

DNAラボ May 2024

月に一度の『DNAラボ』。

お馴染みメンバーになってくださっている方から、初参加の方まで、今月も素敵な研究員の方々にお集まりいただきました。

- * 初対面でも、DNAタイプ（ハプロ）が分かるとすごく話しやすい
- * 同じハプロだと知ると、兄弟みたいな感覚になる

そんな不思議な体験をされる方も、たくさんいらっしゃいます。

DNAトレイツを一緒に研究する仲間が毎月増えて、とっても嬉しいです。

夏のリアルDNAラボ2024 開催！

DNAトレイツをみんなで研究する「DNAラボ」を、今年の夏はリアルで開催します！どなたでもご参加いただけるイベントですので、ぜひお友だちやご家族と一緒に遊びにいらしてください♡

詳細とお申し込みは、こちらの画像をタップ↓



DNAで、面白いほど自分のことがよくわかる！

夏のリアルDNAラボ2024

第1部は、エンパシーライティング®開発者の中野巧さんとのトークセッションに決定！

7.14 (日) 14:30~16:30

開催場所：川崎市総合自治会館

DMR代表 木村恵美 × 中野巧さん

(DMRのLINE公式からご案内が届きます)

今回も、みなさんからのご質問にお答えしていただきました！

Question

<ご質問>

企画内容・ビジネスプランを考える時や、会社や相手先にプレゼンする時の提案書を作る時、何を一番大事にしていますか？

研究員のみなさんのご意見を伺うと、それぞれのハプロDの特性を感じる、さまざまなお答えが揃いました。

ハプロDの方のお答え

- ・ワクワク面白い、インパクトのあるもの。
- ・クライアントさんだけ、自分だけということではなく、社会全体がワクワクしそうなものを考える。
- ・ワクワクするもの！みんなが楽しめるか！

もっと聞かせて！ハプロDさんの「社会全体がワクワク」の感覚

「社会全体がワクワクしそうなもの」と答えてくださったハプロDさんに、もう少し詳しいお話を伺ってみました！

「社会全体」をもう少し言語化すると、どういうことでしょうか？

クライアントさんの商品を守る「プロモーション」の仕事をしているのですが、社会全体とは、商品を購入するエンドユー

ザーさん、さらに、エンドユーザーさんが商品を使って社会に還元できるようになっていくと、なお良いかと。クライアントさんだけ、自分だけの利益になるのではなく、社会全体にとってプラスになるものだったらいいな、ということを考えています。



Emi's comment

ハプロDは、**Win-Win**を大事にされる方が多いです。偏りのある成功は好きじゃないですし、利益も**みんなが平均的に享受**できるようにしたいと考えます。

ハプロMの方のお答え

- ・ 自分自身が使いたい、魅力的だと思うものを3パターン出して、相手に選んでもらう。
 1. 相手のど真ん中
 2. 自分が良いと思うもの
 3. ちょっと違ったこと
- ・ 見た人が素敵！と思うものを大事に。3パターン出して、それに加えて、自分が好きなものは必ず入れる。
- ・ みんなが楽しめそうというもの、自分もワクワクするか。



Emi's comment

ハプロMは、**自分の視点で「いいと思うもの」を入れるのは鉄板**ですね。自分がいいと思わないものは**相手に提供できない、相手にもいいと思ってもらえない**という視点を強く持っています。

ハプロRの方のお答え

- ・企画で1番伝えたいこと！ゴール！
- ・相手の立場に立って考えること、思いやり、ユーモア(ワクワクすること)



Emi's comment

ゴールから伝えるのは、ヨーロッパタイプらしい視点ですね。

ハプロNの方のお答え

- ・相手（周り）の反応が良いかどうか=うまくいくかどうかは意識する。その内容が、「メンテナンスがきくか（破綻しないか→コントロールがきくか）」も意識している気が。リスクヘッジ的な？全体を見て無理がないかは考えてしまう。



Emi's comment

うまく機能するか、破綻せず続けられるかなど、「**使いやすさ**」を重視してるのがわかるご意見ですね。

Question

<ご質問>

人からお誘いを受ける時、どう言われると「行ってみよう」と思えますか？どんなふうに誘われると嬉しいですか？

こちらのご質問も、ハプロの特徴がよくわかる意見が揃いました！

ハプロDの方のお答え

- ・ いろんな繋がりができますよ！
- ・ 知り合いがいるといい。ひとりぼっちになるところは辛いかも。



Emi's comment

人間関係を広げたいハプロDは、「繋がりができますよ」と言われると行くかもしれませんね(笑)。

ハプロMの方のお答え

- ・ ○○さんも来るよ～。
- ・ 自分の中で「これ知りたい」「これを楽しみにしている」というプログラムがあるかどうか。自分が楽しめそうな人たちが来るかどうか。いろいろおしゃべりできる時間があるかどうかもすごく大事。あなたに来てほしい、と言ってもらえると考える。
- ・ 誘ってくれた方が「あなたと行きたくて」を言ってくれた上で、プログラムの内容をさわりで聞いて「面白い」「気になる」があるか。誰が来るかは、かなり意識する。
- ・ 興味が向くか、誘ってくれる子が一緒に行くならば。さらにその子が「イベントであなたに会いたいって言ってる子がいるんだよ

ね」って言われると興味がグッと湧いてしまうかも(笑)



Emi's comment

誰がくるのか、何をするのか、そこで何を得られるのか、といった「**内容**」の部分をすごく大事にされるのがわかりました！その時間を使って**無駄にならないか**ということなのかなと思います。

来てほしいと言われると「考える」ということは、「あなたに」というメッセージは、判断の優先順位としてそこまで高くなさそうですね。

ハプロRの方のお答え

- ・全体で告知されるより、個別で声を掛けてもらえると、嬉しい。内容というよりも、会いたいという気持ちを持ってもらえると行きたくなっちゃう。
- ・どんな内容で、何が知れるとか、どんな規模とか誰が来るかとか（意外と人見知りなので）。「一緒に行きたい！」と言われてたら断れない。



Emi's comment

ハプロRさんは、「一緒に行きたい」「あなたがきてほしい」みたいな**ラブレターのメッセージ**をもらうと、行きたくなるんですね。

ハプロNの方のお答え

- ・自分のことを考えて誘ってくれていることが伝わると、嬉しくて前向きになる（メリットがわかる、または誘われた動機が分かる方が安心できる）。
- ・誘われる人も重要！どんなイベントか細かく知りたい。どんな方が来るのかも知りたい。規模など。あまり多いと疲れちゃうので！



Emi's comment

ハプロNの方は、何の意図で誘っているのか、どんな規模のイベントなのか、誰がくるのかなどの「事前情報」が大事ですね。

ハプロNさんは「数合わせ」のお誘いはアリ？ナシ？

誘われ方の話から、ハプロNさんは「数合わせ」がアリなのか、ナシなのか、という話題に発展しました。

「人が足りてないからお願い！」という誘われ方は嫌ですか？

- ・相手との関係性があって、「楽しそう」と思えば、その誘われ方自体は嫌ではないかも。
- ・「この人のために手伝ってあげたい！」という相手だったら、行くかもしれません。



Emi's comment

相手との関係性が前提にありますが、ハプロNのヒーローマインドが働いて「助けたい！」となるのかもしれないね。

ちなみに、ハプロDの私は、数合わせの誘いは「私じゃなくてもいいんだ」と悲しくなります(笑)。

今月のテーマ研究



グループワークのテーマ

グループワークを通して、リアルな声を聞けるのが『DNAラボ』の醍醐味。人との違いを知り、それによってまた自分の特性が分かる時間です。

今月の研究テーマはこちら。ご参加いただいた研究員のみなさまから、とっても面白いご意見が集まりました！

【研究テーマ】あなたにとってやさしさとは？



3カメワーク

今月のDNAラボから、「3カメワーク」を初導入！次の3つの視点から言語化することで、ご自身をより深く理解いただくワークです。

- 1カメ：自分から相手への視点
- 2カメ：相手から自分への視点
- 3カメ：自分と相手を俯瞰して見た視点



チーム分け

- ハプロDチーム：ハプロD 3名
- ハプロMチーム：ハプロM 3名
- ハプロRチーム：ハプロR 2名
- ハプロNチーム：ハプロN 2名

私たちの優しさは、

- ・自分の我を通さず、自分と相手を俯瞰して、相手を見守ること
- ・相手が嫌な気持ちにならないように、空気を読むこと（心地よく感じてもらえる、喜んでもらえる、嬉しく思ってもらえる声かけや行動をする）



まとめると、ハプロDは

- ・争いごとは苦手、できるだけ穏便にいきたい平和主義者
- ・場の空気を乱さない方向に事を進めたい
- ・逆に、輪を乱す人がひとりでもいると「それはダメだろ」と一石投じたくなる
- ・我慢を蓄積するから、気づいたら爆発している
(周りから「なぜこんなことでキレるの?」と言われることも。小出しに伝えようとしても、それはそれでキツく言ってしまって塩梅が難しい。)



Emi's comment

ハプロDの性質をととてもよく理解されているなと思いながら、お話を聞いていました(笑)。

ハプロDのキーワードは、「相手に合わせる」「相手を喜ばせたい」「不快にさせたくない」「事を穏便に」ですね。これが、ハプロDにとっての優しさでもあります。

空気を読むのは、我を通さないのと同じようなことです。周りを見て、何が正解なのか、何が相手を不快にさせるのか、喜ばせるのかを常に読み取っていきますし、ハプロDはそれをするのが好きでもあります。

「周りに合わせないぞ！我を通すぞ！」と時に決意することもあります。我を通した結果メンタルがやられて、ハプロDにとっては良いことがないんです(笑)。ハプロDの性質に従って、相手に合わせる事が、結局**自分の安定**にも繋がります。

そして、「言う」のが上手じゃないのも、ハプロDの特性の一つ。どう伝えるのがベストなのか、分からないんですよ。ふわっと伝えたら、全く伝わらず、それである時爆発する。「伝えるぞ！」と決意して言うと、今度は**言い方がキツくなる**。

ハプロDさんの周りの方々に。

キツイ言い方になることもありますが、ご了承いただけると幸いです(笑)。

ハプロMチーム

共通点は「安心」。

ハプロMにとっての優しさは、

- ・「あなたがいてくれて、安心する」
- ・「ありがとう」
- ・「あなたがいてよかった」
- ・「あなたがいてくれて助かっている」
- ・「あなたにはこれができるから頑張してほしい」

を言葉で伝えることで、相手に安心してもらうこと。

- ・優しさの向こうには、「信頼関係」「その人との絆を深めること」があるし、それが優しいという状況にもつながっていく。
- ・相手から優しさをももらう時も、安心できるかどうか、信頼してもらっているかどうか、リスペクトがあるかがすごく大事。
- ・それがあの中での、厳しい言葉やアドバイスは受けられるけど、そこにリスペクトがないような発言、ただマウントをとってくる

ものは、すごく不安になるし、その人との信頼関係を疑ってしまう。



Emi's comment

ハプロMにとっては、「誰に言われるか」が、何を言われるかよりも大事です。同じ言葉をかけられても、同じ言葉をかけるにしても、**その人との関係性**がすごく大事。狭く深い人間関係を作っていく縄文タイプの性質が見えます。

また、ハプロMには、「この人のことを想えばこそ、**厳しいことを言う**」という価値観もあります。「自分はこの人をすごく大事に想っている、だからこそこれは言わなければいけない。」ということです。それ自体が**愛**であり、優しさだと定義されていると感じます。

ハプロごとで出てくるキーワードが違いますね。「安心」は、ハプロDの私には全く思い浮かびませんでした！

ハプロRチーム

共通点は

「相手のニーズに的確に応える」

「相手に安心してもらう、ほっこりしてもらう」

自分も、相手も、周りの人も、そんな状態になれるのが優しさ。

- ・これまで年に1~2回しか実家に帰っていなかったけれど、先月から働き方を変えて時間を調整しやすくなり、月1回くらいの頻度で帰っている。親から「元気なうちにはいつでも帰ってこい」と

言ってもらって、それを聞いて「帰ろうかな」となっているのも、相手のニーズに応えたい気持ちからかも。



Emi's comment

ハプロRの方は、実際に何かをしてあげるという「**DO**」の部分で人間関係を築いていくタイプです。何かを伝える、思いやる、話して打ち解けるといよりは、何かを手伝ってあげる、実際に何かをしてくれるという「**DO**」のやり取りで、相手との関係性を築いていきます。

ですので、ハプロRさんの優しさとして、「**ニーズに応える**」というご意見が出てきたのは、なるほどなところですよ。

ハプロNチーム

共通点は、「相手の理想を尊重してあげる」こと。相手の「こうなりたい」や、目指している方向性を尊重して、それに対して働きかけることにすごくモチベーションを感じるし、相手からのいい反応も期待する。



Emi's comment

ハプロNの**ヒーローマインド**を感じるご意見ですね。

相手の「こうなりたい」という**理想**や、相手の**状態**に寄り添って、**自分が何をサポートできるのか**ということですね。基本はヒーローの立ち位置なので、誰かが困っていると「助けなきゃ！」とヒーローマインドが働きますし、それがハプロNの方にとっての優しさなんだなとわかりました。

ハプロRの旦那さんとの、優しさの違いを感じるエピソードを話してくださいました。

.....
ご自身との違いを感じたのは、どんなところですか？
.....

旦那さんが体調不良で寝込んでいる時、良かれと思って「大丈夫？」と気遣ってきたけれど、旦那さんは逆にメンタルが落ちてしまうみたいで。「大丈夫だよ！」と強めの返事が返ってきます。ハプロNの私は、体調不良の時には気遣ってもらえる方が嬉しいので、ずっとそうやってきたけれど、今はあからさまな声かけはやめて、遠くから見守るスタイルにしています。

私が体調不良の時は、気遣う言葉はあまり言われないので、そうしてほしいのかなと。

ご参加のハプロRさんに聞いてみました！

.....
体調不良の時、「大丈夫？」と言われるのは嫌ですか？
.....

- ・あまり嫌じゃない。でも「心配させて悪いな」「余計な心配事を持たせてしまっていたら悪いな」と思う。
- ・「大丈夫？」と言われても、何も感じないかも。



Emi's comment

もう少し詳しくお話を聞きたいですが、もしかしたら**ケアの手厚さ**も関係するのかもしれないですね。

ハプロNの方はめちゃくちゃ**手厚い**ので、旦那さんが軽い体調不良の時にも、「死んじゃうんじゃないか」くらいのケアをしてくれているのかもしれないです(笑)。

そのバランスなのかもしれませんね。

【まとめ】あなたにとってやさしさとは？

ハプロごとに、「やさしさ」の定義に明らかな違いがありました。人のやさしさを「やさしさ」と受け取れていなかった過去を、絶賛反省中…！

*ハプロD 我を通さない

相手に合わせる

*ハプロM 安心を与える

相手との信頼関係には、安心が不可欠

*ハプロR ニーズに応える

「DO」のやり取りで相手との関係を築く

*ハプロN 相手の理想を尊重する

相手の理想のために、自分は何ができるのか