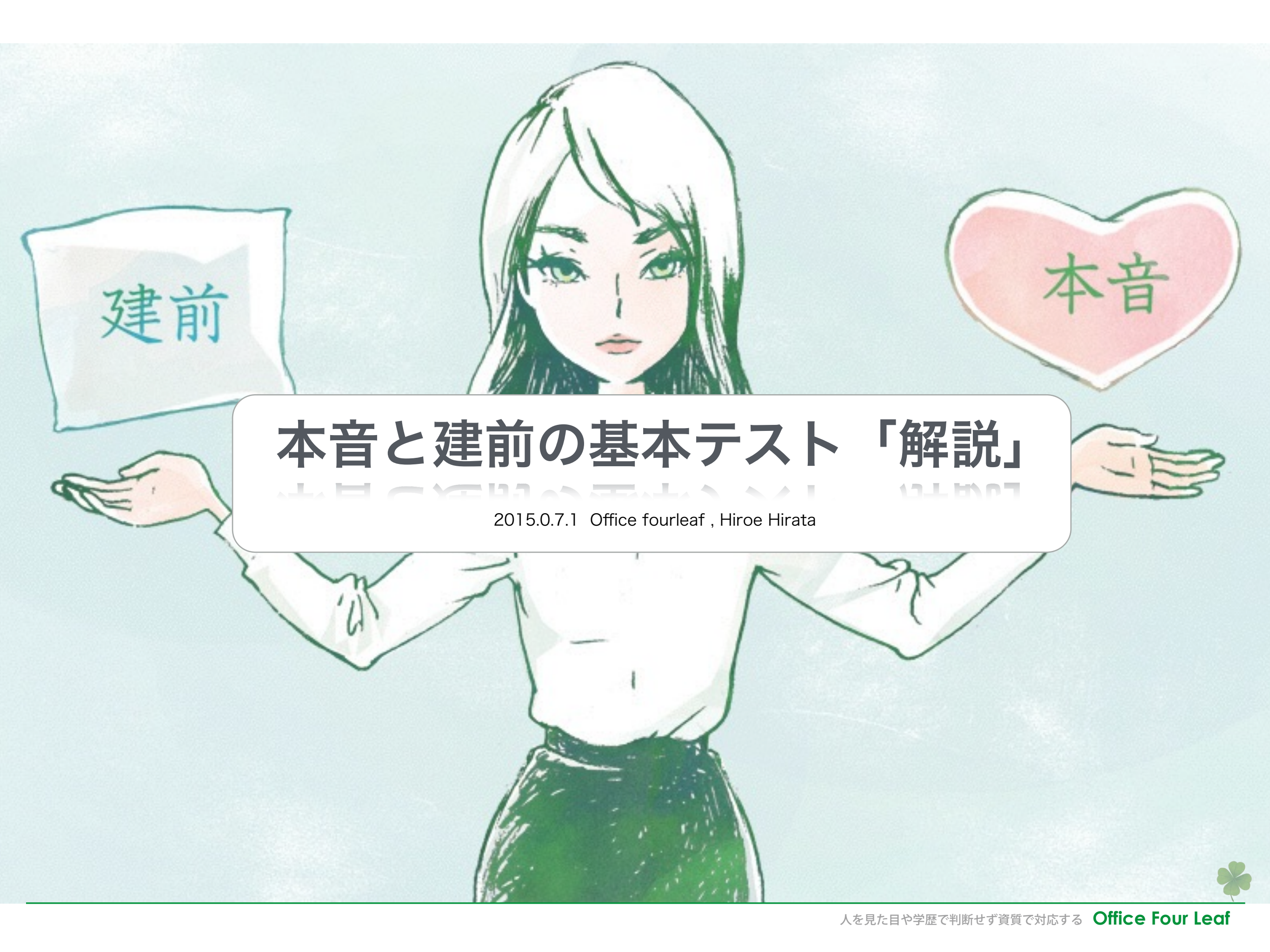




建前

本音

本音と建前の基本テスト「解説」

2015.0.7.1 Office fourleaf , Hiroe Hirata

contents

1. これだけは	…	1
2. 概要説明	…	3
3. 本音と建前の比較	…	6
4. 建前の部	…	12
5. 本音の部	…	14
6. 最後に	…	18



1. これだけでも確認してください

あなたの「本音」確かめてみませんか？



時間が無いときでも、この3つのポイントをおさえれば大丈夫です！



思い込み指数が高いと・・・

思い込みが強くなるということは、心の自我が弱くなり「支配欲」や「依存心」が強くなる傾向があります。自分に自信がなくなり、不安な状態になると「自我」が弱くなる傾向になります。つまり、自分らしく行動できている時は、思い込み指数も低いのです。まずは自分の状態を確認することが、変化への第一歩です。



本音と建前の違い

「本音」と「建前」を「バイタリティ」と「人間関係構築力」という2つの項目にて4つのカテゴリーに分類しております。「本音」と「建前」の状態を比較することにより、現在自分のおかれている環境を客観的に把握することが可能と考えます。定点観測を行うことにより、環境と自分の状態をより詳しく把握することが可能です。



あなたの癖

「癖」はあなたの特徴です。素晴らしい特徴です。よって、この特徴を活かすことで、自分らしく行動することが出来ます。ただし、努力や行動よりも「褒められたい」「認められたい」という承認欲求が大きくなると「建前」で行動するようになります。考え方の「癖」や「悩み出す原因」を知っておくことで自分をコントロール可能です。

「自分の現状」を理解して、「自分の癖」を確認する

そうすれば、きっと「本音」を活かした活動が行いやすくなります。



2. 概要説明



テストの構成①

診断テストは3つのページで構成されております

Natural test No-0020 Sheet 1/3

本音で活動されていますか？

あなたの本音と建て前について

人は思ったより心が強くありません。心を強くする方法をお伝えいたします。

支 部 福井県

名 前 オフィス・フォーリーフ

オフィス・フォーリーフ

Copyright©2011 Office Four Leaf All right reserved 人を見た目や学歴ではなく資質で対応する Office Four Leaf

表紙

Natural test No-0020 Sheet 2/3

あなたの建て前

あなたの建前のポジション

あなたの社交性

性格のポイント

あなたの状況

あなたの対人指向性

性格のポイント

あなたの状況

あなたのストレス耐性（環境図）

性格のポイント

あなたの状況

性格のポイント

あなたの状況

Copyright©2011 Office Four Leaf All right reserved 人を見た目や学歴ではなく資質で対応する Office Four Leaf

あなたの建て前

Natural test No-0020 Sheet 3/3

あなたの本音

あなたの本心のポジション

性格のポイント

【にむけ】

【良い状況】

【悪い状況】

【仕事での役割】

【無意識（顔）について】

【最終的なアドバイス】

継続力を養い、意識して努力していけば、勝れる事はないでしょう。

Copyright©2011 Office Four Leaf All right reserved 人を見た目や学歴ではなく資質で対応する Office Four Leaf

あなたの本音



テストの構成②

「あなたの建前」と「あなたの本音」の説明シートは大きく3つのカテゴリーで構成されています

あなたのポジション（テスト上部）

本音と建前の比較にて説明いたします。

Natural test No-0000

あなたの建前

あなたの建前のポジション

（あなたの状態）

自分を押し殺すタイプ

あなたの社交性

（性格のポイント）

（あなたの状態）

あなたの対人傾向性

（性格のポイント）

（あなたの状態）

あなたのストレス耐性（環境図）

（性格のポイント）

（あなたの状態）

性格のポイント

Natural test No-0000

あなたの本音

あなたの本心のポジション

（あなたの状態）

おとなしく見せている人

性格のポイント

（あなた）

（良い状態）

（悪い状態）

（アドバイス）

（仕事での状態）

無意識（顔）について

（顔、キーワード）

（顔のポイント）

（顔から生じる悩みの原因）

（顔）

（無意識の行動）

（無意識の行動へのアドバイス）

（無意識の行動結果）

最終的なアドバイス

あなたの建前

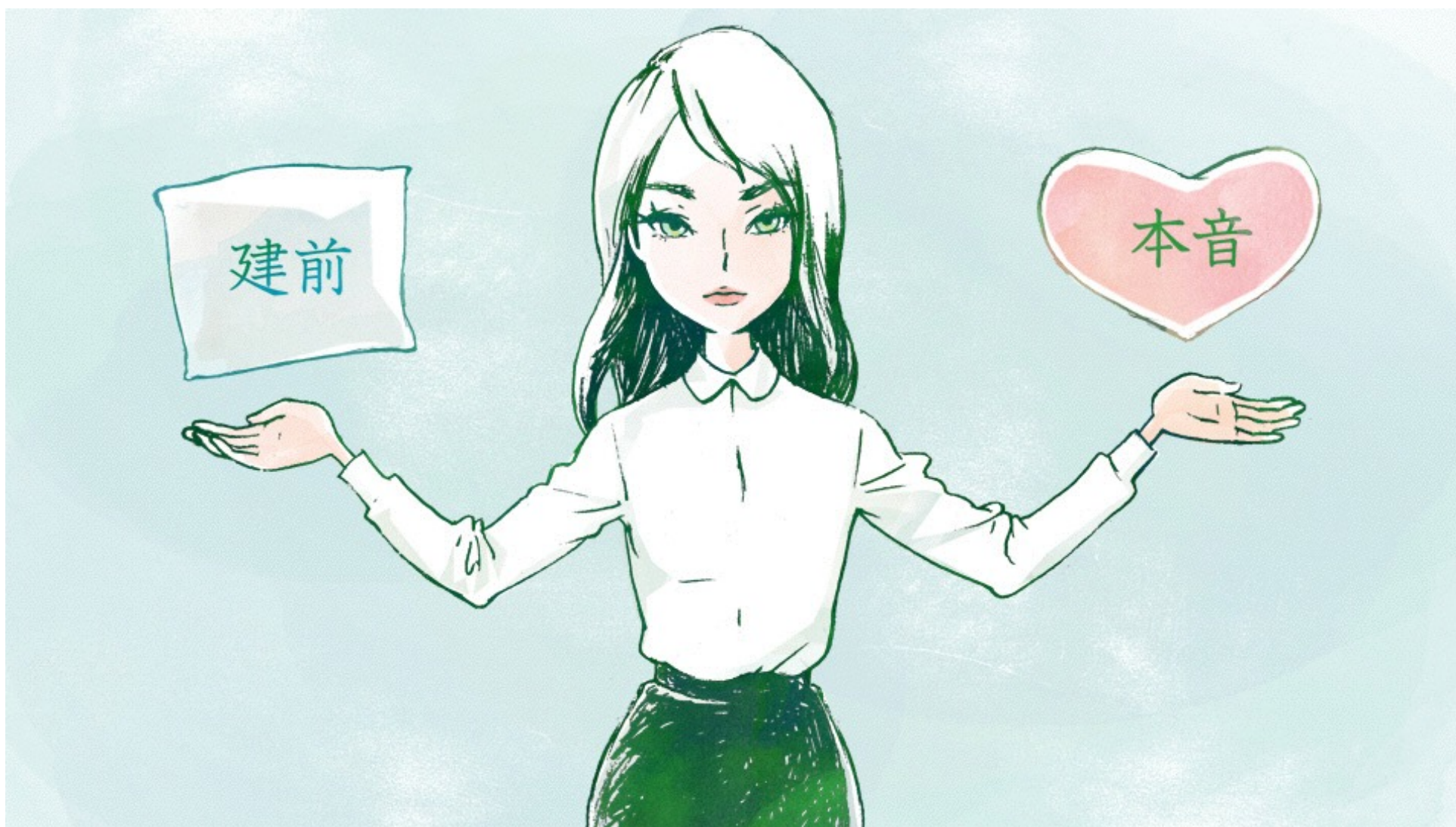
建前の部にて説明いたします。

あなたの本音

本音の部にて説明いたします。



3. 本音と建前の比較

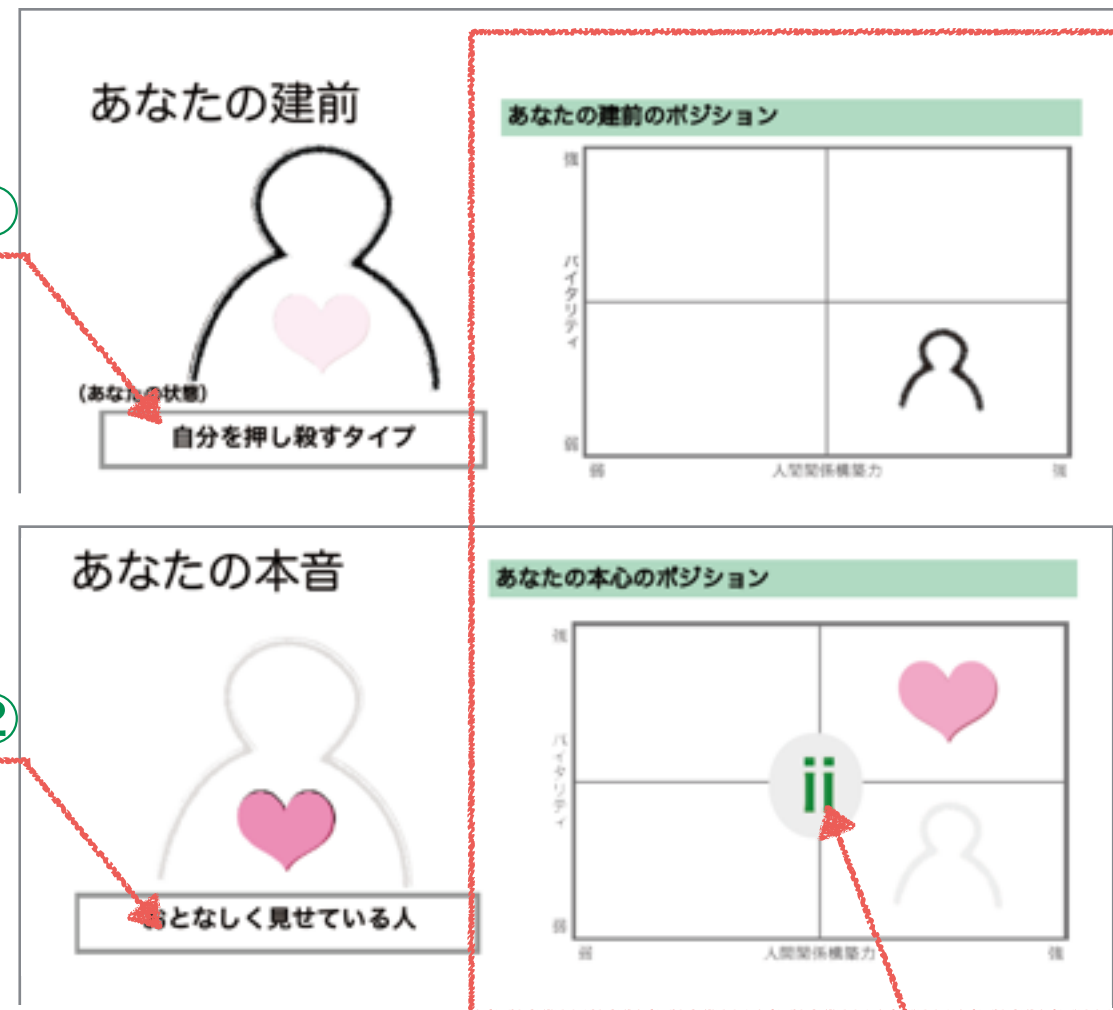


テスト上部の説明

テスト上部には、本音と建前の違いが一目でわかるポジションマップがあります。

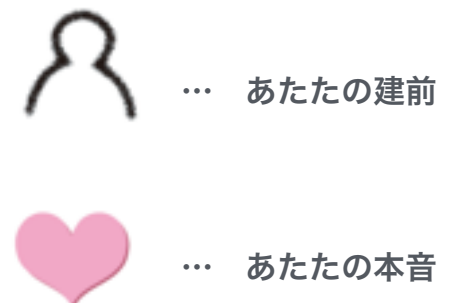
ワンポイントアドバイス①

あなたの建前の状態をワンポイントで説明しております。



ポジションマップ

本音と建前をバイタリティと人間関係構築力にて分類しております。



思い込み指数

あなたの思い込み指数を4段階で評価しております。

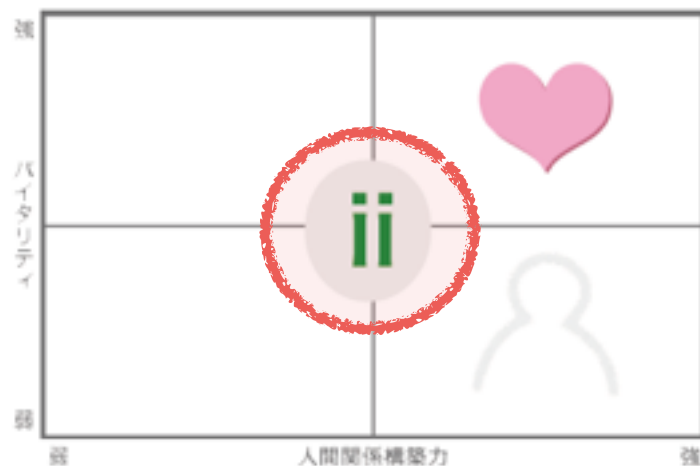
思い込み指数

ここは
思い込み!

思い込み指数が高いと・・・

思い込みが強くなるということは、心の自我が弱くなり「支配欲」や「依存心」が強くなる傾向があります。自分に自信がなくなり、不安な状態になると「自我」が弱くなる傾向になります。つまり、自分らしく行動できている時は、思い込み指数も低くなる傾向があります。詳しくは、診断テスト説明会にてご説明いたします。

思い込み指数ランク

**i****・通常**

非常に良い傾向です。ただし、この状態が心の正しい状態と考えます。

ii**・やや思い込みがある**

感情や状況によっては、やや思い込み強くなる傾向があります。

iii**・思い込む傾向が強い**

思い込む傾向が強いです。自分と違う考えもあるということを理解して下さい。

iv**・思い込みが激しい**

思い込みが激しい人です。真面目すぎる性格ともいえます。注意が必要です。

組織全体の思い込み指数を判断することは、組織自体の思い込み度合いや、自信に関する傾向が解ります。また、リーダーの傾向も判定できます。

思い込み指数の活用方法

●●しなければならない。●●が絶対だしい。●●するのが当たり前だ・・・このような言葉を日常から頻繁に使用する人は思い込み指数が間違いなく大きい傾向にあると考えます。つまり、思い込み指数が大きい場合は、新しいもの（人、モノ、出来事など）を受け入れる事が苦手な状態でもあります。自信がなく、同じ事を繰り返すことで、新しいものに取り組むことから生じる不安を無くそうといたします。自信のある人は行動力があります。それは、失敗をおそれないチャレンジ精神があるということです。「何事にも答えは無数にあり、絶対はない」という言葉を考えてみてください。

人の行動に対して、思い込み指数とチャレンジ精神を、自分自身の目で判断してみる（自分、上司、部下、取引先企業、家族、友人など）

縦軸の説明

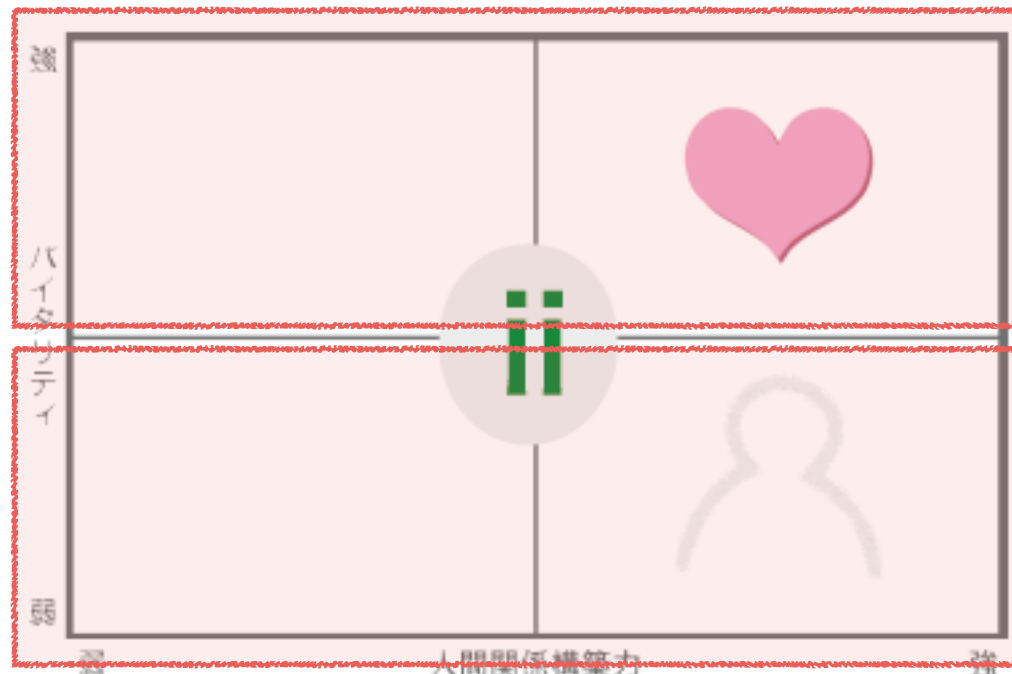
バイタリティ

イキイキとした生命力、活力、活気。活動のもとになる精気。イキイキとした元気。また、行動力に対しての動機の強さのようなもの。

強い



弱い



・強い人の傾向

行動力がある。とにかく前向き。動くこと、強い事は吉との考え。
(例、ポジティブ論の傾向)

・弱い人の傾向

行動力が慎重。とにかく慎重。後方支援が自分を生かす。
(例、ネガティブ論の傾向)

診断結果の位置を確認



… あたたの建前



… あたたの本音



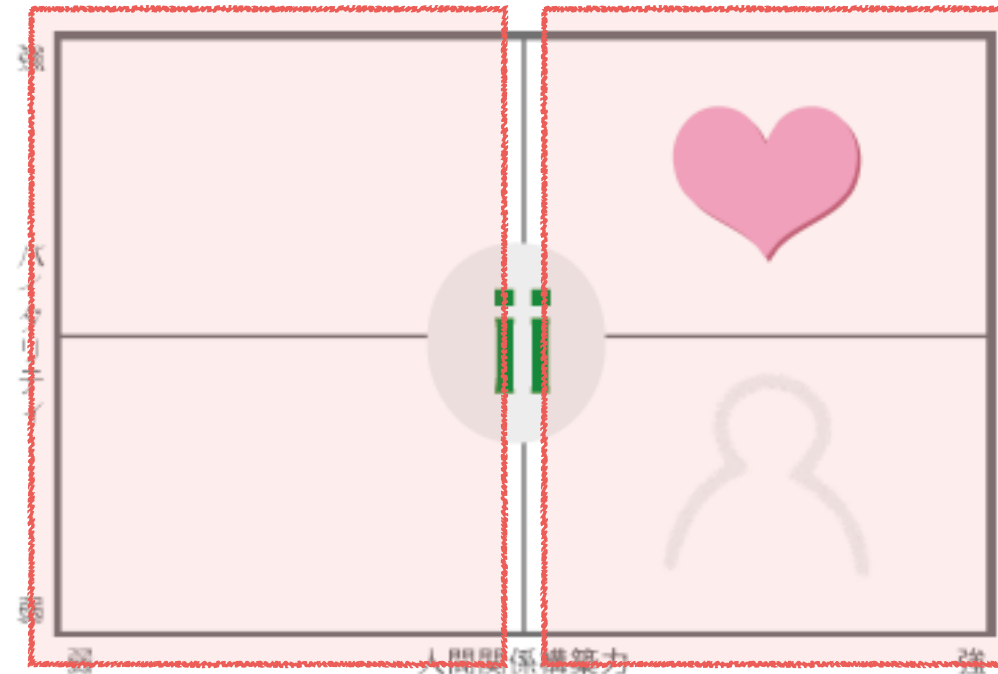
横軸の説明

人間関係構築力

組織型の人材であるかを判定しております。また心理学等での外向的性格、内向的性格などの性格表記も参考にしております。

・弱い人の傾向

人とつきあう事は出来るが、基本的に一人にいる方を好む傾向。



・強い人の傾向

人と一緒にいたり交流したりすることを楽しめる人。個より組織側の傾向。

診断結果の位置を確認



… あたたの建前



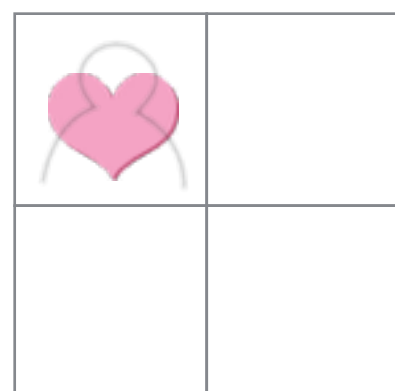
… あたたの本音



マトリクス表の見方

あなたの「本音」と「建前」の違いがご理解できましたか？

だれでも「建前」は自分の環境において変化するものです。よって自分の置かれている立場で変化いたします。現在の「本音」と「建前」の状態をチェックしてみてください。

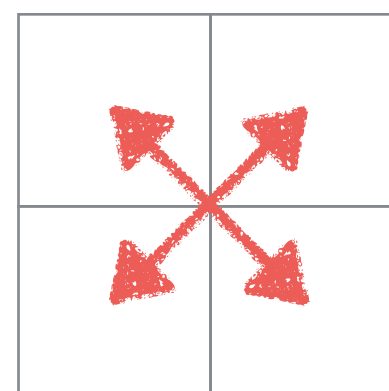


・本音と建前が**同じポジション**の人

- ・心や行動の表と裏が無い人
- ・ザ・正直もの

あなたへの問いかけ

実は、心は良い状態。あとは・・・

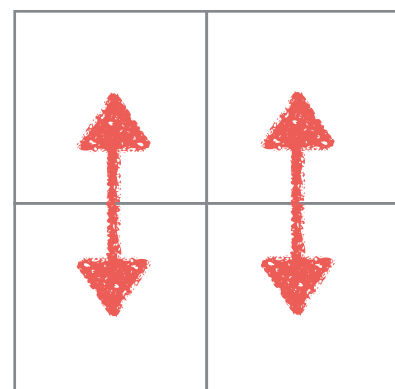


・本音と建前が**正反対**で違う人

- ・心や行動の表と裏が正反対な人
- ・ザ・嘘つき

あなたへの問いかけ

理想論や自分の欠点に捕らわれていませんか？

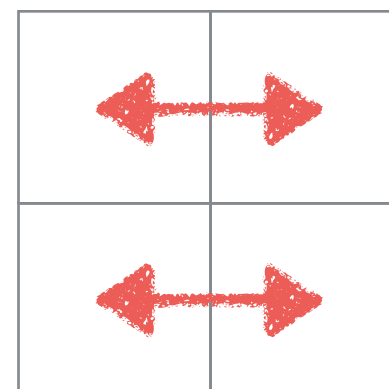


・本音と建前が**縦のライン**で違う人

- ・おとなしく見せている人
- ・やや無理をして元気を出している人

あなたへの問いかけ

何かの行動や決断は本心からですか？



・本音と建前が**横のライン**で違う人

- ・人に関わりたくない状態の人
- ・やや無理をして自分を表現している人

あなたへの問いかけ

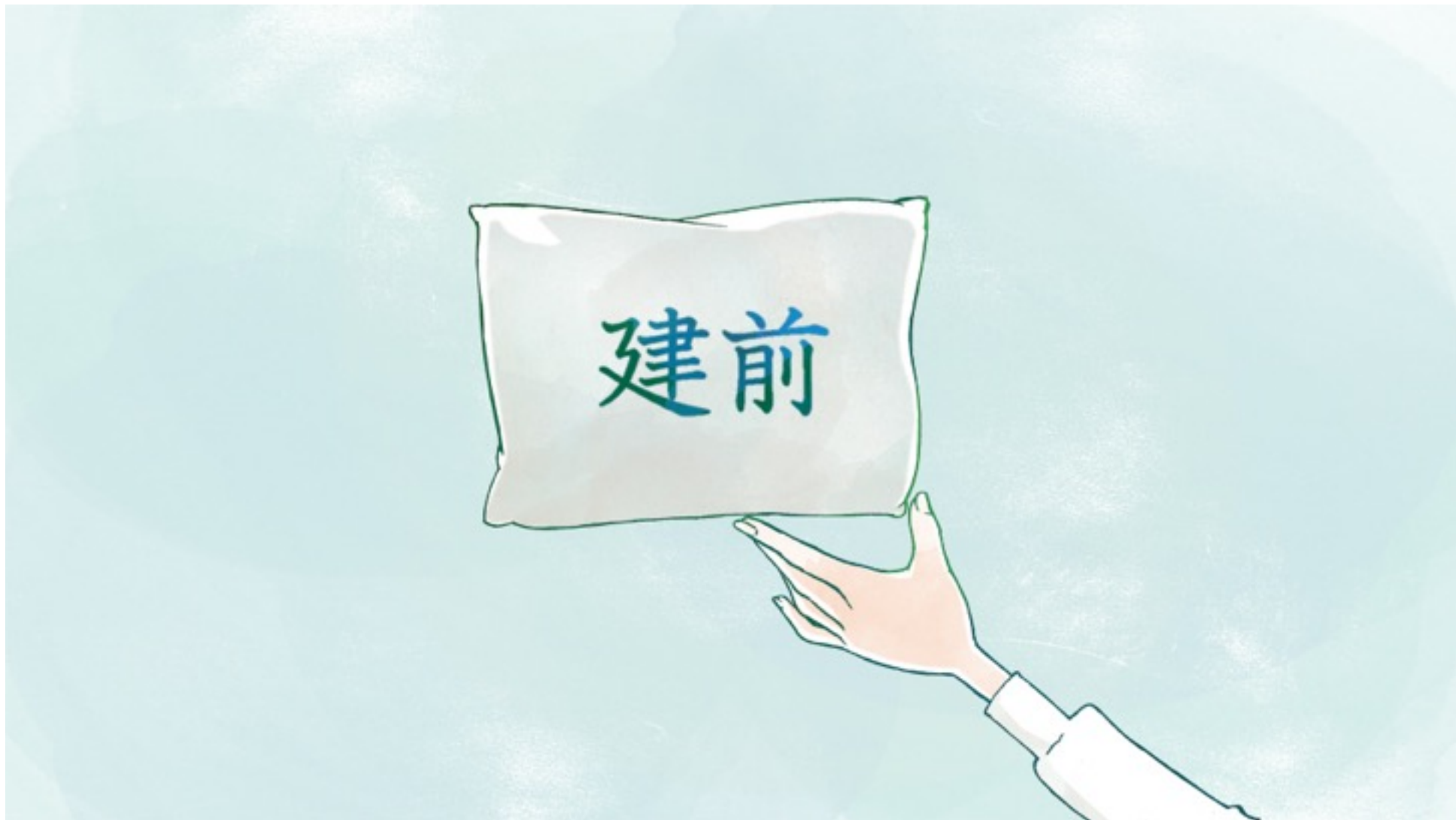
周囲の人とプライベートでお食事できますか？

「本音と建前の違い」の活用方法

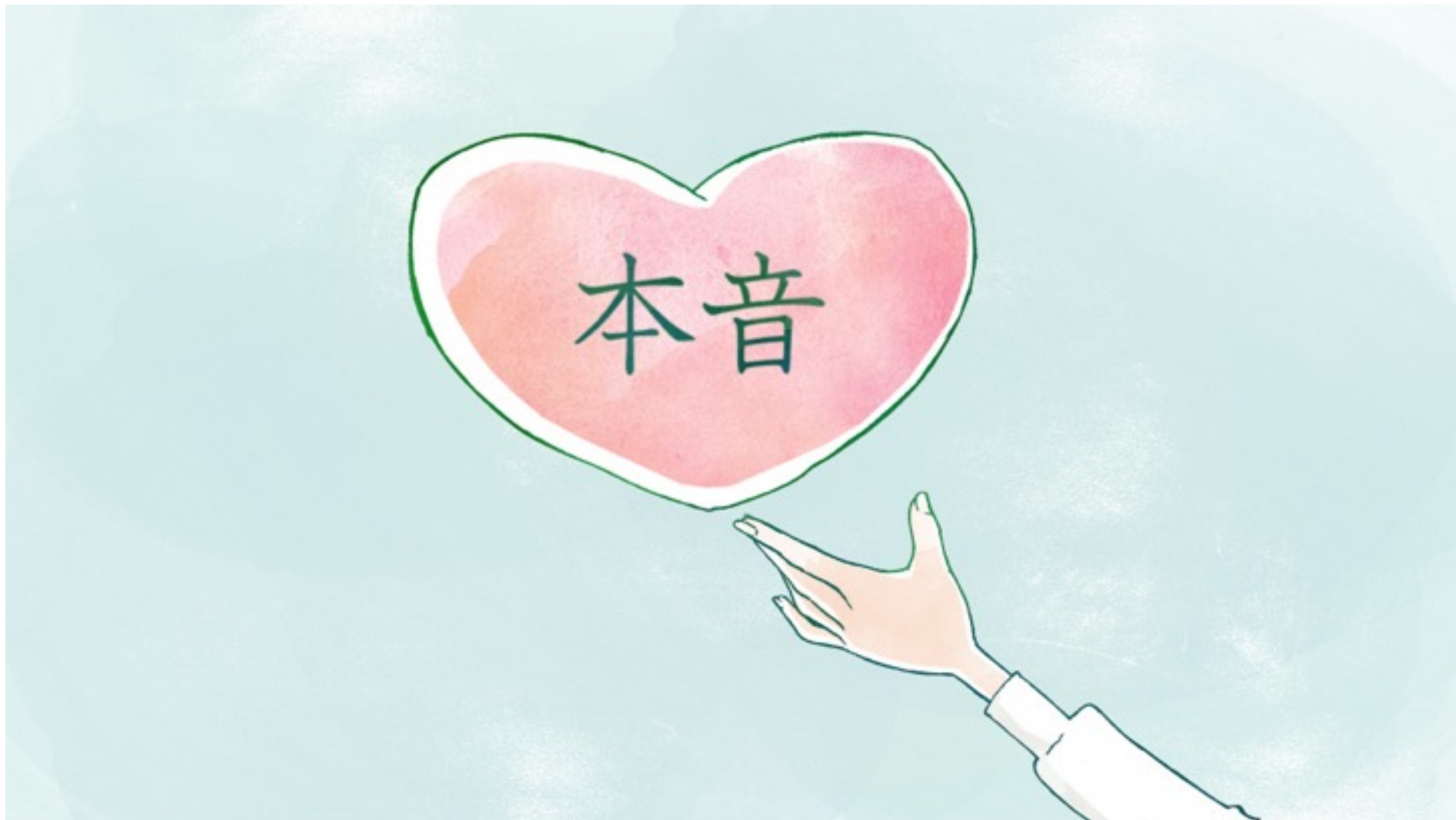
「本音」と「建前」の2面性が悪い訳ではありません。それよりも、人は環境に応じて役割特性を発揮する多重人格が当たり前だと考えます。「建前」が悪い訳ではなく「建前」を理解していないことが良くない状態です。初めは「本音」ではない「建前」で行動をしていることを理解していますが、不安な状態が続き承認欲求が強くなると、いつのまにか「本音」と「建前」をすり替えてしまう傾向があります。人の心は思ったよりも弱いのです。自分自身の「本音」と「建前」の違いを把握することは大切なことであり、自信を持って行動するための第一歩かと考えます。



4. 建前の部



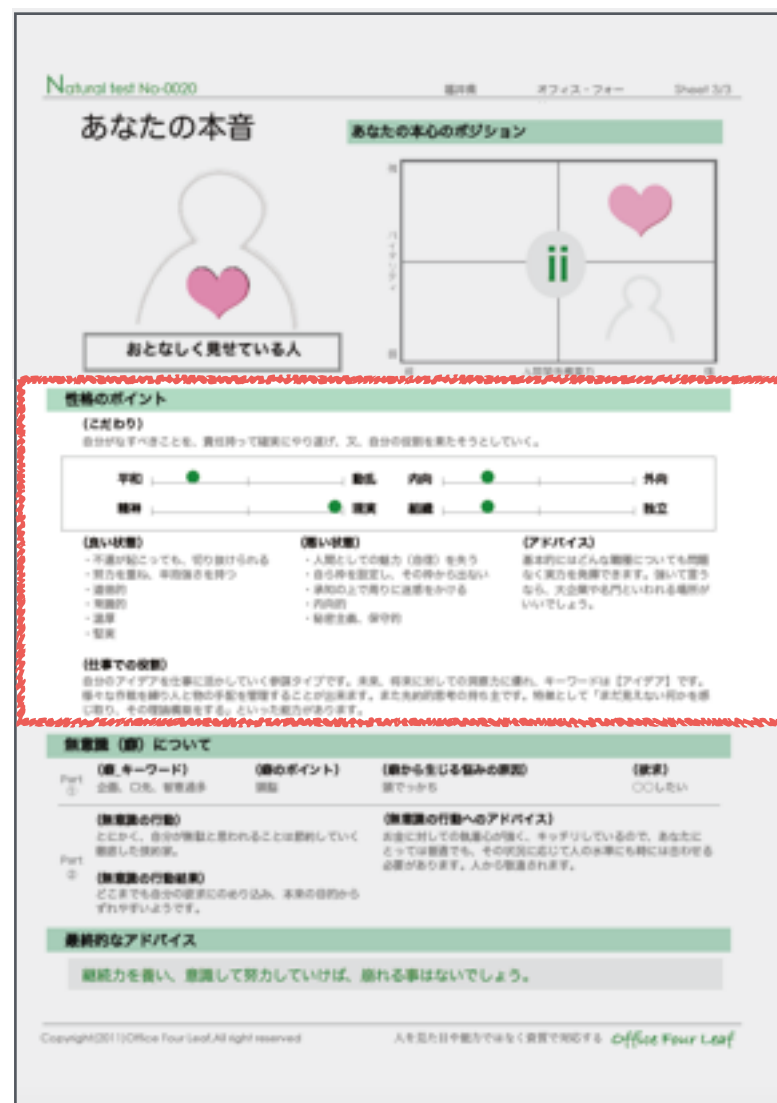
5. 本音の部



性格のポイント

あなたが「本音」で活動している際の性格

性格のポイントです。本音で行動しているときは不安もなく自信に満ちあふれています。しかし、常にそのような状態が続くとは限りません。少しでも良い状態を維持できるように活用してください。



・こだわり

ひとことで性格を表しています。

・良い状態

自分らしく行動できている時の状態を表しております。また、客観的に自分をみて、この様な行動をとっているときは良いときと判断すべきです。

・悪い状態

自分らしく行動できていない時の状態です。また、客観的に自分をみて、この様な行動をとっているときは建前で行動しているときです。決して良くない時ですね。

・アドバイス

性格の特徴に対してのアドバイスです。自分らしく行動する時のアドバイスとして捉えてください。

・仕事での役割

仕事とは他人との関わり方。働くとは「傍（はた）が楽になる」こと。組織の中での役割において、性格をどのように活用するのかを表しております。



無意識（癖）について Part 1

あなたが「本音」で活動している際の性格

性格のポイントです。本音で行動しているときは不安もなく自信に満ちあふれています。しかし、常にそのような状態が続くとは限りません。少しでも良い状態を維持できるように活用してください。

ここは
使えねえ！

Natural test No-0020 第4巻 オフィス・フォー Sheet 3/3

あなたの本音

あなたの本心のポジション

おとなしく見せている人

性格のポイント

【はたわり】
自分がなすべきことを、責任持って確実にやり遂げ、又、自分の役割を果たそうとしている。

平和 動乱 内向 外向 精神 現実 組織 独立

【良い状態】
・不満があっても、切り替える
・責任を重んじ、準備を整える
・感情的
・合理的
・謙虚
・堅実

【悪い状態】
・人間としての能力（感情）を失う
・自分の存在を失い、その時から出ない
・承認の上で周りに迷惑をかける
・内面的
・無責任、保守的

【アドバイス】
基本的にはどんな状態についても問題なく実力を発揮できます。強い意志や努力、大企業や大企業といわれる場所がよいでしょう。

【仕事での役割】
自分のアイデアを仕事に活かしていく中核タイプです。未来、将来に対しての関心が高く、キーワードは「アイデア」です。様々な仕事をこなす人となりを発揮することが出来ます。また、将来的な思考の持ち主です。物事を「まだ見えない未来」を感じ取り、その可能性を追求する」といった能力があります。

無意識（癖）について

Part ①	【癖、キーワード】	【癖のポイント】	【癖から生じる悩みの原因】	【欲求】
Part ①	企画、口先、言葉遣い	頭脳	頭でっかし	〇〇したい

【無意識の行動】
とにかく、自分が無敵と思われたいという気持ちで行動する傾向がある。

【無意識の行動へのアドバイス】
お世辞に対しての執着心が強く、キツキツしているため、あなたにとっては普通でも、その状況に応じて人の水準に合わせる必要があります。人から敬遠されます。

【無意識の行動結果】
どこまでも自分の世界に引き込み、未来の目標から離れず行動します。

最終的なアドバイス

能力を養い、意識して努力していけば、勝てる事はないでしょう。

Copyright©2011 Office Four Leaf. All right reserved. 人を見た目や学歴で判断せず資質で対応する Office Four Leaf

Part ①

・癖、キーワード

癖をワンポイントで表しております。

・癖のポイント

癖、キーワードのポイントを表しております。

・癖から生じる悩みの原因

悩みというのは考え方の癖が問題で発生します。考え方の癖からどのような悩みが発生するのかを表示しております。

・欲求

行動する際の欲求の基準です。上手く自分を奮い立たせてください。

「〇〇したい」、「〇〇できる」、「〇〇すべき」

癖の活用方法

「癖、キーワード」はあなたの特徴です。素晴らしい特徴です。よって、この特徴を活かすことで、自分らしく行動することが出来ます。ただし、努力や行動よりも「褒められたい」「認められたい」という承認欲求が大きくなると「建前」で行動するようになります。その時の悪い状態にたいする原因が「癖から生じる悩みの原因」です。



無意識（癖）について Part 2

あなたが「本音」で活動している際の性格

性格のポイントです。本音で行動しているときは不安もなく自信に満ちあふれています。しかし、常にそのような状態が続くとは限りません。少しでも良い状態を維持できるように活用してください。

Natural test No-0020 第4巻 オフィス・フォー Sheet 3/3

あなたの本音

あなたの本心のポジション

おとなしく見せている人

性格のポイント

【はたわり】
自分がなすべきことを、責任持って確実にやり遂げ、又、自分の役割を果たそうとしていく。

平和 動乱 内向 外向 精神 現実 組織 独立

【良い状態】
・不満があっても、切り替える
・責任を重んじ、準備を整える
・積極的
・有能
・冷静
・堅実

【悪い状態】
・人間としての魅力（自信）を失う
・自分勝手になり、その時から出ない
・未知の上で周りに迷惑をかける
・内向的
・無責任、保守的

【アドバイス】
基本的にはどんな状態についても問題なく実力を発揮できます。強い心を持つなら、大企業や専門といわれる場所がよいでしょう。

【仕事での役割】
自分のアイデアを仕事に活かしていく中核タイプです。未来、将来に対しての洞察力に優れ、キーワードは【アイデア】です。様々な仕事をこなす手配を担うことが出来ます。また長期的思考の持ち主です。物事として「まだ見えない何かを感じ取り、その可能性をみる」といった能力があります。

無意識（癖）について

Part ①	【癖、キーワード】	【癖のポイント】	【癖から生じる悩みの原因】	【対策】
Part ①	企画、口先、言葉過多	頭脳	頭でっかし	〇〇したい
Part ②	【無意識の行動】 とにかく、自分が無敵と思われたいという思いが強い。無敵な状態を維持したい。	【無意識の行動へのアドバイス】 お世に對しての執着心が強く、キツキツしているため、あなたにとっては普通でも、その状況に応じて人の水準に合わせる必要があります。人から敬遠されます。		

最終的なアドバイス

継続力を養い、意識して努力していけば、勝てる事はないでしょう。

Copyright©2011 Office Four Leaf. All right reserved. 人を見た目や学歴で判断せず資質で対応する Office Four Leaf

Part ②

・ 無意識の行動

無意識での行動が記載されております。

・ 無意識の行動結果

無意識での行動結果に関して記載されております。

・ 無意識の行動へのアドバイス

悩みというのは考え方の癖が問題で発生します。考え方の癖からどのような悩みが発生するのかを表示しております。

無意識の行動は自分では理解出来ません。行動結果を元に振り返ってみてください

最終的なアドバイス

より本音を発揮した行動の為に、アドバイスを一言でまとめました。

簡単ですが、「本音と建前の基本テスト」の内容を説明させていただきました。
何かございましたらHPのお問い合わせフォームよりご連絡ください。本音で回答させていただきます。
上手に私と私の知識を活用していただければ幸いです。

オフィス・フォーリーフ

<http://www.office-fourleaf.jp>

