

# yukimichi だより

-身体の動かしかたとその人らしさ-



みなさん、こんにちは。

この夏の耐えきれないほどの暑さの中、いかがお過ごしでしょうか。  
このお手紙を目にするときには、気温が落ち着いているとよいのですが、  
お身体を酷使せずにご自愛くださいね。

さて、今回は、最近知った情報で、自分と他者の行動を理解する上で「なるほど！」  
と思ったことがありますので、ご紹介します。

『職場のトリセツ』など多くのトリセツ本を出している黒川伊保子さん（人口知能研究者）の説によると、身体の動かし方には大きく分けて次の2つのタイプがあり、このタイプによって、行動のしかたの違いや意識の違いも生むそうです。

## 指先タイプ

- ・指先に力と意識が集中
- ・先へ先へ意識がいく
- ・段取り上手でスピーディー



指先に力をこめる

## 手のひらタイプ

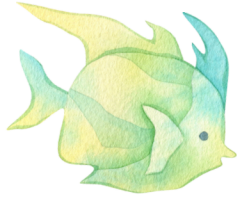
- ・手のひらに力と意識が集中
- ・ふんわり意識が広がる
- ・段取りなしでざりざりに始める
- ・行動をおこす前に妄想して、想像力があるため、不測の事態に強い。

手のひらに  
密着させて  
力をこめる



だれもが指先も手のひらも使いますが、力をこめる必要がある時、集中力が必要な時、とっさの時などに自分のタイプを優先させているそうです。

そして、このタイプは生まれつき決まっていて、一生変わらないとのこと。



ある人は、目の前にあることが気になり、事を早く進め後を楽しみたいので、目についたことをひとつずつチャッチャッと片付けていく。別の人には、無駄な動きをしたくないので、効率を考えまとめて動く。それぞれ「自分のやり方がいいのに」と思っているのかもしれない。

私の場合は、このタイプに当てはめて、他者との行動パターンやペースの違いは、ひょっとしたら生まれつき備わっているタイプの違いからくるものかもしれないと思うと、以前より「それぞれにあったやり方があるんだな」と相手のことを尊重できるようになった気がします。

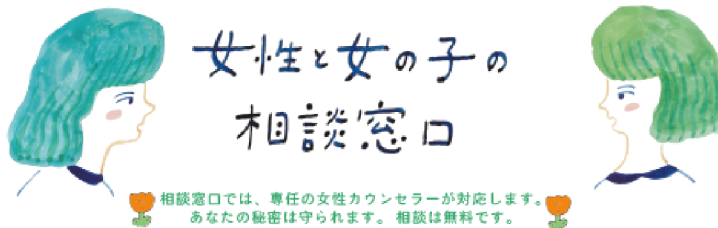
相手に言われた通り何度もやってみるけど、どうもじっくりこない、やりづらい。逆に、簡単なことなのに、何度も言っているのに、あの人は何でできないんだろうなどと思うときは、ひょっとしたら相手と身体の動かし方や脳の使い方が違うのかもしれないね。相手のやり方やペースに「なんで？」と思ったときは、このタイプ別の違いで試してみるのもひとつのおすすめです。

ちなみに黒川伊保子さんによると、親子は違うタイプが多いとか。



黒川伊保子さんの著書紹介：

『職場のトリセツ』時事通信出版局、『夫のトリセツ』講談社+α新書



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。  
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。

でんわ **080-9256-0035**

(土日・祝日除く)  
13時～18時

メール相談 **soudan@womenseye.net**

QRコードからも  
相談できます



◎生理用品の無料配布を行っています。必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。