

ウサギとカメのお話は、
二千五百年も前のイソップ寓話からです。
二人が競争してどちらが勝つかという物語でした。
そのあと二人は、実は、仲良くなるのです。
きっかけは、キャッチボール。
対話をして互いの強みを生かし合うことに
うれしくなっていくのです。

ウサギとカメの対話物語

あれから二千五百年。

互いが違っていることを喜べるようになって

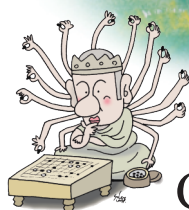
すばらしい物語がたくさんできました。

こんどゆっくりお話ししますね。

少したけ「ネタバレ」すると、

「2つのやさしさ」と「3つの組合せ」のお話。

離れていく心をキープする「その手」が見つかります。



i+i>ii
幸せというチームワークのために

Catch Ball Club

「その手」を選ぶ体験学習ライブ

参考資料

不許複製

We are Vitamins!

なんか、寂しいなあ…、困ったなあ…、辛いなあ…と思ったら、
心のビタミン不足です。キャッチボール(対話)しましょう。
個性は心のビタミン。対話すれば心に栄養補給できます。

Vitamins 8 Character
© Catch Ball Club



●ニンジン<一発逆転>
⇒押しの強さと行動力
⇒覇気と情熱新展開挑戦

●ピーナッツ<変幻自在>
⇒発想の豊かさ柔軟性
⇒いい加減さと神出鬼没

●カボチャ<陣頭指揮>
⇒使命感と攻撃力
⇒リーダーシップ

●ワカメ<臨機応変>
⇒ひらめきとネットワーク
BD⇒心優しいプランナー

●ピーマン<謹厳実直>
⇒ルール厳守の見張り番
⇒冷静沈着な交通整理

●イチゴ<懇切丁寧>
⇒やんちゃのお守りまとめ役
⇒寛容で心温かいマネージャ

●ブロッコリ<品行方正>
⇒着実さと地道な持続力
⇒緑の下への力と正義感

●タマゴ<誠心誠意>
⇒やさしさと控え目なサポーター
⇒指示通りキッチンとの専門家

Catch Ball Clubの8キャラは、
ビタミン(栄養)摂取の素である
野菜中心の食材がモチーフです。



i+i>ii

Catch Ball Club

特定非営利活動法人キャッチボールクラブ



9

© Catch Ball Club. Ver.20230712 Printed in Japan.

似た者同士の組合せの場合

ウサギ同士の場合



★よくある事態／突然、決裂・破談の可能性あり！
互いの興味が別々の処へ心変わり多発。

☆対話アドバイス／詳細は後でもいいが、口約束は
要注意。ゴール(目的)を合意する対話を。互いに
得することで即断即決する。スピーディーに。書類
やメモを活用すべし。

カメ同士の場合



★よくある事態／何も決まらず結論は長期保留に！
ズルズルと時間だけが過ぎていく。

☆対話アドバイス／小さい事を大事にすべし。
メモや手順書を見ながら対話する。互いに損しない
ことが合意の基！少しずつ、着実に目標達成に向かっ
ていくように。

異なる個性の組合せの場合

相方がカメの場合



★よくある事態／反応が少なく、理解不能になる。
スピードが遅く、イライラする。

☆対話アドバイス／まずは、相手の不安や目標を聴
く。慌てない、焦らない、急かさない。攻めから守
りへの方針転換が可能。メモや具体的な指示書を手
渡し、継続的フォローを依頼。

相方がウサギの場合



★よくある事態／発想の変化についていけず、理解
不能に。リスクで不安定な行動が心配。

☆対話アドバイス／必ず相手の夢を聴いて共感す
る。その上でメモを書きながら対話する。守りと攻
め、安全策と積極策の役割分担を。自由行動は、必ず、
範囲を決めて OK すべし。

どんな組合せかによって、コンビネーションの具合が変わります。

1

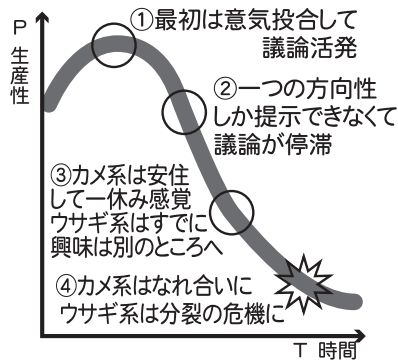
2つのやさしさ<1>: **すぐ効くやさしさ**

相手の個性に合わせてあげる

相手の好みに合わせて、相手の欲求に応じてあげることです。

組合せによる「幸せ曲線」

同質の場合



似たもの同士は、最初はノリノリですが同じ思考なので、他のプランが浮かばない。時には異なる個性の力も借りてみてください。

■似た者同士の目標設定

同質型承継の場合は、思考行動パターンが同じ組み合わせですから、合意形成が早いのが特徴です。しかし、その効力は長続きはしないのが同質型の特徴です。作業手順のステップごとに、必ず目標の期日を設定し、短期目標達成を繰り返してゴールをめざしましょう。

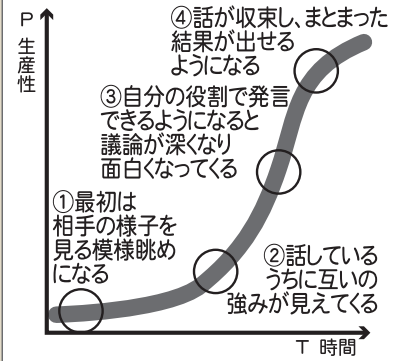
2つのやさしさ<2>: **あとで効くやさしさ**

相手の個性を補ってあげる

相手の弱みを追い詰めるのではなく、不足を補ってあげることです。

組合せによる「幸せ曲線」

補完の場合



自分一人では思いもかけなかった喜びのドラマが始まります。あとあとずっとステキな関係が待っています。

■異なる個性の目標設定

補完型の場合は、思考行動パターンが異なりますから、合意形成に時間がかかります。しかし、目標を共有しながら対話を重ねていけば、互いの強みを生かし合う相乗効果が生れます。その関係性も長続きします。すぐに合意できなくてもあきらめないことです。性格の不一致が問題なのではありません。

2

同質 R

A

補完 P

2

幸せになる3つの組合せ

日本最古の物語といわれる「竹取物語（かぐや姫物語）」は、複数の求婚者へ難題を課していずれも失敗する求婚難題説話とも呼ばれています。以来、もっとも難題なのは、モノよりココロの満足。組合せによって異なる「幸せのチームワーク」こそが大事な宝物だったのです。自分が悪いと思い込む前に…、相手が悪いと決めつける前に…、いつもそばにいる人と対話しましょう。未だ見ぬ人に会いに行きましょう。自分らしさをそのままに、互いを生かし合う**コンビネーション**を知っておきましょう。



3



ライバル

似た者同士



アドバイザー

役割補完



パートナー

心理補完

同じノリの
似たものの同士の関係

相手を尊重し
強みを出し合う関係性

気持ちをカバーし
互いを支え合う関係性

個性が同じ相手は、発想もスピードも似ているため、同じ行動をとることに違和感がない。抜群の競争相手ともなる。合意形成が早く、即断即決！すぐに結果を出せる最強コンビとなる。すぐに叶えたいことや短期目標を決めては達成し、繰り返し喜び合うことが大切。

個性(強み)が180度異なる相手は、得意技がまったく異なるので、役割分担に最適。性格の不一致も幸せのカタチ！攻めと守り。厳しさと優しさ。企画と計画。外と内。夫唱婦随もしくは婦唱夫随。すぐには達成できない大きな夢や長期の目標を共有して励まし合うべし。

個性の違いがツボにはまる相方とは、癒し癒され、慕い慕われ合う不思議な心地よい関係になる。伴走者？。バックアップ？かゆい所に手が届く？面倒をみる？互いが互いの支援者といった具合。夢や目標を共有していれば、自然に役割分担も決まっていく。

We are Vitamins!

Vitamins 8 Character

私たちは互いに個性が異なっています。その個性（強み）の異なりこそが、互いの元気の源となっていることを忘れてはなりません。「個性の不一致」こそ、幸せへの突破口なのです。CBCのキャラクターたちは、一人ひとりの健康にとって不可欠のビタミン（栄養素）の象徴です。



【ウサギ】：創造性豊かな人材群／綱渡りが得意な積極派

◎特技：うっかり、せっかち、ちゃっかり

◎思考行動：常に新しいものや変化することを好む。その他大勢と一緒にいることを嫌う。アバウトで、得したくて、目立ちたくて、よく見せたくて、一発逆転に心惹かれる。

発想の豊かさ、面白さを期待されたり誉められたりすると、すぐに木の上に登る。かなり鈍感。

4



AD：カボチャ＜陣頭指揮＞ 目的達成への先駆者

使命感にあふれた力強い言力で、周囲を圧倒しながら指導力を発揮します。しかし、現実には遅々として進まず、考え方の違いを許すことができない、強行手段で孤立無援になることも…。ちっぽけなプライドやこだわりを捨て、大きく高い理想実現をお願いします。



DA：ニンジン＜一発逆転＞ 最先端を走る挑戦者

先進的な発想力と素早い行動力で、可能性を切り開くバイオニアです。しかし、現実には、周囲の反応は遅く、旧態依然とした状況から離脱するために、想像を絶する行動を起こすことも…。突破口を開く爆薬のような強みを探している人が必ずいます。



DB：ピーナッツ＜変幻自在＞ 新世界を創る開発者

ユニークな発想と素早い対応力で、周囲の人を魅了する夢先案内人です。しかし、夢物語に耳を傾ける人は少なく、創造力を発揮する場が見つからないまま、もったいない時間を過ごすことも…。あせらず、あわてず、あくせくせずに、ワクワクをカタチにしてください。



BD：ワカメ＜臨機応変＞ 新天地を耕す開拓者

発想の豊かさや柔軟な対応力で、人と組織の成長を心地よく支援します。しかし、現実にはテコ入れすべき点が多く、課題と期待を抱え込み過ぎて、身動きが取れなく事態になることも…。何でも一人でやろうとせずに、周囲を巻き込みながら、人材育成もよろしく頼みます。



【カメ】：想像性豊かな人材群／石橋を叩いて渡る慎重派

◎特技：おっとり、ゆっくり、しっかり

◎思考行動：どちらかといえば、いつもと同じか労力の少ない方を選ぶ。環境の変化や少数派になるのを嫌う。キチンとしたくて、損したくなくて、少しずつ進むことで満足できる。皆と一緒に前提で、具体的な指示があれば、地道をまっすぐ歩き続ける。予想以上に敏感。



5



BE：イチゴ＜懇切丁寧＞ 管理調整の相談役

優しい心配りと懐深い養育性が強みで、誰からも頼られ慕われるマネージャーです。しかし、現実にはいろいろ用事を頼まれやすく、自ら大きなお世話まで背負い込み、オーバーワークの毎日となることも…。いつもいつも、ありがとう。感謝の花束と有給休暇を贈ります。



EB：タマゴ＜誠心誠意＞ 舞台裏の真の立役者

いつも静かに控え目で、地道に着実に表舞台を守り支えてくれるサポーターですね。しかし、現実には、慌ただしく忙しく、次々に状況も要求も変化して、言いたいことが中々言えないことも…。次の一手、次の一歩を確かめながら、少しは未来の夢についても対話しましょう。



EA：ブロッコリ＜品行方正＞ 安全地帯の守護神

いつも頑固に冷静に、常に基本に忠実に定番スタイルをキープしてくれる人です。しかし現実には、思い通りにいかないことが繰り返されて、金縛り状態で固まってしまうことも…。次の一手、次の一歩を確かめながら、納得のいく作戦について対話しましょう。



AE：ピーマン＜謹厳実直＞ 規律厳守の名審判

厳しくも細やかな管理能力抜群のしっかりキチンとのグッドアドバイザーです。しかし現実には、ルール違反者が後を絶たず、前例に無いことや想定外のことが続くと、つい重箱の隅を突くことに…。それでもなお、あってはならぬ行為に対なおしてジャッジをお願いします。



一人ひとりが無限大。



1+1が2よりも大きくなりますように



© Catch Ball Club



●あなたの個性とストレスを申告チェック

▼今回の回答結果は以下の通りです。ご参考までに。

A	B	C	D	E	Total	S
15	16	15	18	9	73	10

DB:「ピーナッツ」

FFS80

2023/07/02

蔵満 正樹 様

101001

▽回答結果の解説

個人…個性を示す5つの因子です。Sはストレス値です。各々0から20までの数値で示され、数値の高さが傾向の強さを表します。ここでは、各個性の因子がストレス値によってどのタイプ/反応の傾向を示しているか★として表れることを比較することで、個性とストレスの関係について解説します。互いの個性が異なることに。

- A…凝縮性**(ストレス要因は「否定」)
 ☆ポジ/指導的・規範的・責任感
 ★ネガ/独善的・支配的・批判的
- B…受容性**(ストレス要因は「無視」)
 ☆ポジ/寛容的・保護的・共感的
 ★ネガ/介入的・逃避的・自虐的
- C…弁別性**(ストレス要因は「不合理」)
 ☆ポジ/論理的・分析的・合理的
 ★ネガ/数理的・詭弁的・確率的
- D…拡散性**(ストレス要因は「拘束」)
 ☆ポジ/積極的・開放的・創造的
 ★ネガ/衝動的・反抗的・攻撃的
- E…保全性**(ストレス要因は「放任」)
 ☆ポジ/協調的・順応的・持久的
 ★ネガ/追従的・拒絶的・守備的

3 DB: ピーナッツ <変幻自在>

新世界を創る開発者

ユニークな発想と素早い対応力、周囲の人を魅了する夢先案内人。しかし、夢物語に耳を傾ける人は少なく、創造力を発揮する場が見つからないまま、もったいない時間を過ごすことも…。あせらず、あわてず、あくせくせずに、ワカメをカタチにしてください。



※Catch Ball Clubでは、小林恵智博士のFFS理論を基盤として展開しています。

AD	DA	DB	BD
14.7%	17.6%	18.2%	16.2%

キャラクター成分比率



▼FFS80: 結果の見方について
 あなたらしさを自身の回答で見つける作業ですので、その日の気分によっても結果が異なる場合があります。また、つい周囲や立場を考慮して自分らしさは異なる“意見”を回答してしまうこともあります。いつしか、迷子になっているかもしれない自分らしさの再発見になれば幸いです。

●報告例: FFS80 「あなたの個性とストレスチェック」

※左例は報告書の表紙です。他に、個性の概要、相方とのコンビネーション、タイプ別ストレスパターン、ストレス最適化アドバイス等のページがあります。

●その他報告: FFM60 「組織風土を観察チェック」

※同様の報告書表紙の他に、組織風土の概要、経営戦略の向き不向き、組織のストレスパターン、マネジメント最適化のアドバイス等があります。

●その他報告: FFW25 「相方らしさを観察チェック」

※同様の報告書表紙の他に、相方の個性の概要、役割分担の向き不向き、相方のストレスパターン、相方のストレス最適化のアドバイス等があります。

A	B	C	D	E	Total	S
15	16	15	18	9	73	10

●FFS80: 結果の見方について

あなたらしさを自身の回答で見つける作業ですので、その日の気分によっても結果が異なる場合があります。また、つい周囲や立場を考慮して自分らしさは異なる“意見”を回答してしまうこともあります。いつしか、迷子になっているかもしれない自分らしさの再発見になれば幸いです。

▽回答結果の解説

A～Eは個性を示す5つの因子です。それぞれ20がMAXの数値で示され、数値の高さが傾向の強さを表します。最も高い数値の因子がその人の強みであり、最もストレスの影響を受けやすく行動に現れます。

Sはストレス値です。個性の強みはストレス状態によって、☆ポジティブ反応と、★ネガティブ反応として現れます。※別項の解説をご覧ください。

▽個性因子とストレスの関係

A…凝縮性(ストレス要因は「否定」)

☆ポジ/指導的・規範的・責任感

★ネガ/独善的・支配的・批判的

B…受容性(ストレス要因は「無視」)

☆ポジ/寛容的・保護的・共感的

★ネガ/介入的・逃避的・自虐的

C…弁別性(ストレス要因は「不合理」)

☆ポジ/論理的・分析的・合理的

★ネガ/数理的・詭弁的・確率的

D…拡散性(ストレス要因は「拘束」)

☆ポジ/積極的・開放的・創造的

★ネガ/衝動的・反抗的・攻撃的

E…保全性(ストレス要因は「放任」)

☆ポジ/協調的・順応的・持久的

★ネガ/追従的・拒絶的・守備的

S…ストレス値／最適はユーストレス状態

★0～3／アンダーストレス状態

☆4～13／ユーストレス状態

★14～20／ハイパーストレス状態

ビタミン8 キャラクター

Catch Ball Clubのキャラクター設定は固定化されたタイプに決めつけるものではありません。

▽キャラクター成分比率の解説

キャラクター成分比率を見比べて、自分らしさの比較分析ができます。かなり強い傾向を示す結果なのか、他のキャラクター成分を合わせ持つ結果なのかを確認できます。

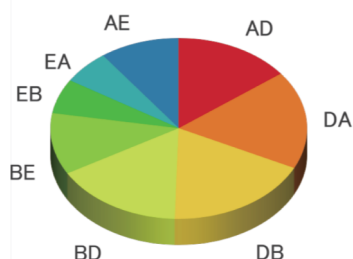
同じ結果「キャラ」であっても、誰もが成分比率の異なる複合的な魅力をもっているわけです。固定化されたタイプ分類のように、決めつけることはありません。回答する度に結果は変わりますし、自分好みのキャラを決めるもOKです！

個性はその人の強みです。互いの強みを生かし合うことを目標としたものです。

AD	DA	DB	BD
14.7%	17.6%	18.2%	16.2%

キャラクター成分比率

AE	EA	EB	BE
10.1%	6.0%	6.2%	11.0%



キャラクター成分比率を比較

AD:カボチャ	14.7%
DA:ニンジン	17.6%
DB:ピーナッツ	18.2%
BD:ワカメ	16.2%
BE:イチゴ	11.0%
EB:タマゴ	6.2%
EA:ブロッコリ	6.0%
AE:ピーマン	10.1%

DB>BD>DA が強みです。

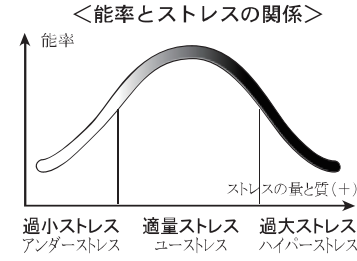
Column

個性で異なるストレス反応やる気が出るストレスを選ぶ

強みを生かすために
 ストレスがやる気を低下させる…は、嘘

ストレス理論を確立したのはハンス・セリエ博士(1907～1982)である。ストレスという言葉は、人体や組織に対して内外から加えられる刺激の全体を意味している。この刺激を「ストレッサー」と呼び、ストレス刺激に対する反応を「ストレス反応」と呼ぶ。

適度なストレス状態をユーストレス状態と呼び、この状態の人の反応はポジティブであり、仕事の能率も上がる。ストレスが過大な状態をハイパーストレス状態と呼ぶ。また、ストレスが少なすぎるもしくは慢性化している状態をアンダーストレス状態と呼び、ネガティブな反応をする可能性が高い。



ストレスとは、「刺激」です。

生きている以上、ストレスを無くすことはできません。「刺激」があってはじめて、心もからだも反応するからです。ですから、自分にとって「良い刺激」は、元気の源となりますし「悪い刺激」は、病気の源ともなります。

どんな「刺激」が自分の心やからだにプラスに働くのか…
 どんな「目標」が自分の組織を活性化させるのか…
 知らずに勘違いしていると、大きな損をすることになります。

※ストレス・マネジメントの処方箋は、個別コーチングで届けます。

Catch Ball Clubでは、人間関係におけるコミュニケーションギャップを回避し、創造的な関係性を築くために、個性認識および最適組織編成を可能にした「FFS (Five Factors and Stress) 理論」(小林恵智博士著)を、共通言語として採用しています。※文責: NPO Catch Ball Club 蔵満正樹