



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

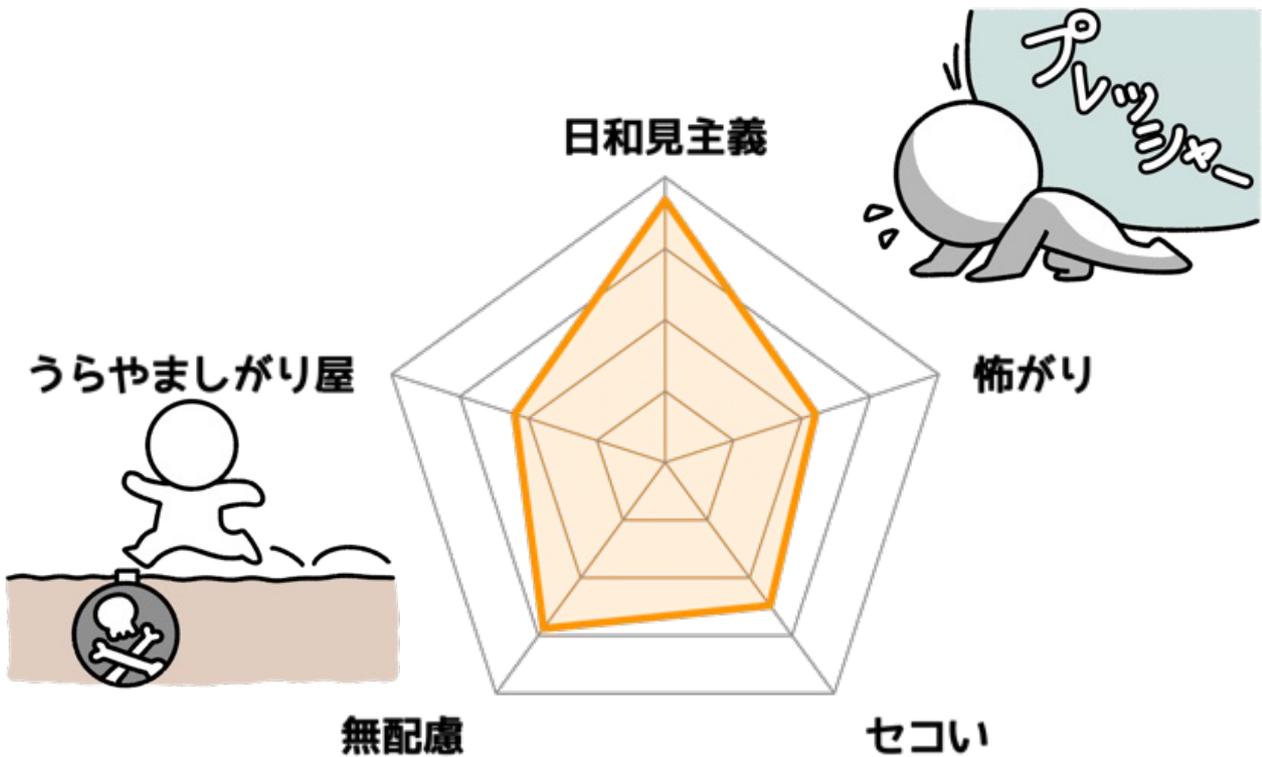
きっきるん

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 ツペ	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 ツペ										
ハム デン										
タヌト ット										
ヒポ ゴン										
ダッチ ヨビ										
コジヨ リン										

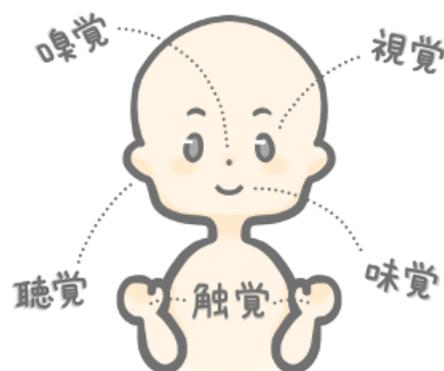
「ろく」を養う 五感トレーニング

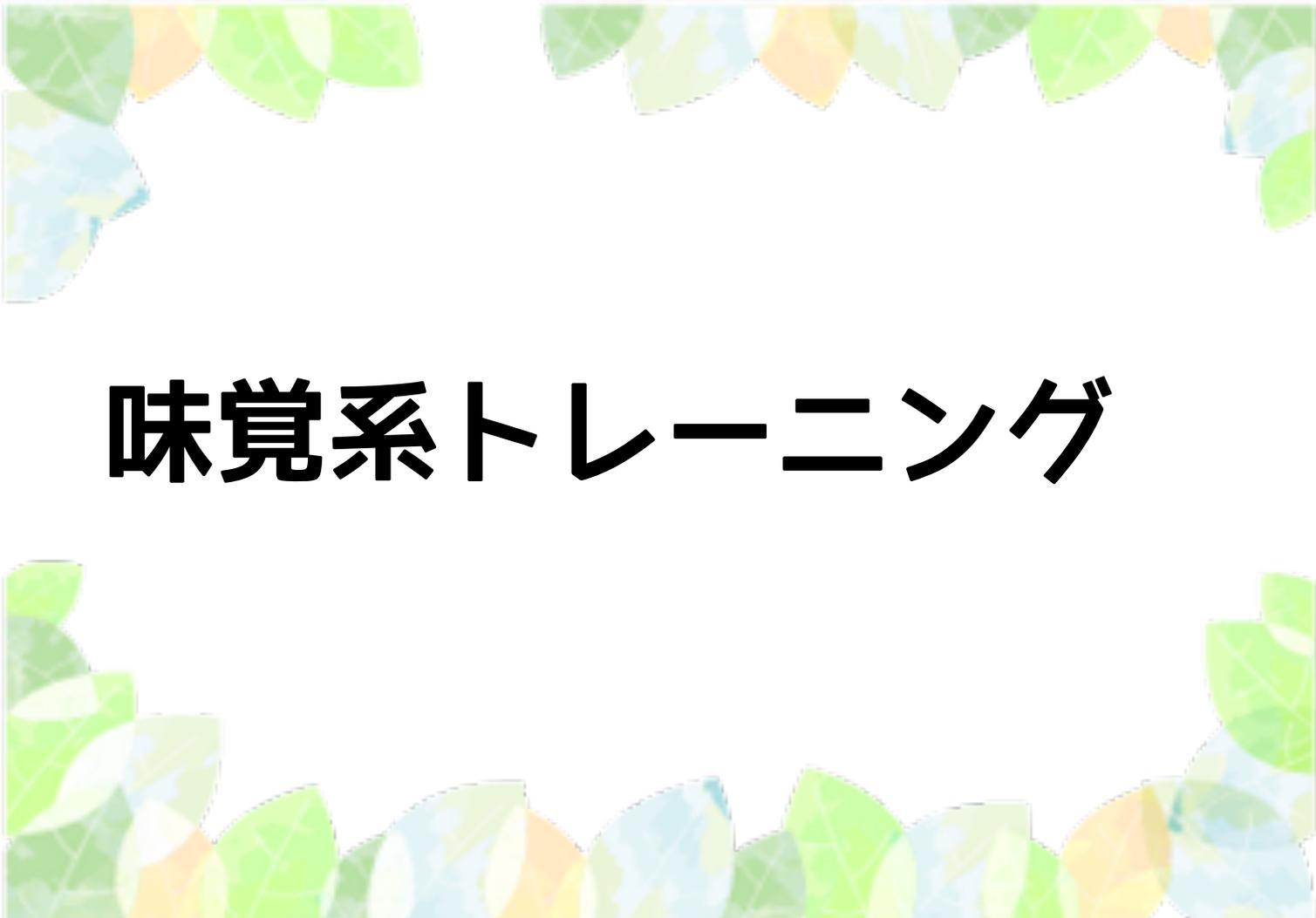
コミュニケーションはテクニックというよりもセンスです。

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。



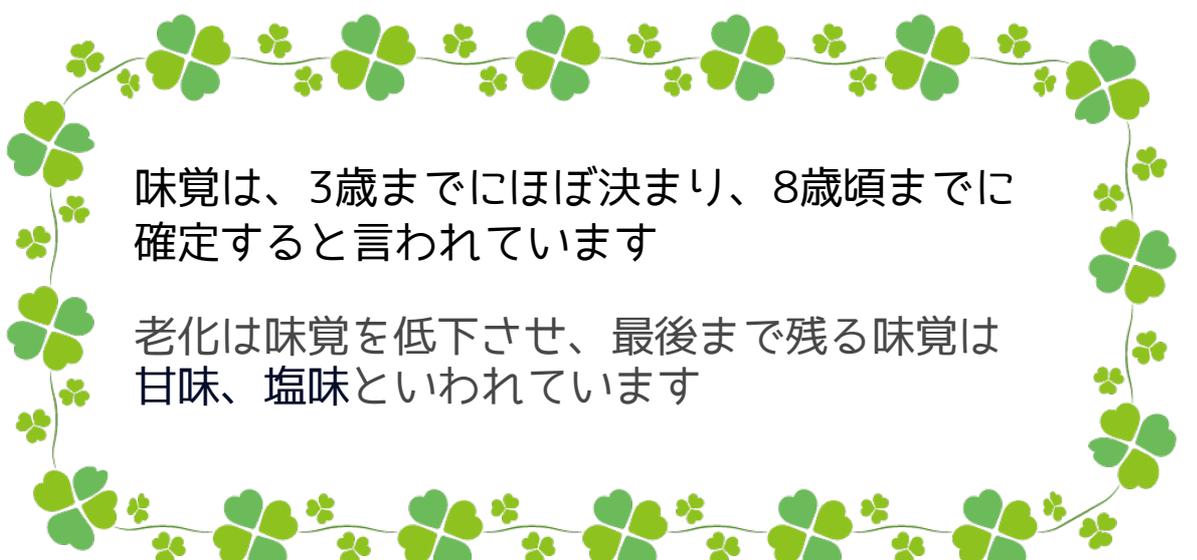


味覚系トレーニング

- 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

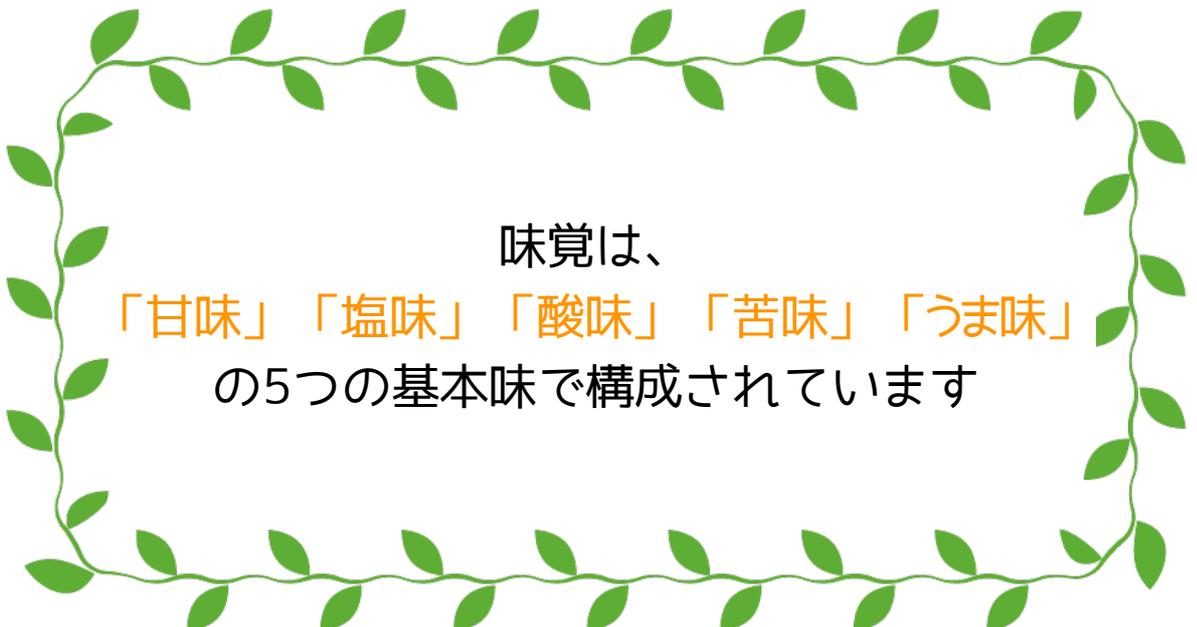
こんな人は、味覚系が弱い人

嗅覚系を鍛えると、記憶力やバランス力がアップします。

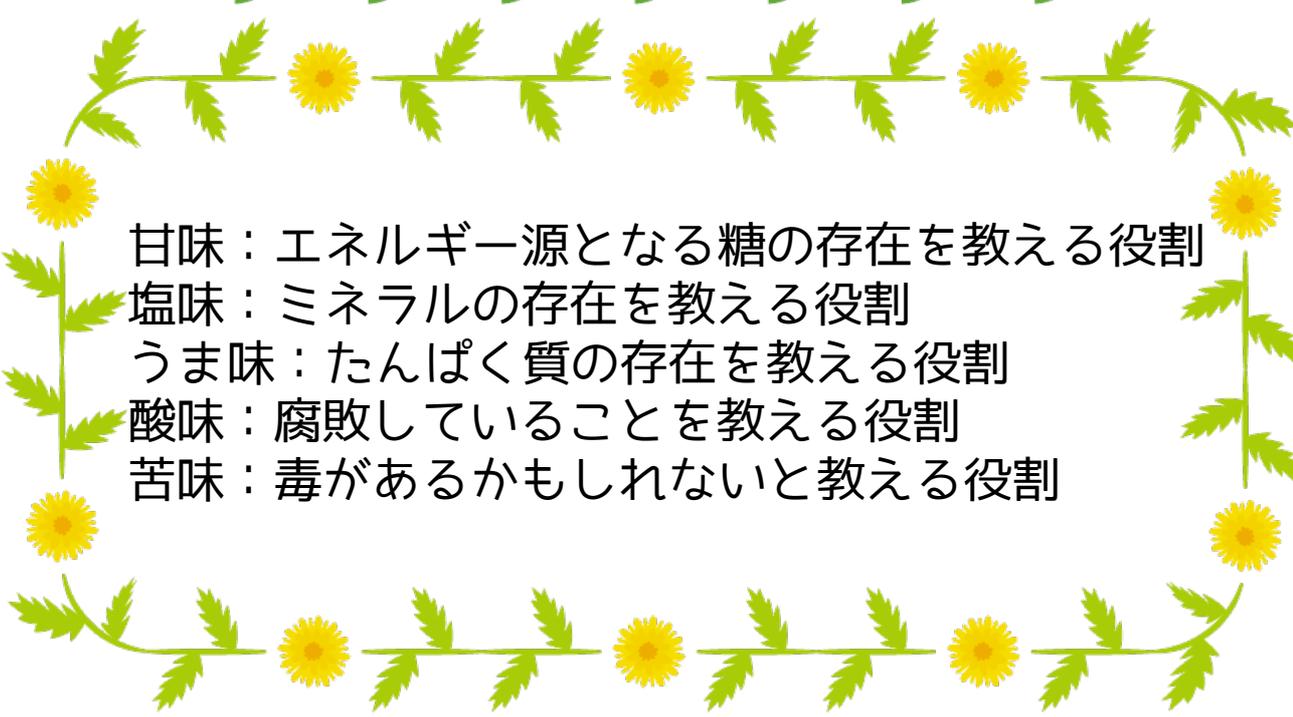


味覚は、3歳までにほぼ決まり、8歳頃までに確定すると言われています

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