

# WITH/AFTER CORONA

家庭や職場の円滑な人間関係  
ストレス・モチベーションの可視化

見えないものを可視化する

---

**JBC Holdings Inc.**

---

# 1. ストレスの感じ方を可視化する

行動特性レポート

人によりストレスの感じ方は全く異なる

質問調査形式

所要時間：約20分

発動系ストレスと抑制系ストレスを6種類ずつ、12種類に分類し、それぞれのストレスの感じやすさ、感じにくさ、耐性の大きさ、かけてよいストレス、かけてはいけないストレスなどを可視化できます。

ご自身だけでなく、ご家族や身の回りの大事な方々のストレス特性を把握することは自粛期間中のみならず、有用な知識として生涯にわたる財産になります。

「もう少し言い方を考えてくれたらいいのに」

「なんで動いてくれないんだろう」

「なぜやる気が出ないのだろう」

このようなお悩みを解決する糸口になるかもしれません。

ご家庭だけでなく企業人事でもお使いいただけます。

【ストレス特性】		ストレスが生じる環境や状況		発動 2,990	抑制 3,129		
種類		👍👍👍 ほぼ感じない	👍👍 あまり感じない	👍 感じにくい	👍👍 感じやすい	👍👍👍 かなり感じやすい	👍👍👍 要注意
1	対周囲 抑制	協調が求められる	他者を信頼する、相互に尊重し合う	634			👍
2	対自己 発動	前例がないことへの挑戦	リスクを恐れず初めてのことでもチャレンジする	597			
3	対周囲 抑制	人からの指示を受ける	他者に従い続ける、意向を忠実に守る	580			
4	対自己 抑制	思慮深さが求められる	背景や因果関係を熟考する、周到に準備する	527			
5	対自己 発動	即断即決が求められる	時間をかけず、ためらわず瞬時に次々と判断する	514			
6	対周囲 発動	人に指示をする	集団をまとめる、リーダーとして統率する	505			
7	対自己 発動	成果を求められる	手段を問わずとにかく結果を出す	500			
8	対自己 抑制	マニュアル通りに進める	他者が決めた手順やルールにひたすら従う	487			
9	対周囲 発動	厳しい目標や競争	犠牲を厭わずやり遂げる、戦いに勝つ	484			
10	対自己 抑制	努力を求められる	日々地道に努力を続ける、手を抜かず専心する	467			
11	対周囲 抑制	周囲との衝突を避ける	他者と争わない、融和的であり続ける	434			
12	対周囲 発動	自分自身で判断する	指示を待たない、自律的に判断する	390			👍

【ストレス特性】		ストレスが生じる環境や状況		発動 2,236	抑制 3,906		
種類		👍👍👍 ほぼ感じない	👍👍 あまり感じない	👍 感じにくい	👍👍 感じやすい	👍👍👍 かなり感じやすい	👍👍👍 要注意
1	対自己 抑制	思慮深さが求められる	背景や因果関係を熟考する、周到に準備する	807			👍👍👍
2	対自己 抑制	マニュアル通りに進める	他者が決めた手順やルールにひたすら従う	707			👍👍
3	対周囲 抑制	人からの指示を受ける	他者に従い続ける、意向を忠実に守る	627			👍
4	対周囲 抑制	周囲との衝突を避ける	他者と争わない、融和的であり続ける	627			👍
5	対自己 抑制	努力を求められる	日々地道に努力を続ける、手を抜かず専心する	594			
6	対周囲 抑制	協調が求められる	他者を信頼する、相互に尊重し合う	544			
7	対周囲 発動	自分自身で判断する	指示を待たない、自律的に判断する	417			
8	対周囲 発動	厳しい目標や競争	犠牲を厭わずやり遂げる、戦いに勝つ	394			👍
9	対周囲 発動	人に指示をする	集団をまとめる、リーダーとして統率する	390			👍
10	対自己 発動	成果を求められる	手段を問わずとにかく結果を出す	387			👍
11	対自己 発動	前例がないことへの挑戦	リスクを恐れず初めてのことでもチャレンジする	354			👍
12	対自己 発動	即断即決が求められる	時間をかけず、ためらわず瞬時に次々と判断する	294			👍👍

## 2. モチベーションを可視化する

行動特性レポート

やる気が出るポイントを刺激することができる

質問調査形式

所要時間：約20分

内発的モチベーション、外発的モチベーションを6種類ずつ、合計12種類に分類し、モチベーションの上がりやすさ、上がりにくさ、高め方、褒め方、寄り添い方、依頼の仕方、やる気の引き出し方などのヒントが満載です。

驚くほど意外な発見や、気付きがあるかもしれません。

ストレス特性とあわせて活用すれば、ストレスをかけずにやる気を引き出す方法が見つかるはずです。

「三日坊主をなおしたい」

「子供のやる気を引き出したい」

「褒め方がわからない」

「何を言っても効き目が無い」

このようなお悩みを解決する糸口になるかもしれません。

				内発的 2,881	外発的 3,495	
【モチベーション特性】		↑↑↑ 極めて上がりやすい	↑↑ かなり上がりやすい	↑ 上がりやすい	↘ 上がりにくい	↘↘ かなり上がりにくい
種類		快楽追及動機(持続的)	不快回避動機(瞬間的)	スコアと上がりやすさ		
1	人間関係 外発的	みんなで一緒に仲良くできる	仲間はすれになりたくない	657		↑
2	チームワーク 外発的	みんなで助け合っている	足を引っ張ったと思われたくない	617		↑
3	完璧さ 外発的	完璧にすることで人から褒められる	中途半端にして非難されたくない	604		↑
4	勝利勝負 外発的	勝つことで褒められる	負けたら周りから非難される	574		
5	支配・服従 内発的	自分がみんなを引っ張っている	リーダーとして馬鹿にされたくない	534		
6	楽しさ 外発的	一緒に楽しむ。楽しませてもらう	みんなをしらげさせたくない	529		
7	チームワーク 内発的	自分がチームに貢献している	チームの足を引っ張る自分が許せない	524		
8	勝利勝負 内発的	勝つと自分が嬉しい。達成感がある	他者に負けたら自分がぐやしい	517		
9	支配・服従 外発的	決めてくれる人に従っている	リーダーに怒られたくない	514		
10	完璧さ 内発的	完璧なものをつくる。成し遂げる	自分が中途半端でありたくない	487		
11	楽しさ 内発的	自分が楽しんでいる	自分の楽しみを邪魔されたくない	449		
12	人間関係 内発的	自分の判断で自由にできる	他人に干渉されたくない	370		↘

				内発的 2,553	外発的 3,565	
【モチベーション特性】		↑↑↑ 極めて上がりやすい	↑↑ かなり上がりやすい	↑ 上がりやすい	↘ 上がりにくい	↘↘ かなり上がりにくい
種類		快楽追及動機(持続的)	不快回避動機(瞬間的)	スコアと上がりやすさ		
1	完璧さ 外発的	完璧にすることで人から褒められる	中途半端にして非難されたくない	707		↑↑
2	支配・服従 外発的	決めてくれる人に従っている	リーダーに怒られたくない	637		↑
3	完璧さ 内発的	完璧なものをつくる。成し遂げる	自分が中途半端でありたくない	635		↑
4	チームワーク 外発的	みんなで助け合っている	足を引っ張ったと思われたくない	627		↑
5	勝利勝負 外発的	勝つことで褒められる	負けたら周りから非難される	600		↑
6	人間関係 外発的	みんなで一緒に仲良くできる	仲間はすれになりたくない	567		
7	楽しさ 外発的	一緒に楽しむ。楽しませてもらう	みんなをしらげさせたくない	427		
8	勝利勝負 内発的	勝つと自分が嬉しい。達成感がある	他者に負けたら自分がぐやしい	410		
9	人間関係 内発的	自分の判断で自由にできる	他人に干渉されたくない	400		↘
10	チームワーク 内発的	自分がチームに貢献している	チームの足を引っ張る自分が許せない	394		↘
11	支配・服従 内発的	自分がみんなを引っ張っている	リーダーとして馬鹿にされたくない	387		↘
12	楽しさ 内発的	自分が楽しんでいる	自分の楽しみを邪魔されたくない	327		↘