

心に届く健康情報の伝え方

松井 浩

性格タイプ別アプローチによる効果的行動変容:京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室

1) 性格タイプ別アプローチの応用 ⇒ スムーズなコミュニケーションにより、信頼関係構築へ
本アプローチは、医療現場にて、糖尿病・血糖値コントロールや保健指導に大きな成果をあげている
国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室(※) 監修の介入法を採用しています。

※京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室は、「糖尿病予防と教育システムの開発」を主な研究テーマに掲げ、地域や職場における糖尿病の一次予防から、医療機関における教育システムの標準化による三次予防、そして WIRI 協力センターとして糖尿病分野で国際貢献できるような有効な治療と予防に関する研究を目指しています(室長 坂根直樹医師)。

2) 「性格タイプ別アプローチ」活用時の3つの重要な留意点

- ① 決めつけない。
- ② それぞれのタイプに優劣はない。
- ③ 人格や人との関わりを限定するものではない。

3) 各タイプの傾向性(あくまで傾向です。TPO によって変わります)

■ 赤色(直球レッド)タイプ・・・成果と効率を重んじる現実派。自分で決めたい

自分の話が多い、話し声が大きい、お隣とペアを組むのを嫌がる、講師の話の途中でも質問ができる、遅れてきても空いている前方座席に座れる。結論を先に言って、補足説明を続けるほうが伝わりやすい。



赤木さん

■ 黄色(楽天イエロー)タイプ・・・発想と行動を重んじる社交派。人に影響したい

笑い声が大きい、リアクションが大げさ、皆で行う実技を楽しめる、ペアワークに積極的に参加・発言をする。細かい計算や運動記録(記帳)作業を嫌う、熱しやすく冷めやすい、他者に影響することを重要視するので、承認欲求が強い。



黄川さん

■ 緑色(いい人グリーン)タイプ・・・合意と協調を重んじる親和派。断るのが苦手

物静かに聞いている、にこやかに頷く、後方や端の席に座る傾向にある。人の期待に応えようと行動し、対立を避ける傾向があり No といえない「いい人」。我慢強く、自分の感情は抑えがち、自分よりも家族や友人を優先、時間的プレッシャーに弱い。



緑川さん

■ 青色(分析ブルー)タイプ・・・納得と論理を重んじる慎重派。正確でありたい

資料にしっかり目を通す、メモを取る、情報収集や分析を強みとしているため、物事に取り組むときは、そうした事前準備をする時間を設けることを重要視し、漠然とした説明や指示を嫌う分析家。正しい答えを出すために熟考してから答える。



青木さん

