

## 心の5つの機能

完全主義者なので疲れやすい  
相手の立場を認める気持ちの余裕を持ち、仕事や生活を楽しむ

自分と相手の関係をできるだけ客観的に考え、おせっかいや過干渉にならないように注意する

能力は高いが、ともすると自分の判断だけで行動するチームワークや周囲との協調を心がける

後先を考え、冷静さを心がける  
一呼吸おいて行動する

ありえこれ考えずまず行動してみること、自信をつけていく

過剰に働くと	タテマエ、こだわる 不完全を許さない 独断、批判的 自分の意見を押しつけ	過保護、干渉する 他人の自主性を損なう 世話のしすぎ、お節介 甘やかす 過剰に期待 親切の押し売り	機械的、打算的 人間味に乏しい 冷たい 行動がなく実が無い	自己中心的 自分勝手、軽率 お調子者、わがまま 横柄 感情的 気が短い	依存的、遠慮、妥協 我慢の反動 遠慮がち 自主性に乏しい 感情が内にこもる
本来の働き	道徳的、正義感 規則・ルールを守る 礼儀正しい、真剣 信念が強い、真面目 義務感、責任感が強い	養育的、相手に共感 世話好き、奉仕する 思いやり、優しい 親切、包容力 微笑む、励ます ほめる	計画的、論理的 冷静、客観的、分析的 合理的、理性的 無駄がない、真剣 思慮深い 事実に従う	行動的、創造的 自由、自発的、明朗 のびのびしている 積極的、やる気 楽しむ、好奇心が強い 直感的、活発である	協調的、協力、気配り 平和、穏やか 素直、受容的 犠牲心、仲裁 波風を立てない 従順、慎重、謙虚
	CP	NP	A	FC	AC
マイナス面	権威的、批判的、偏見 威圧的、厳しい 見下す 融通が利かない しばられている	過保護、お節介 甘やかす、ひいき 身代わり 自立させない 何でもやる	機械的、理屈 打算的 冷酷、マニュアル通り 感情を示さない 気持ちを汲まない 面白味がない	軽率、奔放、わがまま 衝動的、ふてぶてしい 駄々っ子、無責任 無分別 思慮がない	依存的、閉鎖的 従属的、反動的 妥協 言う事を聞く 行動しない
働きが不足すると	責任をとれない 決められない あいまい、いい加減 言われたままのみ ルーズ、だらしない 義務感、責任感が弱い	人に関心がない 冷たい、愛情がない 配慮がない 共感しない 同情しない	計画性がない 場当たりの行動 考えなし 考えがまとまらない	無気力、動かない 楽しめない 萎縮 弱気	頑固、意地 後へ引かない 人の意見は聞かない 動かない

自分の意志で行動する  
自分の意見をハッキリさせ、自己主張してみる

相手に思いやりを持って接する  
普段から友人を大事にしたり、動物を飼ったりする

合理的な考え方をしてみる  
うまくいなくてもイライラせず、できることを確実に手がける

気持ちが内にこもらないよう、できるだけ陽気に振舞う  
スポーツ、旅行など楽しむ

時には自分を抑えて、周囲の人をほめたり、妥協したりする気持ちの余裕を持つ

出典：東大式心理分析より一部改