



『エンパス・ロジパス診断』リリース記念 特別対談！

繊細で敏感な人の 人間関係の築き方の秘訣



エンパス・セラピスト 竜

(スマートフォン版)



こんにちは、エンパス・セラピスト
竜です。この対談をご覧いただきま
して、まことにありがとうございます。
す。

共感力（エンパシー）がとても高い
『エンパス』という人々がいる。

私がエンパス・セラピスト竜として
活動してまいりました、この2年の
間にも、だんだんと注目されるよう
になってきました。

学校でも、職場でも、五感を刺激す
るものが気になって仕事に集中でき





なかったり、他の人の気持ちに共感しすぎて、疲れてしまったり、皆に気をつかい過ぎて、自分の意見を言うことができなかったり…ご自身にそういう傾向がある、または周囲にそのような人はいませんか？
ともすると『生きにくさ』につながるエンパスの傾向、あなたはどのくらい持っているのでしょうか。

しかし、エンパスは生まれつきの気質・体質で、決して病気でも、障がいでもありません。日本人の5人に1人はエンパスであると言われています。私は、さらに多いのではない





かと感じています。

感受性が鋭く、人を思いやる気持ち、気配りがとても上手なエンパスは、そのまま『おもてなし』の国、日本の文化の担い手です。今後ますます、エンパスの持つ素晴らしい能力を活かす機会が増えていきます。今はまだ『生きにくさ』を抱える、若葉マークのエンパスの方たちに、その力を最大限に発揮し、『エンパ





スに生まれて良かった！』と、実感していただくために、臨床心理の道を歩んで30年の、エンパス・セラピスト竜は、『**熟練エンパスへの道**』と題して、これからもお伝えしてまいります。

その一環として、今回『**エンパス・ロジパス*診断**』をリリースいたしました！この診断は、あなたのエンパスとロジパスの傾向を測り、コミュニケーション能力や人間関係のありかた、思考傾向などがわかります（本文で、よりくわしくお話ししています）。





*エンパスとは違い、論理的・客観的な思考を得意とする人をロジパスと定義しています。

このレポートは『エンパス・ロジパス診断』のリリースを記念して、コミュニケーションの専門家であり、亜細亜大学で教鞭をとられている関下昌代さんと対談したときの内容をまとめたものです。

職場での人間関係や社会・コミュニティでの付き合い方などに悩んでいるかたにとって、すぐに使えるヒントがたくさんあります！あなたにもぜひ参考にしてくださいね！

エンパス・セラピスト 竜



関下昌代プロフィール

● 著作家・キャリアカウンセラー

亜細亜大学非常勤講師。熊本市生まれ。高校卒業後、住友信託銀行に就職。以後、派遣、臨時職員でテレビ熊本、熊本県庁などで勤務した。1989年シティバンク銀行に転職。いくつかの業務部を経て、2001年人事本部人材開発課に異動。社員研修プログラムの企画、社内講師役を務める。2009年3月、立教大学大学院異文化コミュニケーション学修士号取得。同11月末シティバンク銀行を退職。2011年4月より大学でビジネスマナーやコミュニケーションの科目を担当。



● 著書

「伸びる女の社内政治力」（さくら舎）

「伸びる女（ひと）と伸び悩む女の習慣」（明日香



出版社)

「伸びている女性がやっている感情整理の新ルール」(KADOKAWA)

「シティバンク人事部で私が学んだ一生使える「気づかいの基本」が身につく本」(大和出版)

「仕事も人間関係もうまくいく! マナードリル」
(総合法令出版)

「反学歴の成功法則」(経済界) など多数

●連載コラム

OTEKOMACHI (大手小町) 読売新聞オンライン
<http://bit.ly/2IleHG1>





エンパス・セラピスト竜（以下、竜）——関下さん、先日は『エンパス・ロジパス診断』（以下、診断）を受けてくださって、ありがとうございました。

のちほど、関下さんの専門分野である“コミュニケーション”という視点から、組織の中でエンパスとロジパスが活躍するコツや、人間関係の築き方などの秘訣をお聞きしたいと思いますが・・・診断の結果が気になるでしょうから、まずはそれをお伝えいたしますね！

関下昌代（以下、関下）——よろし





くお願いいたします。診断は、回答方法が2択なので答えやすかったし、5分ほどで終わられたので、とても受けやすいですね。今日は診断結果をととても楽しみにしてきました。

エンパス・ロジパスとその傾向から分かること

竜——関下さんの“外資系金融で20年の勤務歴”というプロフィールを見たので、どんなロジパスがいらっしゃるのかな、と思っていましたが・・・結果はエンパス・スコアが





80%で、ロジパス・スコアは27%でした（*各スコア最高値100%）。



診断は、現時点でのスコアを測っています。関下さんは、エンパス・スコアが高いので、人の気持ちを分かり過ぎたり、気をつかい過ぎてしまい、疲れやすい傾向があります。ロジパス・スコアは低目なので、ものごとを理詰めで考えるのはあまり好き・得意ではないかもしれません。外資企業は、成果・結果主義のためロジパスの方が働きやすいでし





ようから、関下さんにとっては大変だったかもしれませんね。

関下——すごい、その通りですね！はじめは日本の銀行からスタートしましたので、外資銀行に転職した時は、仕事への取り組み方から考え方まで全くちがって驚きました。その後よく分かったのは、私は感情を大事にしていたけれど、感情的になり過ぎては、上司や会社には認めてもらえない、ということでした。それから、チャンスをつかむためにも、自分が希望している部署に異動するためにも、どうやったら上司に





対してフォロワーシップを発揮できるか、いつも意識していましたね。
ところで、論理的な人のことをロジパスと言うのですか？

竜———そうなのです。たとえば、決断の基準ひとつとっても、エンパスとロジパスはちがうモノサシで行動します。

エンパスは関係者の気持ち、ロジパスは客観的な状況をモノサシにしてはかります。どちらがいい、悪いというものではなくて、状況と場合によって使い分けられることが重要です。それと、エンパスであれ、ロジ





パスであれ、まわりとの関係性をよく
くするためには、自分にはない傾向
について知っておくと、付き合いに
くかった相手のことをよく理解でき
るようになります。

関下さんは、本質的にはロジパス・
スコアが低いですが、当時の環境に
よって、ロジパスへ対処するスキル
やご自分の論理性や分析力を高めた
んですね。関下さんのように、エン
パスをうまくコントロールして、ご
自分の才能を発揮できるかたを“熟
練エンパス”、反対にこれからスキ
ルを学ぶかたを“若葉マークエンパ
ス”と言います。





職場のロジパスとの付き合い方

関下——熟練エンパス・・・ありがとうございます！

解説を受けて、外資で働きはじめた時は“若葉マークエンパス”だったな、と思い出しました。たとえば、エンパス視点でロジパス上司を判断していたんですよ。警備員にあいさつしない上司を見て、立場で人を見たり、人と人とのコミュニケーションをあまり大事にしない、という理由で、ダメ上司のレッテルをはっていたんです。ロジパスの視点からすれば、成果とは関係ないですし、





ましてやルールを破っているわけでもないですね。

竜——エンパス気質が高い方は、誰もがはじめは若葉マークエンパスなんですよ。ほかにも何か思い出すエピソードはありますか？

関下——新しくやってきた上司に、職場のメンバーのことがわかるといいだろうな、と思って、メンバーの名前・役職だけでなく、パーソナリティまで紙に書いて渡したことがあります。ところが「いらない、余計なことだ」と一蹴されたんです。上





司を思いやったつもり、“よかれ”と思ってやったつもりが、裏目にでることもありました。上司が「いない」と言ったのは「誰かの判断ではなくて、ニュートラルにメンバーを見ますよ」という理由だったと思うんです。でも、注意された日は「自分はなんてダメなんだろう」と落ち込んでいました。

竜——エンパスであれば“いない理由”を説明してくれたかもしれませんが、さきほどの上司のような言葉を言われると、若葉マークエンパスにとっては、自分を否定されたよ





うな気がして傷つきますよね。そういう方には、“行動への注意”であって、あなた自身を否定しているわけではない、とアドバイスしています。

関下——当時の私が、診断を受けて、自分や相手の傾向をつかめていたら違っていたでしょうね。

竜——そういえば、関下さんの近著に『ダメ上司のトリセツ*』という本がありますね。“感情的になる上司”との付き合い方から、上司にアピールして手に入れたい状況を作る





方法まで、上司との関係を軸にエンパスをコントロールするコツもふんだん盛り込まれていて、とてもおもしろかったです。

* 「ダメ上司のトリセツ - 働く女子必読！会社で地雷を踏まないために（さくら舎）」 2019 年 5 月発売

関下——ありがとうございます。他にもこの本には、パワハラ・セクハラ上司のトリセツも載せました。今の時代、声をあげやすくなったとはいえ「騒ぎにしたくない」「周り





になんて思われるかが気になる」と
思う方もいますよね。うまく状況を
すり抜けつつ、自分の立場を悪くし
ない応酬話法なども書いたので、ぜ
ひ読んでいただきたいと思います。

竜——若葉マークエンパスの働く女
子にとっては、必読書ですね！

関下——どんなイヤな上司だったと
しても、会社の中では運命共同体で
す。上司によって働くモチベーショ
ンを左右されないで、仕事を円滑に
すすめるコツを心得てほしいです
ね。





竜——そうですね。まさに関下さんのように、そのコツを心得た方が“熟練エンパス”ですが、わたしが診断を作ったり、エンパス入門セミナーを開いているのは、いま、困っている方が熟練エンパスになるコツを知って、スキルを身につけて欲しいからなんです。

関下さんのコラムが読める“読売新聞オンライン・OTEKOMACHI”では、熟練エンパス視点でのアドバイスがよく書かれていますね。なにかコラムの中からエンパスの励みになるようなアドバイスをいただけますか？





関下——一人の感情やまわりの状況に敏感なエンパスだからこそ、武器にできることがあります。たとえば、私は、朝のあいさつの声、部下を呼ぶときの上司の口調、声のトーンや振る舞いで上司の機嫌がわかりました。普段から上司がなにに腹を立てて、どんな時は仕事をサポートしてもらえそうか、知っておくといいですね。もちろん、部下のやる気を引き出す上でも、大事なことです。さらに、私の場合、自分の感情をコントロールできるようになった頃には、まわりの目を見計らってタイミングよく怒ることで“侮れない女”を





演出することもやっていましたね。
それも、相手がどう感じるか、想像
がつくからこそできたことだと思います。

竜——すごい！そうとう熟練度合い
の高いエンパスですね！

関下——ロジパスに囲まれたからこそ
鍛えられたので、ロジパスにはと
ても感謝しています。大手小町に寄
稿したコラムは、厳選されて一冊の
本*にまとめました。参考にしても
らえたら嬉しいです。

*「先輩に可愛がられ、同僚に疎まれず、後輩に





慕われる女子になる-職場で幸せになる 45のコツ

(中央公論新社)」 2019 年 6 月発売

竜——ハイレベルな熟練エンパスである関下さんの本をぜひ読んでいただきたいですね！

ところで、エンパスには一人になる時間やリラックスする時間が必要です。関下さんは、華道を長くつづけていらっしゃると聞きましたが…

エンパスのエネルギー充電方法

関下——そうですね、華道は 10 代の頃からずっと続けています。





竜——エンパスは、
自然・動物・芸術や
美しいものに囲まれ
たり、創作したりす
ると、ストレスが減
って感情的にも安定
する傾向がありま
す。今日もすてきな
お着物をお召しです
ね！



関下——ありがとうございます。私
にとっては、お花に向かい合えば、
心がすっと洗われるし、着物を着れ
ばシャキッとします。知らないあい





だに、心のスイッチを切り替える方法を日常に取り入れていたんですね。

エンパス同士のコミュニティにおけるメリットとデメリット

関下——近ごろ、華道の会では運営側としても活動しているんですね。それで、あらためて華道のコミュニティを眺めてみると、まさにエンパスが多いコミュニティなんです。感謝をのべあったり、まちがったときには素直にあやまれば、おのずと理解してもらえたり…





竜——エンパス同士だからこそ、わかり合えることもありますよね。

関下——そうなんです。ただ、物事を論理的に判断するよりも感情を優先させ過ぎていることがあります。そういうときは、話が進まなかったり、結論にたどりつかなかったり、ビシッと場がしまらなかったりしますね。

それで「ここに、ロジパスがいてくれたら…」なんて思うときが時々あります。





竜——組織の中には、かならずエンパス・ロジパスの両方が存在しています。お互いが理解し合って、それぞれの力を発揮し合ってこそ、組織が円滑にまわっていくんですよね。

関下——そうなんです。そういう点で、ロジパスを尊敬していますし、エンパスは見習うべきところがあります。反対に、もしロジパスがエンパスを深く理解して、エンパスの気持ちを気遣う言い方をしてくださったら・・・好きになっちゃうかもしれません（笑）。





人付き合い上達のコツ

竜——そうですね。私の身近にもロジパス度が高い人がいて、本当に何もかも正反対なのですが、その人たちを通じて自分のことをより深く知れたし、コミュニケーション能力も上達したと思います。やはり、人付き合い上達のコツは、自分とはちがった特性を持った相手から学ぶことですね。

関下——たしかに身近な相手なら、ひざを突き合わせて話し合える点で、頼もしい学び相手ですね。竜先





生のように熟練エンパスになれば、職場だけでなく、男女間の関係も、友人との付き合いも、うまくいきそうですね。

竜——共感力をうまく使えば、まわりにちょっとした気遣いができ、気の利く人になります。反対にまわりが望んでいることを論理的・客観的に考えて先回りすれば、できる人になります。職場で自分が過ごしやすい環境を整えることひとつとっても、共感力のコントロールと秘訣を心得れば、叶ってしまうことなんですね。診断の結果と照らし合わせな





がら、診断についてくる活用ガイドブックで対処法を学べば、仕事はきっと楽しくなります！

ロジパスの方は、エンパスの傾向を知ること、より良い人間関係を作れるし、いい面を引き出して、お互いに成果をあげられるようになりますよ。

さて、時間があっという間に過ぎてしまいました。さいごに、関下さんから何かメッセージをいただけますか？

関下——私は自分とはちがうものの





見方や考え方をロジパスから学びました。その機会があったからこそ、大学でコミュニケーションについて教えたり、キャリアの築き方をアドバイスしたりと、自分の好きなことを仕事にすることができて、幸せです。

今日、竜先生とお話しをして、エンパスにとってはロジパス、ロジパスにとってはエンパスの観点を学べば、人間関係も仕事も、悩みが消えてもっと楽しくなる！と感じました。ぜひ、未知の視点を身につけて、新しい世界、人間関係、チャンスを広げて行って欲しいですね。





竜——とっても勇気づけられる言葉
ですね！関下さん、今日は大変あり
がとうございました。



エンパス・ロジパス診断

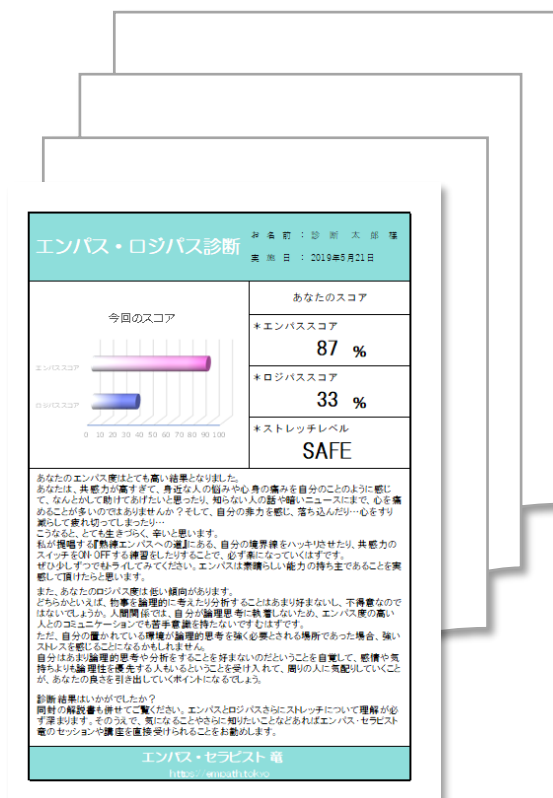
25 問の質問であなたのエンパスとロジパスのスコアを測ります。インターネット環境があればご利用いただけます。

このような方におすすめです。

- ✓ 通勤・通学先の音や光など五感を刺激するものが気になってしまう方
- ✓ 職場の上司や同僚とのコミュニケーションにおいて空回りしがちな方
- ✓ ご自分のコミュニケーション特性や思考性について客観的に計測したい方

診断費用や詳細を知りたい方は、下記のページをご覧ください。

https://peraichi.com/landing_pages/view/empath





エンパス・セラピスト竜 プロフィール

- ・ カウンセラー／心理療法家
- ・ 青山学院大学大学院 前期博士課程を修了
- ・ 1999 年に臨床心理士資格試験に合格
- ・ 臨床心理の分野で病院、保健所、都立盲学校、福祉専門学校にて活動。

幼い頃より、敏感で繊細、人・物・場所への『共感力』が高すぎ、ある種の“生きにくさ”を持ちつつ成長。

中学時代、親友たちが次々と心の病を患い、臨床心理の道に進もうと決意。20代、30代で相次いで両親を亡くし天涯孤独となり、精神的・肉体的・経済的にも辛い時期を経験する。様々な心理療法・自己啓発の手法を駆使し、自分の人生を立て直す。中でも、イメージと催眠を組み合わせたセラピーの効果を実感し、ヒプノセラピストの資格も取得。30年以上に渡り、カウンセリング・セラピーを行う。現在は、『敏感で繊細、共感力が高く、人や物・場所の“気”を感じ取ってしまう“エンパス”気質』に悩む人のサポートとともに、エンパスと反対の気質を持つ人を“ロジパス”(®出願中)として、お互いの理解とコミュニケーションの向上に力を入れている。





エンパス・ロジパス診断は、こちらからお問合せください。

・ エンパス・ロジパス診断—

—https://peraichi.com/landing_pages/view/empath

エンパス情報

- ・ ブログ「ドラゴンアイズ」——<https://ameblo.jp/caputy/>
- ・ ニュースレター登録フォーム——<https://bit.ly/2L8CzRM>
- ・ Youtube で学べるエンパス入門—<https://bit.ly/2GuhTQN>

ニュースレターにご登録いただくと、オリジナル・エンパス対処法が学べる限定公開動画の URL が送られてきます！ぜひ、ご登録ください！

Copyright 2019 Empath Therapist Ryu

