

添付資料②

苦手な人とのコミュニケーション改善

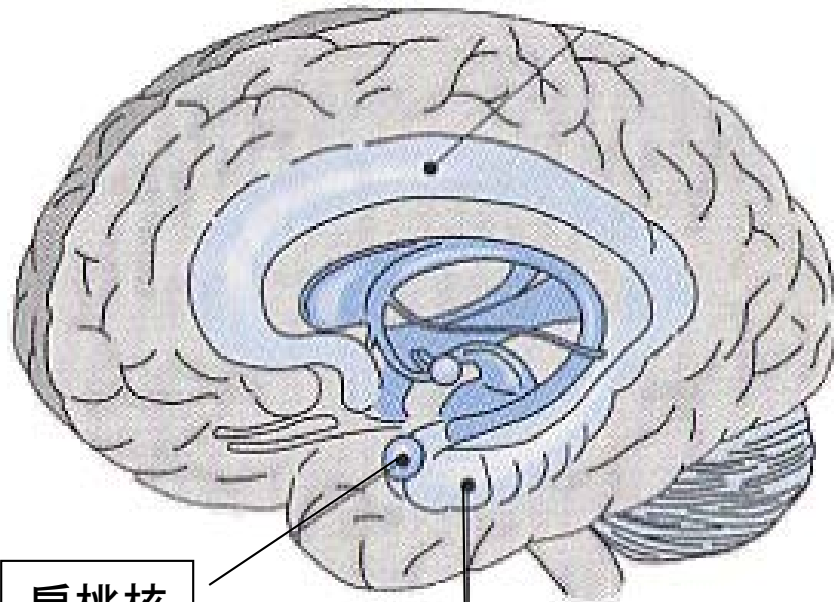


株式会社 ハーマン・インターナショナル・ジャパン



脳の個性—思考の好き嫌い

記憶と好き嫌い



扁桃核

海馬

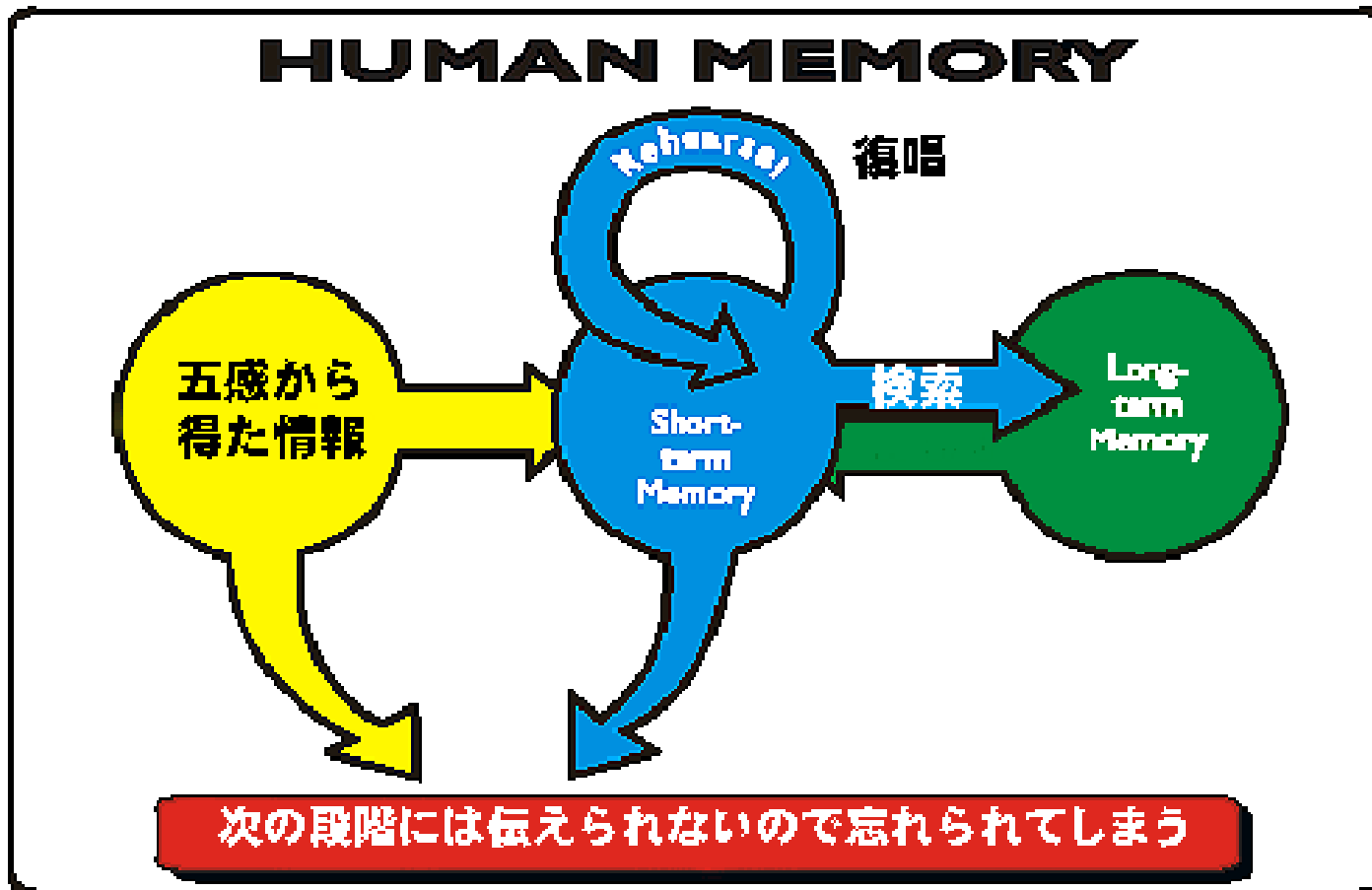
扁桃核—好き、嫌い、情動のセンター

海馬—五感から得た情報を短期記憶(約15秒)として貯え、好きな情報、価値ある情報は大脳新皮質へ送り、貯え、必要に応じ取り出せる。

連動

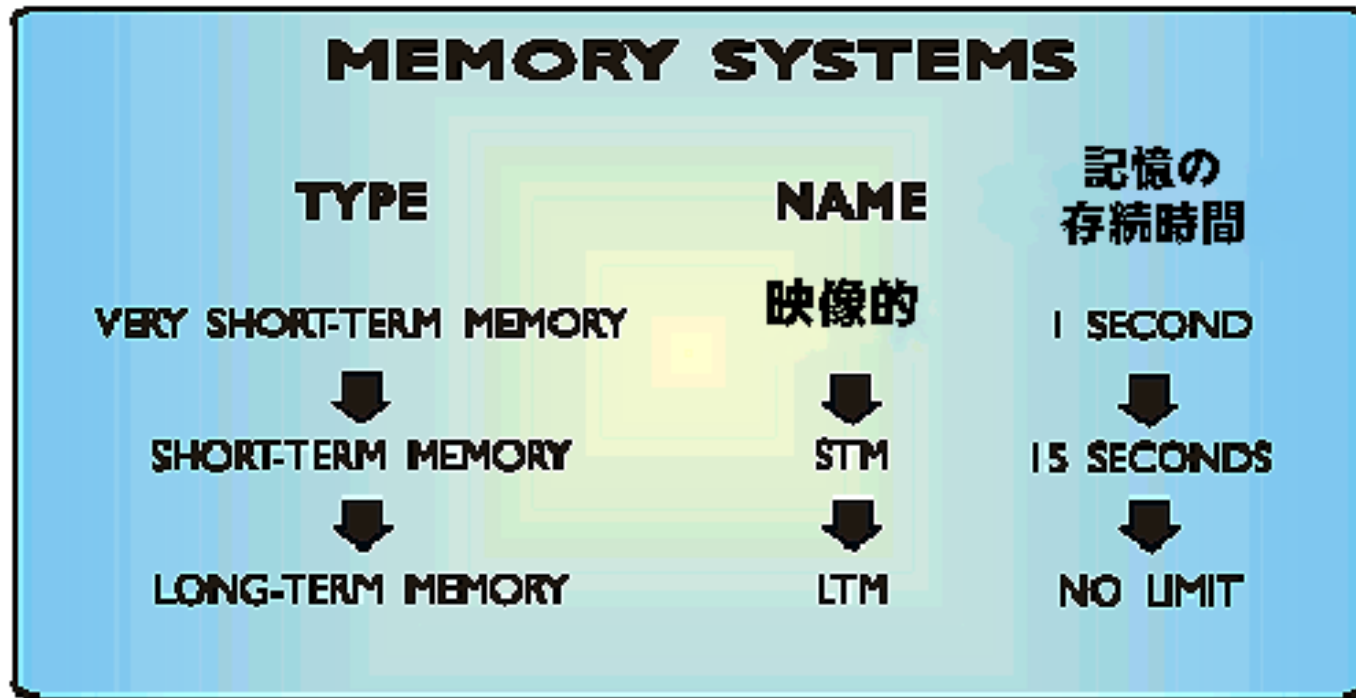


人間の記憶



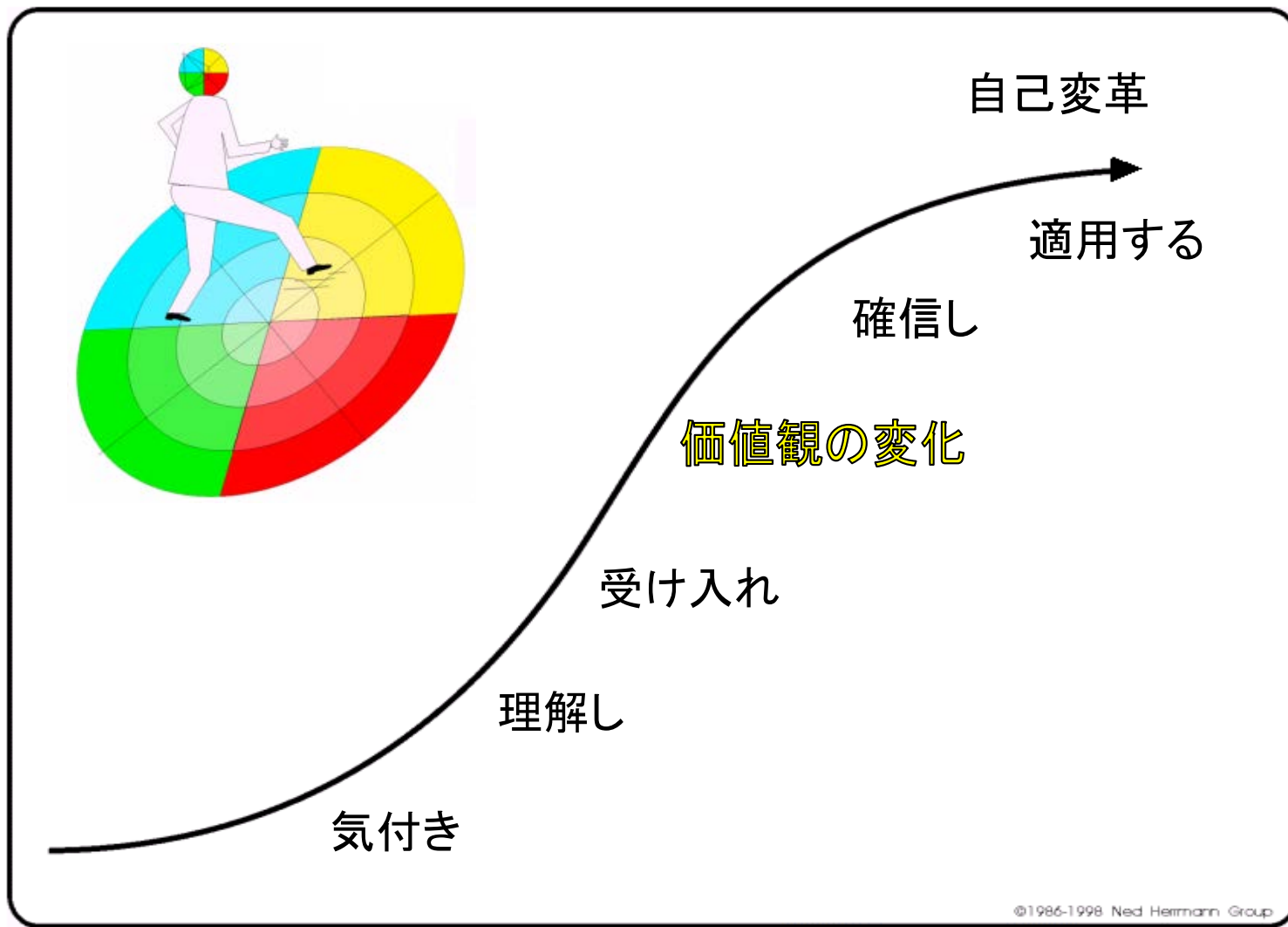


人間の記憶





自己変革の心理ステップ





「嫌いなもの」が好きになった

松下電器の研究所に、ピーマンが嫌いな研究員がいた。子供の頃から匂いが嫌いだったが、志賀氏がイメージトレーニング（ピーマンが健康維持の為に必要と考える）をした結果、ピーマンが食べられるようになり、やがて好きになってしまった。

これと同じように、人や仕事の好き嫌いもトレーニングで変えることができる

出所：「潜在脳」

志賀 一雅、脳力開発研究所 所長
ダイヤモンド社 1,600円



交友関係が広い人ほど長生きできる

◇マッカーサー財団と国際長命センター、南カリフォルニア大学の共同研究によると、社会的にも肉体的にも活発な人は寿命が長い

出所:「脳を若く保つ」

Keep Your Brain Alive

R.ローレンス/M.ルービン

◇ハーバード大学 リサ・バークマン博士の研究

35歳から65歳までの7,000人を9年間にわたって調査。

仲間や地域社会でのつきあいが乏しい人は、交際範囲の広い人と比べて病死する率が3倍も高い

社会的地位、経済状態、喫煙、飲酒、肥満、運動不足といった条件とは全く関係がない

出所:「コネクト」 Connect

エドワード.M.ハロウェル

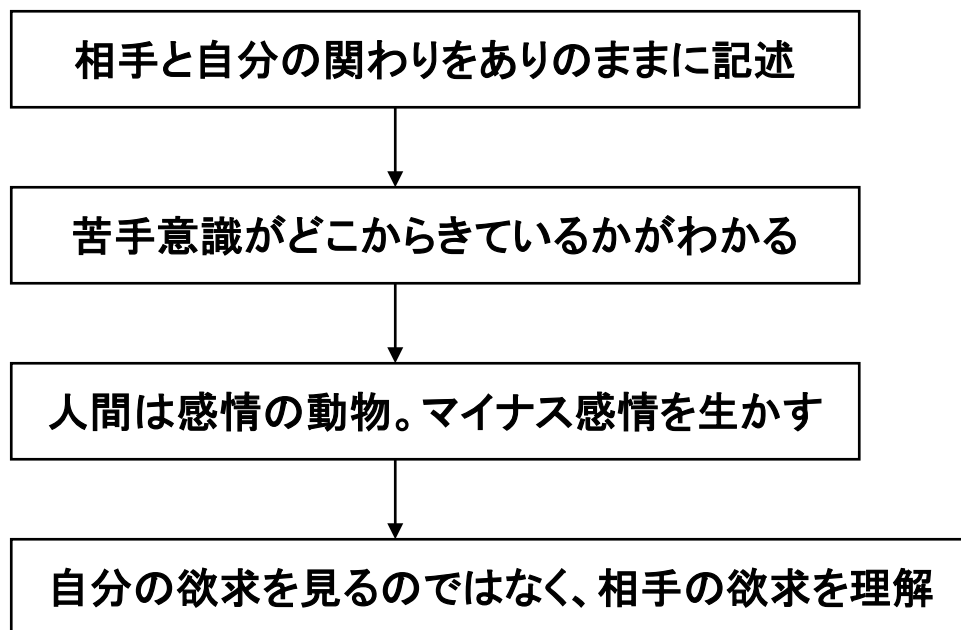


苦手な人につきあう方法

「苦手な人」

何らかの意味でその人の存在価値を認めているけれど、その人と
うまくコミュニケーションがとれない

「セルフ・カウンセリング」



出所:「避けられない苦手な人につきあう方法」

渡辺 康磨、生涯学習セルフ・カウンセリング学会会長
法研 1,300円

©Herrmann International Japan