

◆職場内家庭教育研修会◆

ファイザー・ファーマ株式会社 名古屋工場

日時：令和7年7月2日(水) 午後2時～

会場：ファイザー・ファーマ株式会社名古屋工場

講師：中部大学現代教育学部 非常勤講師

清水 茂 氏

演題：『知らないうちに損を招く表情』



中部大学非常勤講師の清水茂先生を講師に迎えた本研修は、季節の話題に続き、「人は見た目が9割」というベストセラー書籍のお話で講演が始まりました。続いて人間関係タイプ診断に取り組んで自分はどの動物に例えられるかを知り、場が和んだところで本題へと進みました。

まず、5つの負け表情パターンとその対策としてのエクササイズを教えていただき、参加者全員で実践しました。参加者の中に飛び抜けて上手な方がいて、講師の先生も驚いておられました。続いて、エゴグラムと呼ばれる性格診断テストに取り組みました。これは人の心を5つの領域に分け、それぞれに関する10問ずつの質問の答えを点数化し、折れ線グラフに表すものです。最初に現実



負け表情克服エクササイズ

の自分自身の姿で答え、次に自分にとって理想の姿で答えて、グラフを重ねます。現実の自分のグラフの形で性格診断ができ、2つのグラフを比べて得点差の大きい領域が自分にとってのストレス源と捉えることができます。その後は別資料を用いて自分自身への改善のためのアドバイスを考えました。最後

の実践として簡単なリラックス法を教えていただき、研修を終えました。

事後アンケートからは、参加者のみなさんに多くの収穫があったことが分かり、限られた時間ではありましたが、有意義な研修会になったようです。



50の質問に答えて自己分析

参加された方々の感想より

- 実用的な情報をおりませてもらえたので楽しく受講できました。エゴグラムも自分を知るきっかけとなりました。職場や家庭で、周りの人にもやってもらいたいと思います。
- 表情のトレーニングも参考にしつつ、仕事中的表情も気にしてみようと思います。エゴグラムも、あらためて自分のコミュニケーションの癖を見直すよい機会になりました。
- 性格分析がとても面白かったです。現在の自分と理想の姿のグラフにかなり差があって、ストレスがたまっていることが分かり、資料から自分へのアドバイスも分かりました。仕事や家庭に生かしていきたいです。