



安希カウンセリング事務所

ぶきっちょさんを見抜けるようになる  
ワークブック





- ① チェックし、該当する数字を記入  
0=全く当てはまらない 1=当てはまらない 2=どちらともいえない 3=当てはまる 4=かなり当てはまる
- ② タイプ別集計表に選んだ数字を転記し、横に足し算し、合計欄に記入
- ③ 一番点数の多かったものが自分のタイプ

## J 合計 \_\_\_\_\_ 点

- やる気はないのに、いつの間にかやらされていることが多い
- NOと言おうとしても相手に不機嫌な表情をされると何も言えない
- 雰囲気が悪くなると余計にその場の空気を壊してしまう

### ぶきっちゃんタイプ 診断結果



Aが多い人

ポメロン

Fが多い人

ハムデン

Bが多い人

ギユウギユウ

Gが多い人

タヌトット

Cが多い人

ラグドン

Hが多い人

ヒポゴン

Dが多い人

ガオツペ

Iが多い人

ダチツヨピ

Eが多い人

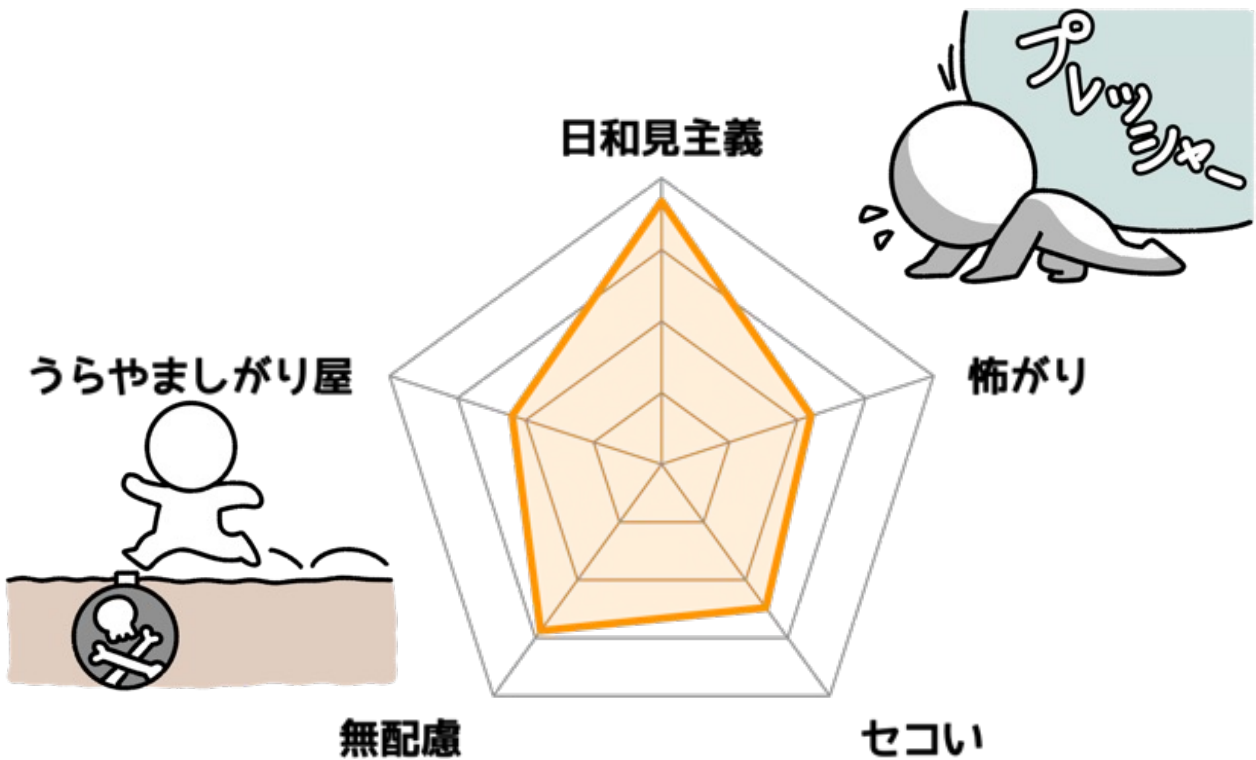
きっきるん

Jが多い人

コジョリン

# きつきるん

一見賢そうだが自分のテリトリーからは出ない



一言で表すと.....  
.....  
**すりこぎで腹を**  
.....  
**切るサル**  
.....

# きっきるんの相性天気図



	きっきるん	ポメロン	ギユウギユウ	ラグドン	ガオッペ	ハムデン	タヌトット	ヒポゴン	ダッチヨビギユウ	コジヨリン
きっきるん										
ポメロン										
ギユウギユウ										
ラグドン										
ガオッペ										
ハムデン										
タヌトット										
ヒポゴン										
ダッチヨビ										
コジヨリン										

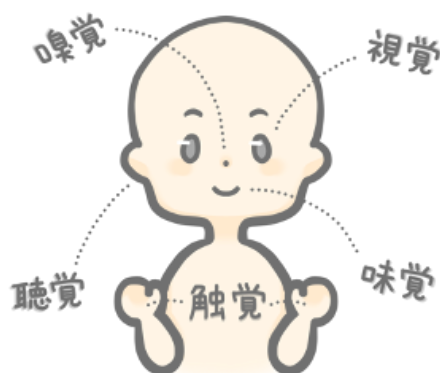
# 「ろく」を養う 五感トレーニング


コミュニケーションはテクニックというよりもセンスです。

センスとは「物事の微妙な感じや機微を感じとる能力・判断力」です。

会話術や話し方教室などでテクニックをどんなに磨いても、日常生活になると元の自分に戻ってしまうのは、センスアップがされていないからなのです。

センスアップをするためには、五感をフルに使えば良いのです。五感トレーニングはコミュニケーションの基礎体力づくりです。



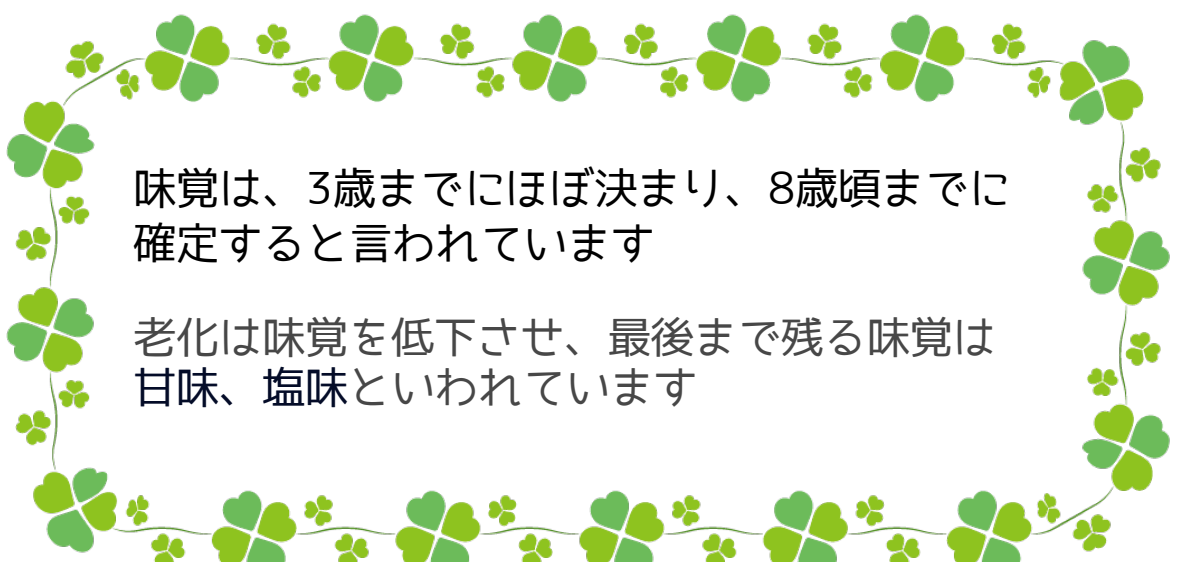


# 味覚系トレーニング

- 締切や約束を守るのが苦手
- 電車などでよく乗り過ごす
- 長い文章（小説など）を読むのが苦手

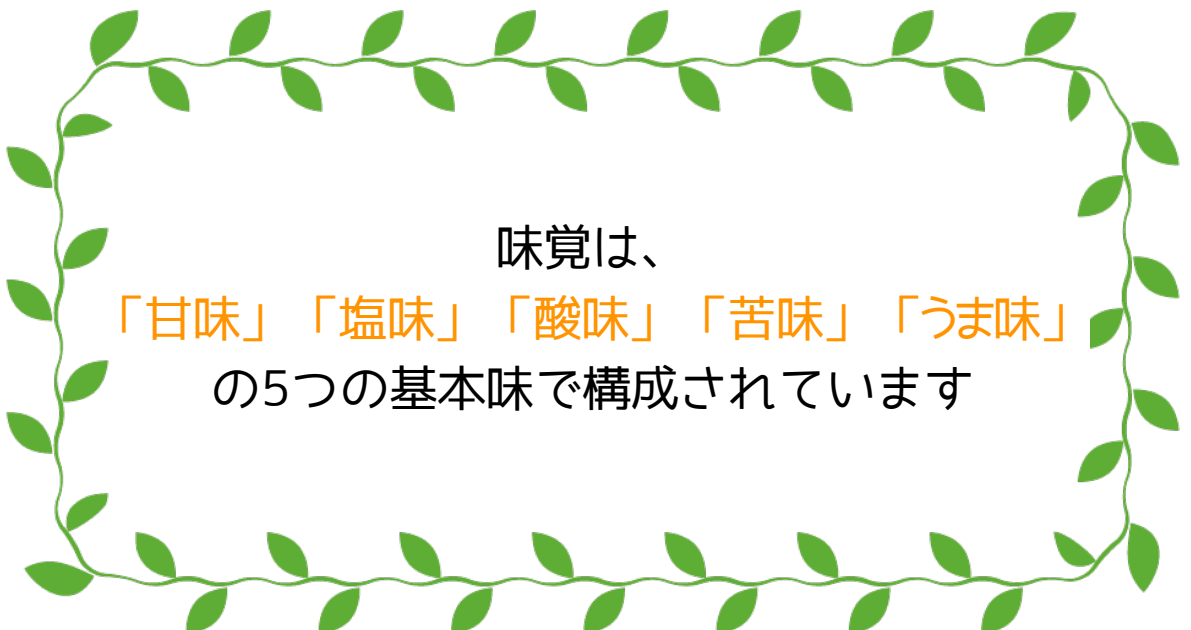
こんな人は、味覚系が弱い人

嗅覚系を鍛えると、記憶力やバランス力がアップします。

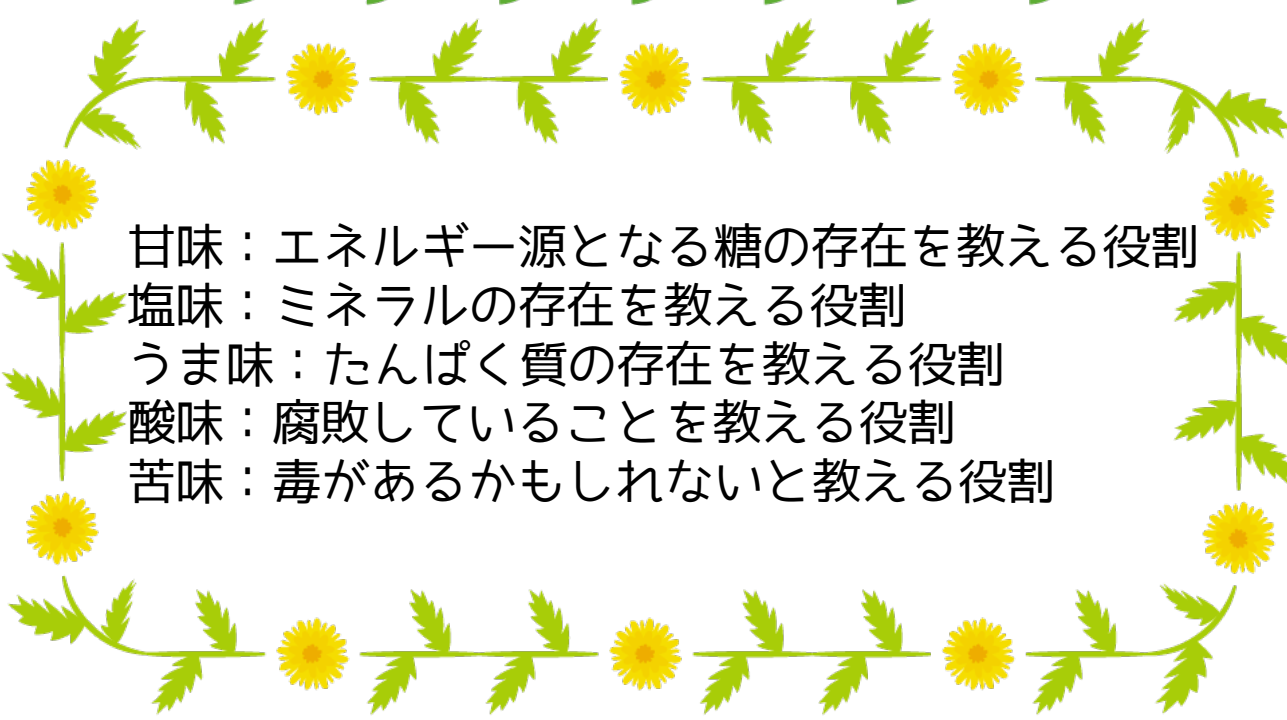


味覚は、3歳までにほぼ決まり、8歳頃までに確定すると言われています

老化は味覚を低下させ、最後まで残る味覚は甘味、塩味といわれています



味覚は、  
「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」  
の5つの基本味で構成されています



甘味：エネルギー源となる糖の存在を教える役割

塩味：ミネラルの存在を教える役割

うま味：たんぱく質の存在を教える役割

酸味：腐敗していることを教える役割

苦味：毒があるかもしれないと教える役割



# 味くらべをしてみよう

出汁の味をくらべてみましょう ちがいがわかるかな？

百均でも顆粒だしが売ってるよ



出汁	味
かつお	
昆布	
いりこ（煮干し）	
あご	
干し椎茸	



# 安希カウンセリング事務所



## ぶきっちょさんを見抜けるようになる ワークブック



著者 鈴木 安希子 第1版 2024年12月

発行所 安希カウンセリング事務所

〒132-0014 東京都江戸川区東瑞江1-39-3

☎ 03-3678-3614

ホームページ <http://www.aki-counsel.com/index.html>

Eメール [akicounsel@ai.wakwak.com](mailto:akicounsel@ai.wakwak.com)