

自分を知り、他人を知り、違いを受け入れる

～人間関係コミュニケーションスキル「トゥルーカラーズ」より～

厚木精華園 生活1課
谷畑喬峰・鬼平綾香
太田朱音・古舘理絵

1.研究事業の目的

仕事やプライベートなど、様々な場面で人間関係に悩む事は多々あるものである。私自身、仕事の場面では、同じ仕事をしている仲間同士なのにも関わらず、価値観の違いから職員同士がぶつかりあってしまう場面があった。「うまくいかない。」「あの人は何故こんな事をするのかな?」「相手の考え方が理解できない。」とイライラしたり、気持ちを伝え切れない自分を責め、悩むこともあった。「もっと楽しく、協力し合っ
て仕事ができるといいのに」「どうしたらもっと良い人間関係をつくることができるんだろう」と考えた時に、この「トゥルーカラーズ」というコミュニケーションスキルを知った。人間関係や仕事でもチームワークの向上につながると思い、学んできた。

「トゥルーカラーズ」という言葉を皆さんは聞いたことがあるだろうか? 占いか何かなのではないかと思う方もいるかと思う。

「トゥルーカラーズ」(以下より略してTCとする)は、気質・行動パターンやコミュニケーション・ギャップなどについて、心理学の難しい用語を使うことなく学ぶことができるプログラムのことである。より沢山の職員にこのTCを知ってもらおうことで、チームワークを向上させることができるのではないか。仕事の場だけでなく、プライベートの場でも活かして貰えるのではないか。そんな思いから園内研修を企画したいと考え、この研究援助事業に取り組む事にした。

テーマは「自分を知り、相手を知り、違いを受け入れる」である。

TCはもともとアメリカ発祥のプログラムである。オリジナル性を守り、誤解を招かない為に著作権を大切にしている。その為、使用されているテキストの内容やイラスト等はこの場でご紹介する事ができない。このプログラムは、ワークを通して自分で気付きを得る為の体験型プログラムである。受講していない方には伝わりにくい部分もあるが私達が体験し、感じた事を発表する。

2.トゥルーカラーズとは

TCとは、アメリカの心理学者カーシー博士による気質と行動パターンの研究をもとに発展させた、体験型プログラムのことである。TCプログラムでは、「気質と行動パターン」を色におきかえて呼び、使いやすいようにしたものである。色合い自体に意味はなく、色彩心理学や好きな色とは関係ない。入門講座ではそれぞれ
のカラーが自分の中でどう機能しているのかを、ワークを通して体験しながら、見て、聞いて、感じ、グループの力を通して学んでいる。

TCプログラムの3つの柱は「自分を知る」「相手を知る」「違いを受け入れる」である。私たちは、考え方が異なる相手を理解できずに苦労したり、自分本来の気質に気づかず、周囲に合わせて無理をすることがある。TCのなかでは、一人ひとりが自分の気質を知り、「持ち味」や「人との違い」を体感することが重要になる。プログ

ラムの中で「自分と相手は違うものだ」と体感し、経験することで、自分も相手も尊重する姿勢を身に付ける。そして、それをプライベートな関係や仕事に関わらず、幅広い人間関係に活かすことを目指しているのである。

それでは実際にTCの中で使われている『カラー』とはどのようなものなのかを説明していく。TCでは主に4つの気質を大きく取り上げており、それぞれの気質を、親しみやすいように『カラー』と呼んでいる。4つのカラーは4つ全てが私たちのなかであり、個人によってカラーの強弱が異なっているのである。

これから4つのカラーを紹介するので、自分の性格と照らし合わせながら、なにか共感できるものはないかを探して行ってほしい。

【ゴールド】は、安定を必要とし、秩序と責任を大切にしている。



安定を必要とする【ゴールド】にとって何よりもストレスとなるのは、予定がくずれたり、突発的な事態で手順や規律・ルールを乱されることである。

もともと日本はルールや枠組みを重視する社会や国民性がつよく、ゴールドの傾向が強い人は、過剰に責任を背負い込みやすい。あらゆる物事を間違いなく進めなくてはいけない——。状況を把握していきたい——。こうして消耗してしまいがちである。

【ブルー】は、人間関係を重視し、調和とつながりを大切にしている。



人間関係を重視する【ブルー】にとっては、相手と分かりあうことや、誰かの期待に応じて役立つことが大切である。その為「相手とわかりあえない」「役に立っている実感がない」という関係はストレスになるのである。

もともとブルーは「気疲れ」しやすい。周囲の意向を「察して」動くためにエネルギーを使うので、察しあいスムーズにいかないと、へとへとになるのである。

【オレンジ】は、自由に生き、自由と挑戦を大切にしている。



【オレンジ】は本来、自由に生きることを大切にしている。ところが日本ではまわりに合わせることが大事にされ、周囲の方針に従うことや、周囲との和を保つことを期待される。これがオレンジにとっては「縛られる」ストレスになるのである。

人によっては小さい頃から自分勝手とみなされ、自分本来の持ち味をマイナス面としか自覚

していなかったり、長いあいだ奥にしまいこんでいることもある。

【グリーン】は、関心あるテーマ、自分が納得できること、集中できる時間と空間を必要とし、探求と思索を大切にしている。



【グリーン】が力を出すために欠かせないのは、「関心あるテーマ」「自分が納得できること」「集中できる時間と空間」である。これが得られないことはストレスになるのである。

たとえば、無駄だと感じる作業を強制されたり、急かされて自分のペースを保つことができなかつたり、いわゆる世間話…どれも苦手である。

グリーンにとっては、人間関係や場の空気といったことより、自分で考えた客観的な事実と理論の筋道が大事である。

皆さん、どうであろうか。どれか自分にぴつたりくるカラーはあったであろうか？

誰でも自分の中に、これら4つのカラーすべてを持っている。一番つよく出るカラーから順に第1～第4カラーまでを並べて気質を表現する。

第1カラーは本来の、持って生まれた気質のカラーである。私たちの行動には、第1、第2カラーの影響がつよく出ている。

一方で第4カラーは、弱みやストレスのもとになることが多くあるのである。それは、自分がうまく使えていないカラーだからである。例え

ば第1カラーがオレンジで、第4カラーがゴールドの場合、自由に臨機応変に動きたいオレンジの気質が強いのに、計画に添って枠を決めて動く事を強いられると、ストレスに感じるのである。

この4つを、相手との関係や状況、上司、部下、母親などその時々役割によって、カラーの配分を変えて使っているのである。どんな場面で、どうカラーを使い分けているのかについて説明する。

パイカラーチャートを使いながら、自分自身がどんな時に、どのような配分でカラーを使っているのか、振り返りを行っていく。

「職場で仕事をしている時」「自宅でリラックスしている時」等、異なる状況ごとにカラー配分を目に見える形にすることで、自然で居られる自分のカラーだけでなく、自分の中には4色すべてのカラーが存在していること、周囲（外部）から求められているもの（社会常識や職場での立場等）によって、どんな時にどのようなカラーを強く出す等、4色を使い分けていることを実感することができたのである。

具体的には、

- ・仕事をしているときは全体の動きや流れを考えて計画的に動いている。
- ・自宅でリラックスしている時は自分の興味があることに没頭して、時間を気にせずにいる。
- ・母親の役割は、こどもの把握、家でのスケジュールを管理するなど、その時に合わせて自分の中にあるカラーを使い分けている

等である。

次に体験プログラムの中で「具体的な状況や場面で、自分たちはどうするのか」テーマを決めて話し合い、各カラーごとに発表する機会があった。各カラーでもこれほど大きく違うのだと身近に感じられる議題があったので、紹介していく。テーマは「どんな会議が理想的か」である。

- ・オレンジは白黒ははっきりさせたい。目的をはっきりしてほしい等の意見があがった。
- ・ブルーは全員が対等に意見が言える。全体の合意を得たい。聞く姿勢のある会議。等の意見があがった。
- ・ゴールドは目的があり、それにそって決められる会議。また、何を決めるのか枠組みがあり、アイデアなどは必要ない等の意見もあがった。
- ・グリーンは創造性、新しいやり方や個人個人が意見が言える、等の意見があがった。

資料にも記載されているが、各カラーによってこれほどまでに理想が違っており、特色があることがわかる。発表については内容だけでなく、発表に対する感想の伝え方ひとつでも、カラーの特色が出ていたのである。また、カラーによってはゴールドとオレンジが目の中の現実に即している点や、ブルーとグリーンでは個人個人の意見を聞く点など、共通する部分もあることもわかる。

こうして4つのカラーを知ることで、自分の「個性と強み」に気付くことができる。苦手だった相手の「考え方・感じ方」や「大切にしているもの」が理解できるようになる。この「違い」を尊重することで、人間関係がスムーズになり、ストレスが減る。「違い」を前提にしたコミュニケーションや連携の力を磨くことで、自分本来の力を発揮しやすくなり、チームとしての力も伸ばせるようになるのである。

3.園内研修入門講座の開催

11月14日に厚木精華園でトゥルーカラーズの研修を行った。入門講座は19名の方が参加し、『自分のカラー探し』『グループワーク』『各カラーからグループワークの意見発表』という流れで行なわれた。

研修後、参加者の皆さんにアンケートを実施し、研修の中で感じたことなどの記入をお願いした。詳しいアンケートの集計内容は最後にある資料を参考にして欲しい。ここではその中からいくつかのまとめたものを紹介する。

プログラムの中で印象深かったもの、楽しかったものについて尋ねたところ、カラーごとのグループワークや、各カラーの発表が楽しかったという意見が多く上がった。同じカラーの人同士で話をした際には「自分のことを知るきっかけになった」「安心感や共感」を得られたと感じる参加者が多くいた。また、他のカラーの発表を聞いたことで「もっと相手を知りたいと思った」「自分と違う考え方に気付くことができた」と感じた参加者もいた。

トゥルーカラーズを学んだ事で新しい発見や驚き、気付きが得られたかという問いには、

- ・自分のカラーは○色だと思っていたのに、本当は△色だったことが意外。改めて自分を知ることが出来た。
- ・各色ごとに持っている感覚は大きく違う事を知った。自分勝手に「～だろう」と決め付けない大切さに気が付いた。
- ・実は自分が大切に感じていた事は何か分かった。相手に対して許せること、許せないことが分かった。許せないことはストレスの要因となっていたと気が付いた。

トゥルーカラーズを知り、私生活や仕事で活用できそうなことという問いには、

・相手をもっと知る必要に気が付いた。お互いに歩み寄るためのヒントとしてトゥルーカラーズを活用し、苦手だと感じるものを苦手なままにしないことが大事だと感じた。

・自分のことも、相手のことも見つめ直すキッカケにできると感じる。自分のことも客観的に見直すことができる。自分の特性と相手の特性を擦り合わせ連携することで、より良い対応や着地点を見付けていく。

・自分のことも相手のことも決め付けずに接することが大切だと知った。相手との違いを実感しながら生活していけると感じる。

・職場での人間関係で活かすことが出来ると思う。

・プラスの関係は、長所を活かしあう、フォローし合うことが出来ると感じた。また、マイナスの関係では、ストレスの要因を理解し、回避することが出来ると感じた。

といった内容がきかれた。

さらに、アンケートの中には具体的な対応策を知りたいといった内容もきかれた。対応策については実践講座で取りあげられている為、入門講座では自分と相手や、カラーごとの違いを知る所までで終わってしまったと感じた方も多くいた。

4.トゥルーカラーズを知って

アンケートの中で「各カラーについての対策を知りたい」という意見を頂いた。TCはカラーごとの気質をもとにしたコミュニケーションスキルのため、各カラーの特徴に配慮して行動することは可能かもしれない。しかし、4つのカラーは個人ごとに、状況ごとに配分も変わり、カラーの特徴が強くなるものである。個人に対して

「Aさんはオレンジだから～する」と決めつけわかったつもりになるためのスキルではない。「自分と違って、この人はこれが気になっていたんだ」という違いに着目して相手に確認し尋ねる等コミュニケーションをとることで、自分自身の考え方を柔軟にするためのスキルアップを図っているのがTCである。

実際に自分の考え方が変わったと感じたエピソードをいくつかあげたいと思う。

①いつも一人でいて、何を考えて居るのかわからないAさんがいた。寂しいのかもしれないと思って、近くに座ったり、側で話をしていたら、あまり良い雰囲気にならず、辛そうな表情を浮かべていた。グリーンの特徴が強くて相手は自分の時間や空間を大切にしており、それを壊されるのが嫌なのかもしれないと思った。実際にきいてみるとあんまり近くにいきすぎるのは苦手なんだよねと話してくれた。それからは距離を置いて話をしたり、短く要件を伝えるようにすることでスムーズに話し合いができた。相手のペースがあることを知ることで、お互いに負担をかけなくてすむようになったのである。

②相手をせかしてしまうのは申し訳ないと思い、具体的な時間を決めずに相手の用意が終わったら出発しようと思っていた。すると「いつまで待たせんだよ」と怒り出した事があった。ゴールドの特徴が強くて相手は具体的に時間が決まっていないことで次への見通しが立てられない事に不安を覚えイライラしていたのだと知った。それに気がついてからは、具体的な時間を早めに提示することで、お互いがスムーズに動ける様になったのである。

出発時間については伝えなくても察して時間を分かってくれる人もいる。タイプによっては詳しく伝えた方がいいのか、その人によっては察してくれる人もいる。その違いを知っていれば

ば仕事でも行き違いになる事は少なくなると感じたのである。

③また以前までは思うように会議で発言できなかった時、勇気がでない自分や、うまく伝えられずに終わってしまったことに落ち込んでいた。私は、会議を司会進行役が「みんながきちんと参加し、考えている会議」だと考えていたが、コミュニケーションをとる中で、司会は「会議の場は確認の場であり、新しいアイデアを提案するための場ではない」と感じているのかもしれない、と考える事で、会議の場で提案するのではなく、会議ではない場面で提案、相談した方がよりきちんと検討して貰えるようになるのではないかと前向きになることができたのである。

④また、近くの利用者の世話をやこうとするおせっかいなBさんがいた。「人のことは気にしないで！」と声をかけてしまうことがあったが、怒ったり、悲しそうにしていた。おせっかいばかりだと思っていたが、カラーを通して見方を変えてみると、相手の役にたとうと親身になっているのだと気が付いた。「相手の事を考えてやってくれていたんですね。ありがとうございます。」と声をかけることで、「やっと分かってくれた」という顔になり、嬉しそうに頷いていた。その上で「職員から話すから大丈夫ですよ」と言う事で納得していたのである。

⑤いつも時間を気にしたり、自分から一番にはじまらなければイライラして怒り出す、融通がきかず、わがままなAさんがいた。「この人はわがままな性格だから仕方ないんだ」と思って我慢していた。しかしTCを知って、その人は自分のことだけを考えていたのではなく、時間が遅れることや順番を守らない事で、周囲の利用者の生活リズムも乱したくないという配慮もあったのだと気が付いたのである。それからは、「あの人は周囲を気にして心配しているからこそ、時間や順番を気にしているのだ！」と相手の気にしている点を尊重して声を掛けることで、今までイ

ライラしていた利用者の表情が和らぎ、笑顔で話してくれることが多くなったのである。実際その利用者がイライラしているときに「心配なんですね」と声をかけると照れるように笑って「そうだよ」と答えていることもあった。

TCを知る前は違いが理解できず、利用者の支援についても職員のやり方や利用者さんの訴えに対しても共感できず、イライラしたり、何をしてあげたらいいのかわからない等ストレスになることが多くあった。しかし、TCを学んで、実際に体感することで、相手が何を大事にしているのかを尊重して支援にあたると、円滑に支援ができることが増え、ストレスも減ったのである。

実際に以前は細かい事を決めるのが苦手で、具体的に細かく言われると、自分の欠点の指摘をされたように感じて自己嫌悪していた。そして相手に対しても「この人は細かい人で嫌だな」と感じたり、「もっとおおらかになってくれたらいいのに」と責める事もあった。しかし研究援助事業を通して、仲間からのアドバイスはより良いものを作りたいという思いからの言葉なのだと気がついたのである。相手を変えるのではなく、自分の考え方を柔軟にするTCを知り、相手への感謝や、自分にできることを前向きに捉えて行動できるようになった。直接声をかけてこない仲間も、じつは周囲で見守ってくれているのだという事にも気がついたのである。

コミュニケーションスキルを学んで、急に全てが変わるものではない。しかし、相手は「こうかもしれないな」だから「こうしてみよう」と日々試行錯誤してコミュニケーションを積み重ねることで、相手に届く伝わる言葉になるのである。そして自分を認め、相手を認め、違いを受け入れる事に繋がっていくのだと学んだのである。苦手な相手、違っている相手だからこそ、その違いを力にしていけるのだと考えられる。

今後も TC で得た学びを活かして一人ひとりの違いを大切に、持ち味を活かすことができるようなコミュニケーションを目指していきたい。

(参考資料: 研修参加者アンケートより)

1) 「トゥルーカラーズ」を以前からご存知でしたか?

1. はい (5名) 2. いいえ (9名) 3. 過去に受講したことがある (2名)

2) 参加してみたいかがでしたか?

「プログラムの内容」

→ 4: 大変満足 (10名) 3: 満足 (5名) 2: 普通 (1名) 1: 不満 (0名)

- ・各カラーの対応策まで知りたい (ゴールド)
- ・楽しかったです。ありがとうございます (オレンジ)
- ・人との違いを実感できました (オレンジ)
- ・実践に役立てたいが、次の研修の料金が高い (ブルー)

3) プログラムの中で一番印象深かった/楽しかったものは何ですか?

(ゴールド)

- ・各グループへの質問
- ・自分のカラーを探す
- ・各カラーの発表を聞く事が楽しかったです (グリーン)
- ・自分と同じカラーの人がいて楽しかった
- ・発表を聞いているだけでは「なぜそう思っているのか」わからなかったが、質疑応答でヒントが得られた

(オレンジ)

- ・自分を色で分けたこと
- ・同じカラーの方々と話し合いが出来て楽しかったです

(ブルー)

- ・グループワーク、質疑応答
- ・みんなで話し合ったこと
- ・自分のカラー、カラーの特色がわかって良かった
- ・各色の発表カラーの特色がでていて楽しかった
- ・グループの発表、グループごとで違いがあって楽しかったです
- ・人間関係のカラーの調べ
- ・各グループの発表で各々のカラーで自分に当てはめることも多かった

4) 自分について、何か新しい発見、驚き、気づきなどはありましたか?

平成 30 年度研究活動援助事業②

(ゴールド)

- ・そんなにゴールドだと思っていなかったが、ゴールドだった
- ・自分の思っている自分に以外に会えるかもと期待していたが、自分の思っている自分であった
- ・自分はブルーだと思っていたが、ゴールドが第一カラーだったのが意外だった

(グリーン)

- ・第三、第四カラーはあまり使っていないのか、わからないと感じた

(オレンジ)

- ・4つの色の分類で、様々なタイプがあるがそれぞれに少しずつ当てはまっていた
- ・人とは違う考え方があると思っていたが、本当に全然違うんだなと思いました

(ブルー)

- ・自分のカラーを使い分けて過ごしていること
- ・みんなに支えられていること
- ・他のカラーの人もしっかり合えるように努力していく
- ・許せること、許せないこと、嫌なことなどわかって良かった
- ・自分でもそれぞれのカラーがあり、第一カラーが強いことがはっきりわかった
- ・自分の中でもいろいろなカラーがある。自分で決めつけない

- ・最初にブルーと思ったが、最終的にもブルーだった

- ・最初に自分で思ったカラーがしっくりきた

5) トゥルーカラーズは、あなたの私生活や仕事の中でどのように活用できると思いますか？

(ゴールド)

- ・今日だけでは活用できないと思った
- ・漠然としかわからない
- ・苦手な相手に対して考え方を換えられそうだった

(グリーン)

- ・苦手な人を苦手なままにしない
- ・なぜそういうのか分からない人ほどしっかりと話していこうと思った

(オレンジ)

- ・生きていく道しるべ
- ・考え方から。意識から

(ブルー)

- ・仕事でイライラした時、自分を見つめ直す時
- ・歩み寄る為に活用できる
- ・活用していきたいです
- ・その人その人の特色を考えて対応や自分の気持ちを受け入れが出来るようになる
- ・相手の事も落ち着いてあまりイライラせずに見られると思います

平成 30 年度研究活動援助事業②

・自分の色を感じ、他人の色を思い接していく
事が生活の中で活かせる事を意識していき実際に感じてみたいと思います

・相手の色を想像して違いを理解していく

・それぞれのカラーとうまく付き合えそう

6)入門講座でしたが、先の講座を受けてみたい
と思いますか？

1. はい (11名) 2. いいえ (4名) 3.
検討中 (1名)