

3つのセンター機能の特徴

本能センター（ガッツセンター）＝タイプ8、9、1

①	自分の体験を大切にする。体験したことや学習したことをより所にして生きている。
②	自分のやり方に自信をもっているので、周りから口出しされるのを好まない。
③	スポーツや家事で身体を動かすのが好きだ。
④	頑固で柔軟性がないといわれることがある。
⑤	要領のよさより、着実にきちんと最後までやることが重要だ。
⑥	ストレス状態になると、身体も思考も感情も動かなくなる。そのときはよく食べ、よく眠り、まず自分の身体を整える。
⑦	自分のなかに「怒り」があると感じることもある。
⑧	抽象的なものより、現実的で具体性のあるものに惹かれる。
⑨	人にまかせるより自分でやったほうが確かだと思う。
⑩	人間として正しくあることがいちばん大事だと思う。
	自分にあてはまる項目の数＝

ガッツセンターの人は、本能や過去の体験に従って行動する傾向があります。身体感覚を大切にし、自分が体験したことや習慣に基づいて行動するとき充実感を覚えます。

この人たちは自分の目で見たり、自分で実際に体験することが何より大事です。状況の中に入り、物事を中心に自分をおいて「ここに私がいます。この私と関わりなさい」といいます。そういうスタンスをとることで、自分自身の存在をしっかりと確認します。

このセンターの人は、相手との信頼関係を大事にします。この人は信用できる人だと思えば、どんなときも変わらず信頼感をもち続けます。

感情センター（ハートセンター）＝タイプ2、3、4

①	人と接するとき「あなたは私が好きですか、嫌いですか」とで問いかけている。
②	人間関係をよいものにしていく自信がある。
③	そのときどきの感動を大切にしたい。
④	人に必要とされていると感じるとき、エネルギーがわく。
⑤	自分は有能ですばらしい人だという自己イメージがある。
⑥	同じことのくり返しや型にはめられることは苦手だ。
⑦	ストレス状態では、胸がふさがれているような気持ちがする。不安な気持ちが高じ

	てくると、思考も身体も動かなくなる。
⑧	拒絶されないように、相手に合わせているときがある。
⑨	感情の起伏が激しいほうだと思う。自分の感情をコントロールするのはむずかしい。
⑩	自分に好意をもってくれる人たちに囲まれていたい。
	自分にあてはまる項目の数＝

ハートセンターの人は、人との人間的なつながりを大事にします。人の気持ちにはとても敏感で、傷つきやすい面があります。自分自身の感情が、この人たちの行動の動機になっています。

この人たちは、相手にたいして無意識に「あの人は私に好意をもっているだろうか、それとも敵対心をもっているだろうか」と自問します。そして、相手をひと目見ただけで、その答えを感じとります。相手から愛され尊敬されているとき、自分の存在が確認できると感じています。このセンターの人は臨機応変に物事を対処することができます。人間関係もその場の状況で変えていく柔軟性をもっています。

思考センター（ヘッドセンター）＝タイプ5、6、7

①	自分にとって大事なものは、それが納得できるかどうかだ。
②	好奇心や知識欲が旺盛で、いろいろな方面に興味を示す。
③	人とは一定の距離をおきたい。
④	知っていれば安心するが、自分に知らないことがあると不安で落ち着かない。
⑤	過去の体験にはあまりこだわらない。
⑥	人や物事をかなり冷静にみることができる。
⑦	嫌なことをいつまでも考えるより頭で切り替えていく。
⑧	ストレス状態になると、思考が働かなくなり、躁や鬱の状態になったりする。
⑨	全体像を把握しないと自分の立場が見えてこない。
⑩	ばら色の未来や遠い世界を想像するのが好きだ。
	自分にあてはまる項目の数＝

ヘッドセンターの人は、自分と周囲の状況を客観的に見て、全体像を把握し、互いにどのような関連性があるか考え、その中で自分の位置はどこにあるかを自問しています。必要な情報を集め、その中で自分が置かれた状況を判断し、納得しようとします。

このセンターの特徴として、人との関係では、一定の距離をおくことがどうしても必要だと感じています。バランス感覚があり、物事が一方に偏らないように頭の中で調整しています。自分が納得できるかどうかが大変なので、納得できないことには、相手が誰であれ賛同できないと考えます。