未来が
動く今月の
ひとこと

生き様を持たない
人間は無様！
あなたの力は
そんなもんじゃない



質問①~⑧の合計点が横軸
 ⑨~⑯の合計点が縦軸となる

ステップ1 (横軸)			ステップ2 (縦軸)		
質問	YES	NO	質問	YES	NO
①	-	10点	⑨	10点	-
②	-	10点	⑩	10点	-
③	-	20点	⑪	10点	-
④	-	10点	⑫	10点	-
⑤	20点	-	⑬	20点	-
⑥	10点	-	⑭	20点	-
⑦	10点	-	⑮	10点	-
⑧	10点	-	⑯	10点	-
合計	点	点	合計	点	点

採点方法

生き様診断テスト

- 飲み会や立食パーティーは苦手だ YES NO
- よく自信をなくす YES NO
- うまくいかない時、原因は自分にあると思う YES NO
- 理由もないのに「自分は孤独だ」と思うことがよくある YES NO
- 人を使うのがうまいほうだ YES NO
- 気持ちの切り替えが早い YES NO
- つつい「自分」について語ってしまう YES NO
- 茶目っ気があるほうだ YES NO
- 自分は勤がいいほうだと思う YES NO
- 本音を隠すところがある YES NO
- 人に合わせるのが苦手だ YES NO
- 目標は高めに設定する YES NO
- 自分は「個性的」だと思う YES NO
- 先手必勝で勝ちにいこう YES NO
- 他人の意見に左右されない YES NO
- 心配事があると夜眠れなくなることがある YES NO

