

ご提供プラン

携帯版……docomo、au、SoftBank、iPhone、Android各種端末でご利用できます。
P C 版……P C のみでご利用できます。
携帯+ P C 版……携帯、P C 両方でご利用できます。

初期費用及び月額費用は、ご利用人数によりますのでお問合せください。
各種カスタマイズにも対応いたします。



DNA 気質理論はすでに多くの企業研修で導入されています

すでに数年前から様々な企業で、宗像教授の開発した理論にもとづく気質コーチング法が、一般職研修、管理職研修や、電話相談で実施されています。ビジネスの現場では、今や人間関係の悩みがもっとも多い悩みになっております。チームのモチベーションアップや、メンタルヘルスの予防などは、人間関係の付き合い方の知恵が身につくことで可能です。

このSAT 人間関係アドバイスに、実際の各種研修を組み合わせるとより効果的です。

株式会社エクスリンク info@exlink.co.jp (研修のお問い合わせもお気軽にどうぞ)

制作者(回答原案作成・動画出演)より

人間関係の悩みの根本原因とは、相手への“依存心”から生まれます。つまり、「こういう時は、こう考えるのが常識だ。察するべきだ」という心の状態です。このことをよく理解し相手とうまくやるにはどのような考え方やコミュニケーション法をとればいいのかを教えるものが、このDNA 気質理論にもとづくSAT 人間関係アドバイスです。一瞬で解決するヒントがたくさんあると思います。

【山本潤一プロフィール】

1958年生まれ 明治大学卒業後、大手ビジネスマン教育会社勤務を経て宗像恒次教授が独自開発したカウンセリングセラピー理論である「SAT 理論」を学び、「うつ復職支援面談セラピー」や「人間関係改善研修」など、ビジネス心理セラピストとして現在活躍中。有限会社光海カンパニー 代表取締役
※平成15~17年度東京都医師会委員 ※SAT 心理セラピスト ヘルスカウンセリング学会公認セラピスト



DNA 気質理論開発者・監修者より

気質とは、性格の中核にあるもので、発現のON、OFFはあっても、変えることができない不変なもの。自分や相手の気質のあるがままを認め、気質に合った期待をし、気質に合わない期待はしないことで、人間関係や生き方の良循環をつくりだせます。本SAT 人間関係アドバイスは、その道案内をしてくれます。どうぞご利用ください。

【宗像恒次博士プロフィール】

1948年生まれ 東京大学大学院を修了後、世界保健機構(WHO)顧問、国立精神・神経センター研究室長、ハーバード大学客員研究員、カリフォルニア大学客員研究員、日本保健医療行動科学会会長等を経て、現在は筑波大学大学院教授として活躍中。SAT 理論を作り上げ、日本におけるメンタルヘルス研究の第一人者。厚生労働省のHPに働く人のメンタルサポートとして、宗像博士がSAT 理論で育成している公認ヘルスカウンセラーが紹介されています。
※日本精神保健社会学会会長 ※NPO 法人ヘルスカウンセリング学会会長



SAT 人間関係アドバイス

DNA で決定される人の性格を読み解くことで
人間関係の悩みを解決する世界初のシステムです



DNA 気質理論開発／監修：筑波大学大学院教授 宗像恒次
制作：株式会社エクスウェル

サンプル動画を見ていただけます



左記QRコードよりお手持ちの携帯電話で
デモ画面をご覧いただけます。
※パケット通信費が発生致します。
※パケット定額制でのご利用でない場合、
多額のパケット通信料が発生いたします。
パケット定額制へご加入をお勧めします。



株式会社エクスウェル
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-1-22 恩田ビル6F
TEL: 03-5614-1010 FAX: 03-5614-5556
URL: <http://www.exwell.co.jp> MAIL: info@exwell.co.jp

人間の遺伝子には性格が刻まれています。遺伝子を検索することで、付き合い方のパターンをアドバイス

最先端の脳科学と行動遺伝学により開発された科学的人間関係調整法

SAT理論：Structured Association Technique：構造化連想法

SAT理論とは、宗像恒次教授が開発した問題解決のための気づき・自己決定・行動変容・自己成長を導き出す対人支援技術理論で、医療分野の限られた時間内で使われるため仕組みを構造化し、極めて短時間で成果を出せるように作られた技法です。現在のストレス診断で用いられている理論の多くは、欧米で開発されたものをアレンジしたものです。本来、欧米人と日本人はパーソナリティ特性が異なるので、日本人の特性が的確に反映されてはいません。SAT理論は、日本人の特性を十分に研究された上で開発された事が大きな特徴です。SAT理論は最新の健康行動科学・脳科学・遺伝子発現学などの臨床研究による科学的根拠を踏まえ、うつ病・癌・糖尿病などの心理療法に使用され、その有効性が実証されており、医療分野以外でもメンタル強化やコミュニケーション力の向上において高い効果をあげています。

この動画説明はSAT理論における6つのDNA気質分類に基づいています。人の性格を決定する要因には①遺伝的な気質 ②育てられ方 の2つがあるという考え方があり、自他の遺伝的な気質(DNA気質:本来の性格)を良く知ることによって、「互いのあるべき姿」を学び、人間関係の悩み・歪みを解決するセラピー理論で構築されています。「どのような外界刺激」に対して「どの程度の強度で反応」するかという傾向を示すものなので、人間関係の調整や改善に生かすことができます。自分と苦手な相手の双方の気質を判定し、その組合せで対人関係の悩みを解決するものです。

自分の気質タイプと相手の気質タイプの組み合わせで「162パターンの動画」によるメッセージ回答を出します

ヒトの性格を決める6つのDNA気質とは？

| ヒーロー・ヒロイン気質 (循環気質) | 親分、世話焼き気質 (粘着気質) | マイペース気質 (自閉気質) | 完全主義気質 (執着気質) | こわがり気質 (不安気質) | いきなり気質 (新奇気質) |
|---|---|---|---|--|---|
| ノルアドレナリン関連遺伝子要因により、興奮や緊張を求めて生きる行動を志向する。人から認められることで、快感物質ドーパミンを得て、心地よさ、生きがいを感じる「他者報酬依存の遺伝子」があると考えられ、慈愛願望欲求が生じやすい。まわりに認められ、自分だけは生き残ろうとする生物学的戦略があると考えられる。 | セロトニンとノルアドレナリンの両方が関連する遺伝子要因が関与している。エネルギーであるが、落ち着きがある。また群れを守ることによってドーパミンをえる「守護報酬の遺伝子」があると考えられ、慈愛欲求を充足しようとする傾向が強い。種の群れの秩序を守ることで生き残ろうとする生物学的戦略があり、それを乱す者と闘おうとする。 | 鎮静物質GABAの受容体に結びつきづらいつい遺伝子を持ち、沈静と自己満足を求めて、内的満足志向する自己報酬的行動をとりやすい。つまり、自己信頼欲求の充足を志向し、自己満足感を高めることで、快感物質であるドーパミンを得る「自己報酬の遺伝子」があると考えられる。また、強者に守られて生き残ろうとする生物学的戦略を持つと考えられる。 | ドーパミンとの結合が困難な受容体D2DRという「報酬不全の遺伝子」の存在が考えられる。報酬経路の神経細胞にドーパミンが結びつくことが妨げられるので、快感物質ドーパミンを得るため、完全主義的に報酬を求めるが、どんなに報酬を得ても喜びを感じにくく、満足を得ることが困難である。欲求全体の強度が強い。 | 「損害回避遺伝子」とも呼ばれるセロトニン・トランスポーターに関連した遺伝子を持ち、自信をつくり出すセロトニンが枯渇しやすいことや、ノルアドレナリン関連遺伝子の関与もあると考えられる。これからの損害出現に対する感受性が高く、それを回避しようとする欲求が強い。 | 快感物質ドーパミンと結びつきづらいつい受容体D4DRがあるので、快感を得るために、頻回の探索行動や新奇刺激への接近、またセロトニンの不足があり、嫌悪刺激からの活動的回避あり、短気、攻撃的になる。 |

相談事例

(例)「悩みとストレスのポイント」
職場の部下Aさんは軽薄で、仕事おしゃべりで職場の雰囲気壊す。こちらの指示もしっかり聞いておらず、お調子者でどうしようもない。何とかならないだろうか。



- <自分>
- ☆ 世話好き、上下関係や道理を重んじる、口下手
 - ☆ 礼儀正しく、ゆっくりしてルールを押し付ける
 - ☆ 完ぺき主義、自分と同じものを相手にも求める
 - ☆ 自分にも相手にも100パーセント以上を求めやすい
- <相手>
- ☆ 認められたくおしゃべりで、仕事でも楽しい雰囲気を重視する
 - ☆ まずは楽しく人とかかわりながら、仕事を進めていくタイプ
 - ☆ フラットな人間関係が好き

【対処法】

この人は、物事の道理を重んじ、ゆっくりモードのタイプ。対してAさんは道理より楽しいムードを重んじる。ざっくばらん、スピーディなタイプ。そこにイライラを感じている。加えて、この人は完璧主義。「自分と同じくAはこうすべき！」と強く思っている。Aさんは不安気質なので、この人がAさんを不安がらせている。

相手を変えることはできないので、この人が自分自身でルールを厳しく適用し過ぎるところから来るストレスに晒されている可能性がある。対処法は、この人が「まあいいか！」を10回口に出して言うことで、自分の期待値を下げる。この人は口が重くAさんの思考のスピードについていけないので、自分自身が指示を出したい事は、紙等を書いて渡すとよい。

入力サンプル画面

iPhone・Android・携帯電話・PCを使って分析し、苦手な人との付き合い方を動画でアドバイス