

人と組織の成長支援のために

感動の不等式

＜ストレス・マネジメント技術の応用＞



1 plus 1 makes greater than 2

Catch Ball Club

特定非営利活動法人キャッチボールクラブ



INDEX

「感動の不等式」

■序章 セルフチェック

□Self-Check 1

個性とストレス状態チェック 10

◎資料1：8キャラ対応表／FFSマトリクス 11

□Self-Check 2

仕事に関する意識チェック 12

■第一章 ストレス・マネジメント

「相違」——認め合う世界

□個性とストレス概論

個性とストレスとの関係について 17

◎資料：不具合ストレッサー・セルフチェック 24

□人を理解する共通言語（FFS5因子解説）

1) 「人格（社会性）」を形成する因子 A & B 25

2) 「性格（論理性）」を形成する因子 C 31

3) 「気質（適応性）」を決定する因子 D & E 37

□ストレス・マネジメント（まとめ）

A：「ライバルはきのうの自分」 42

B：「あれこりやるよりこれだけは」 44

D：「ほめすぎるってことはない」 46

E：「ちょっとずつ ちょっとずつ」 48





INDEX

■第二章：フィードバック

「対話」——反応し合う世界

□フィードバック・プロセス

- 出来ていることを喜び合う反応環境づくり 51
- メンタル・トレーニングの共通性 53
- 成功への言葉と習慣 54
- 音響担当の責務 55
- 「生命論パラダイム」 56
- 「システムの科学」 57
- 「最強組織の法則」 58
- 2つのフィードバック・プロセス 59

拡張フィードバック／平衡フィードバック

- 感動——心のビタミンC 61

☆所感：「反応はビタミン」成長環境づくり 64

□対話の極意

- ◎正しいキャッチボールのすすめ 74
- ◎聴き上手のリアクション 76

Re:1 うなずき返し / Re:2 鸚鵡返し

Re:3 ア行返し / Re:4 そのまんま返し

□個別的最適化 アプローチ、ヒヤリング、プレゼン、クロージング

- A:「敬意」「主義を聴く」「結論から」「理想のために」 84
- B:「謝意」「関係を聴く」「どちらでも」「誰かのために」 85
- D:「親近感」「好みを聴く」「事実から」「得する他」 86
- E:「安心感」「悩みを聴く」「結論から」「損しない他」 87





INDEX

■第三章：コンビネーション

「相性」——組合せの世界

□ウサギとカメの二人三脚物語

- ウサギとカメは伴走者 90
- 同質——似た者同士の組合せ 92
- 補完——異なる個性の組合せ 93

□組合せ最適化：強みを生かし合う

- ◎組合せ別ワンポイントアドバイス 96

AD：確信に満ちた発言の数々——。

BD：ワクワクするようなアイデアの数々——。

BE：やさしさ溢れる心配りの数々——。

AE：軌道をそらさぬアドバイスの数々——。

- ◎幸せになる3つの組合せ「RAPストーリー」 104

R：ライバル ……………二人三脚

A：アドバイザー ……役割分担

P：パートナー ………心理補完

- 8+1キャラクターと組合せ 105

■終章：チームワーク

「共生」——生かし合う世界

- 共生命体の30億年 109

- からだのチームワーク 110

- パラダイムシフトの話 111

※参考文献／あとがき



序章：セルフチェック

今を知る

Know Today

日々の業務に追われていると、
鏡を見ることが忘れがちになります。
自らのチームをかえりみるときは、
弱みだけでなく強みを確かめることが大切です。
出来ていないことにため息をつくよりも、
出来ていることに笑顔で応えたいものです。
現場で戦う一人ひとりには
喜びのフィードバックが不可欠です。
一人ひとりの「今」を映し出す
一人ひとりのための
「鏡」でありたいと願っています。



Self+Check



第一章



■ストレスを制御する： 1

ストレス・マネジメント 「相違」—認め合う世界

「話せば…わかり合える」と言うのは、自分勝手な思い込み。
「話せば…違いに気づく」と認め合うところから再スタート。
違っているからこそ思いもかけない喜びも生まれるのだ。



第二章

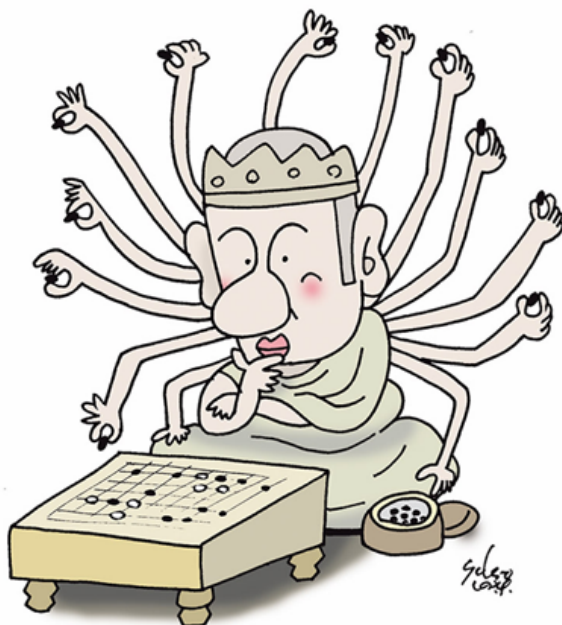


■ストレスを制御する：2 フィードバック 「対話」—反応し合う世界

対話と書いて「何を話すか」と考えるのは、上から目線です。

対話と書けば「いかに聴くか」と心するのが、高い境地です。

利己主義でも自分本位でもなく、常に感度良好でありたいものです。

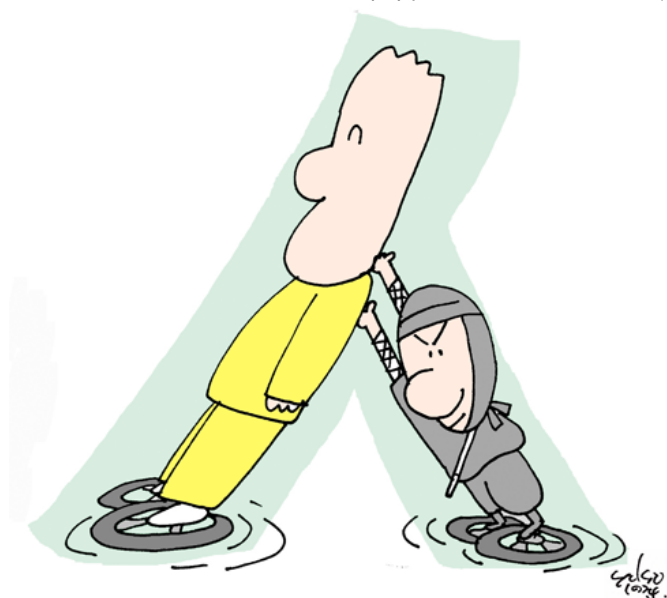


第三章



■ストレスを制御する：3 コンビネーション 「相性」——組合せの世界

似た者同士というノリが合う「同質」の組合せがある。
互いの強みを生かし合う「補完」という組合せもある。
互いの相性が良いとか悪いとかを決めつける前に、
どんな組合せかを知ることから始めよう。



■終章：



□考察

チームワーク 「共生」——生かし合う世界

共生と書いて「共に生きる」と読むと、打算的世間を感じます。
共生と書けば「共に生かし合う」と期するのが、創造的世界かと。
世間の思惑に染まることなく、進化の道を歩みたいものです。





■参考文献：

- 1) 「企画力」——「共感の物語」を伝える技術と心得。田坂広志著、ダイヤモンド社、2004年。
- 2) 「パワーストレスマネジメント」——潜在力を引き出し悩みを強みにする科学的手法。小林恵智著、PHP研究所、2003年。
- 3) 「ストレスと情動の心理学」——ナラティブ研究の視点から。リチャード・S. ラザルス著、本間寛監訳、実務教育出版、2004年。
- 4) 「The Bible of FFS Method」——FFS理論と応用。小林恵智、古野俊則、末吉、蔵満正樹、鈴木詩子ほか共著、CDIヒューマンロジック研究所、1998年。
- 5) 「新しい交流分析の実際」——TA・ゲシュタルト療法の試み。杉田峰康著、創元社、2000年。
- 6) 『医療スタッフの仕事に対する不満度に影響を与える個人要因に関する研究』論文。蔵満正樹、福田英輝、新庄文明、日本歯科医療管理学会誌、2006年。
- 7) 「コーチングが人を活かす」やる気と能力を引き出す最新のコミュニケーション技術。鈴木義幸著、デイスカヴァー21、2000年。
- 8) 「成功の9ステップ」あなたの夢を現実化させる。ジェームス・スキナー著、幻冬舎、2004年。
- 9) 「セルフ・コーチング」——自分の強みを知り成長させる心理戦略ワークブック。小林恵智編著、PHP研究所、2002年。
- 10) 「成功者の自己計画」——なりたい自分に必ずなれる。ナボレオン・ヒル著、田中孝顕訳、騎虎書房、1996年。
- 11) 「人はなぜ治るのか」——現代医学と代替医学にみる治癒と健康のメカニズム。アンドルー・ワイル著、上野恵一訳、日本教文社、1988年。
- 12) 「生命論パラダイムの時代」生命論—自己組織化のパラダイム。イリア・プリゴジン、田坂広志、浅田彰、立花隆、西垣通、西山賢一、松井孝典、花村邦昭によるシンポジウム記録、第三文明社、1998年。
- 13) 「寄生虫博士のおさらび生物学」生物ってこんなに面白かったのか。藤田紘一郎著、講談社、2005年。
- 14) 「システムの科学」(第3版)、ハーバート・A・サイモン著、稲葉元吉・吉原英樹訳、パーソナルメディア、1999年。
- 15) 「最強組織の法則」——新時代のチームワークとは何か。ピーター・M・センゲ著、守部信之訳、徳間書店、1995年。
- 16) 『マイ・フェア・レディ』映画、ワーナー、1964年。バーナード・ショー原作、ジョージ・キューカー監督、金丸美南子：字幕翻訳
※ベスト・オブ・ショー「ビッグリオン」バーナード・ショー著、倉橋健訳、白水社、1993年。
- 17) 「ナラティブ・ベイスト・メディスン」——臨床における物語りと対話。トリシャ・グリーンハル／ブライアン・ハーウィッツ編集、斎藤清二・山本和利・岸本寛史監訳、金剛出版、2001年。
- 18) 「ビタミンC健康法」ライナス・ポーリング、村田晃訳、平凡社、1995年。
- 19) 「戦略の本質」——歴史に学ぶ逆転のリーダーシップ。野中郁次郎・戸部良一・鎌田伸一・寺本義也・杉之尾宜生・村井友秀共著、日本経済新聞社、2005年。
- 20) 「シナプスが人格をつくる」——脳細胞から自己の総体へ。ジョセフ・ルドゥー著、森憲作監修、谷垣暁美訳、みすず書房、2004年。
- 21) 「こころの処方箋」河合雄雄著、新潮社、1998年。
- 22) 「コンプレックス」河合雄雄著、岩波書店、1971年。
- 23) 「幸福論」アラン著、白井健三郎訳、集英社、1993年。
- 24) 「素直な心になるために」松下幸之助著、PHP研究所、2004年。
- 25) 「人間性の心理学」改訂新版——モチベーションとパーソナリティ。A・H・マズロー著、小口忠彦訳、産業能率大学出版部、1987年。
- 26) 「完全なる経営」MASLOW ON MANAGEMENT。A・H・マズロー著、金井壽宏監訳、大川修二訳、日本経済新聞社、2001年。
- 27) 「よりよく生きるということ」The Art of Being エーリッヒ・フロム著、小此木啓吾監訳、堀江宗正訳、第三文明社、2000年。
- 28) 「聴くということ」The Art of Listening。エーリッヒ・フロム著、堀江宗正・松宮克昌訳、第三文明社、2012年。
- 29) 「プロセス・コンサルテーション」——援助関係を築くこと。エドガー・H・シャイン著、稲葉元吉・尾川丈一訳、白桃書房、2002年。
- 30) 「共生生命体の30億年」Symbiotic Planet。リン・マーギュリス著、中村桂子訳、草思社、2000年。
- 31) 「遺伝子の川」River Out of Eden: A Darwinian View of Life。リチャード・ドーキンズ著、垂水雄二訳、草思社、2014年。
- 32) 「免疫の意味論」多田富雄著、青土社、1993年。
- 33) 新装版「四次元の世界」——超空間から相対性理論へ。都筑卓司著、講談社、2002年。
- 34) 「完訳7つの習慣 人格主義の回復」。ステイブン・R・コヴィー著、フランクリン・コヴィー・ジャパン翻訳、キングベアー出版、2014年。
- 35) 「一念三千とは何か『摩訶止観』正修止観章」、菅野博史著、第三文明選書、2017年。
- 36) 新装版「孫子の兵法」守屋洋著、産業能率大学出版部、2011年。
- 37) 「弁論術」アリストテレス著、戸塚七郎訳、岩波書店、1992年。





●あとがき

Catch Ball Club では、人間関係におけるコミュニケーションギャップを回避し、創造的な関係性を築くために、個性認識および最適組織編成を可能にした「FFS（Five Factors and Stress）理論」（小林恵智教授：著）を、共通言語として採用しています。

FFS 理論に基づいた小林博士のメソッドの優位性は、第一に、各人が如何なる個性を有しているかという、個性の強み「潜在能力傾向」を把握することにより、自己実現を支援する適確な情報を提示できる点にあります。それはすでに、個性別目標達成支援のための SEP プログラムとして、数多の人材輩出に活用されています。第二に、（これが他に例を見ない画期的な特徴である）各人の個性の関係を、短期・長期の戦略的組織編成に有効な情報として提示してくれる点にあります。これは、米国・国防総省の組織最適編成に採用されていることがそのことを裏付けています。

本書をきっかけに、FFS との出会いを喜んでいただけるものと確信すると共に、Catch Ball Club の活動の方針である「対話によるチームワーク創造」「対話による人材育成」へのご理解を賜り、皆さまの活力の一部ともなれば幸いです。

特定非営利活動法人キャッチボールクラブ

理事長 蔵満 正樹

□小林恵智博士／

組織心理学者 教育学博士 経済学博士

NPO 法人ヒューマンサイエンス研究所 理事長、株式会社ヒューマンロジック研究所 相談役、社団法人経済同友会 幹事、組織人事監査協会 会長、財団法人職業資格取得支援協会 理事長
1950 年生まれ。国際基督教大学を経て、ウィーン大学哲学部卒。フロリダ州立大学等で応用心理学を中心に研究に従事。特にストレス学説の提唱者ハンス・セリエ博士に師事し、モントリオール大学国際ストレス研究所において、性格とストレスの研究から FFS 理論を提唱。米国政府機関の依頼により、最適組織のためのアルゴリズムを開発、実用化した。

著書：「コンピネーション・マネジメント」「企業ストレス解体新書」「企業マニュアル解体新書」「組織マネジメント解体新書」「ザ・ヘッダーシップ」「失敗しない結婚」他多数。

警告：Catch Ball Club の活動の一つである個性別成長支援、および、チームワーク支援は、この FFS 理論に基づくものであり、ここで使用される言語、およびプログラムは、小林博士および Human Logic Laboratory, Inc. の許可を得て実施しています。著作権その他の知的所有権は、表示のあるなしによらず、上記著作権者、および、Catch Ball Club の蔵満に帰属するものです。情報およびデータの二次利用は行うことができません。





PROFILE

チームワーク・プランナー 蔵満正樹
Masaki Kuramitsu

◇学術博士

◇特定非営利活動法人キャッチボールクラブ 理事長

◇個性別目標達成支援スーパーバイザー／ヒューマンサイエンス研究所

◇パーソネル・アナリスト／組織人事監査協会

◇経歴／1957年大阪生まれ。O型、おひつじ座、ビーナッツ（CBCキャラ）。

コンサートやミュージカルなどの音響ミキサー、演出マネージャーとして舞台制作。その後、雑誌記者、出版編集、広告プランナー、制作ディレクターを経て、1990年、システム開発会社を設立。一般企業のSPプレゼンテーションシステム、医療現場のコミュニケーション支援システムを開発し、人材教育と営業支援を行ってきた。1995年、FFS理論の開発者・小林恵智博士と出会い、米国ベンタゴンで採用された組織最適編成プログラムのアナリスト資格を取得。チームマネジメント（組織最適編成支援）と、セルフコーチング（個性別目標達成支援）を実践。以降、医療におけるチームワークとストレスに関する研究を重ね、2006年、長崎大学大学院医歯薬学総合研究科にて、新庄文明教授の指導のもと、博士（学術）の学位を取得。2009～2011年、川崎医療福祉大学非常勤講師。2013年春、NPO法人Catch Ball Clubとして社会教育をテーマに活動開始。現在、各種チーム（医療・福祉・教育・一般企業）の対話支援システムの開発と後進育成の研修を行っている。



◎著書：「The Bible of FFS Method」

◎論文：「歯科スタッフの仕事に対する不満度に影響を与える個人要因に関する研究」「歯科医院経営における経営管理姿勢と経営状態、満足度との関連に関する調査」

◎開発：口コミ支援システム「Catch Ball System v10」、個別最適対応のための問診システム「Monsing」、各種テーマ別・タイプ別対話支援・Webサイト「TAIWA-NAVI」、治療メニュー作成ツール「Menu321、MenuMaker」、「ずっと28本JP」他

E-mail: kuramitsu@taiwa-navi.com

My Stress Management Book

■感動の不等式——ストレス・マネジメント技術の応用

2020年4月16日 第二版

著者 蔵満正樹／篠原ユキオ（漫画）

発行 特定非営利活動法人 キャッチボールクラブ

〒532-0032 大阪市淀川区三津屋北2丁目15番地45-701号

<https://www.catchballclub.jp/>

編集・印刷 株式会社スタジオクララ

Printed in Japan.

© 2020 Masaki Kuramitsu. All rights reserved.



CBC HomePage

本書は、著作権者およびNPO法人キャッチボールクラブとの書面による事前の同意なしに、本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製・転記・転載することは禁止されています。定価はカバーもしくはバインダー、または別紙見積書その他の契約書に記載しています。また、本システムおよび本書は、予告なく内容を変更することがあります。ご了承ください。造本には配慮しておりますが、落丁・乱丁などがございましたらお取替えいたします。本書の内容に関するご質問は、所定の連絡にお知らせください。



© Catch Ball Club.