



基礎講座 2-2



脳と心の連携をスムーズにするため「心の気質」と「脳の機能」について
自分の個性やクセを知りましょう。

心の気質を知るには幼少時代が、脳の機能を知るには現在が役に立ちます。

5才くらいまでの自分を思い出してみましよう。

✿ あなたの子供時代を知る人から「あなたは〇〇な性格だった」など
聞いたことがあれば思い出してみましよう

賑やか、キュート、いたずらっ子、無邪気、世話焼き、甘えん坊、気まぐれ
おてんば、食いしん坊、繊細、おとなしい、しっかりもの、まじめ、律儀
頑固、素直、おぼか、ニヒル、目立ちたがり屋、優しい、慈悲深い、堅実
冒険好き、研究熱心、可愛い、お調子者

()()()()()

✿ どんな風に過ごすことが好きでしたか？

本を読む、友達とおしゃべり、甘える、外で遊ぶ、寝る、食べる、いたずらする
大人に近づく、動物に触る、見えないものと会話、絵を描く

()()()()()

今のあなたについて考えてみましょう。

✿ 何か欲しい！やりたい！と思ったときにどんな行動に出ますか？

調べる、ノートの書く、友達に喋る、家族に喋る、誰にも秘密にする
現実的に考える、特に何もしない、諦める

()()()()()

✿ 欲しいものが今すぐ手に入らないとき、どんな行動に出ますか？

諦める、凹む、憤る、イライラする、怒る、待つ、交渉する

()()()()()

