

【シナプソロジーインストラクター資格更新研修】

作業療法士が解説!シリーズ

盛り上げる人の秘密と仕組み。

惹きつけられる人ってなんで？ 何をすれば良い？

～脳の仕組みから紐解きシナプソロジー指導に役立てる～



シナプソロジー-教育トレーナー
作業療法士
恒松 伴典

自己紹介

恒松 伴典（つねまつ ともりのり）

- シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
- 作業療法士
- 企業研修講師
- 医療・介護事業所に20年以上従事
元デイサービス管理者
元訪問リハビリテーション管理者

現在は福岡県久留米市で行政と介護予防認知機能低下
予防教室を実施。デイサービスでシナプソロジーを
実施。高齢者に関わる専門職の方への研修を年間
約50登壇実施。



恒松伴典公式HP

この研修を開催するきっかけ・・・

- 盛り上げる人を見た。
- 自分は伝え方を学んでこなかった。
- 作業療法士として「盛り上がる」を分析。
(脳科学・発達心理学など)
- 「伝わる」「惹きつける」方法を実践。
- 盛り上げられるようになってきた。
- 週1回の健康教室で毎回60名の参加者。
- 企業講演講師としての受講生10段階評価は、
9以上が100%。

盛り上がるメカニズムが知識と経験をもとにまとまってきた。
盛り上げたい人のために！後輩育成に活用したい人のために！

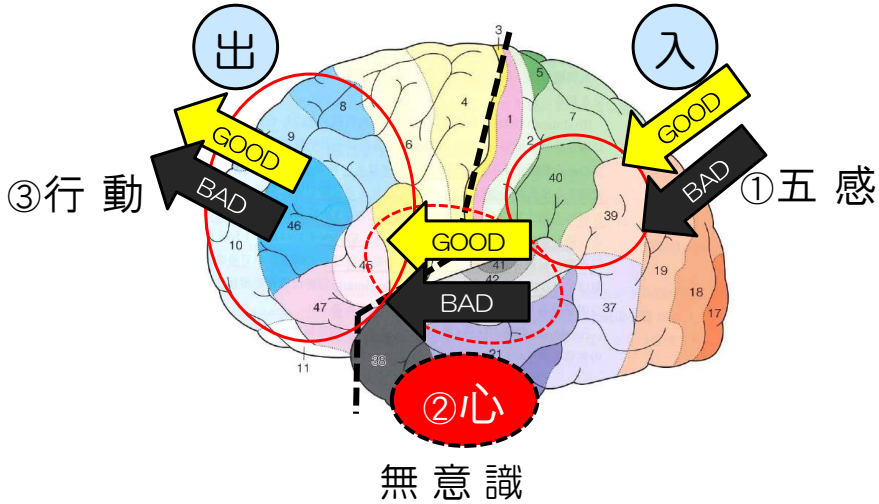
キーワード：感情を動かすInput

3

盛り上がる ≠ 大笑い

参加者の方の感想が
「良かった～！」「また来たい！会いたい！」
につながるような時間。

Input と Output の関係



©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

5

人はInput (感覚入力) によって心が動く



盛り上げるなら、盛り上がるInputを



盛り上がるInputとは？



相手の感情が動くInput

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

6

感情が動くInput（感覚入力）により、

- 笑っている。
- 発言が多い。
- 楽しんでいる。
- 集中している。
- うなずいている。

Output（表出）
を引き出す

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

7

本日の内容 ～盛り上げチェック表～

【準備】相手に合わせたInputの準備

- 参加者のニーズ

【本番】相手の感情を動かすInput

- 笑顔・自分が楽しむ
- 声・話し方
- 相手の事を想った内容の説明



©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

8

予測される参加者のニーズ（求めている事）は？

- 楽しみたい！笑いたい！（シニア）
- 学びたい！（シニア、講話）
- 場を温めたい！（イベント、研修、婚活）
- 団結したい！（チーム、地域）
- 気持ちを穏やかにしたい。（ヨガサークル）



予想する。直接参加者に聞く。担当者に聞く。

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

9

本日の内容 ～盛り上げチェック表～

【準備】相手に合わせたInputの準備

- 参加者のニーズ

【本番】相手の感情を動かすInput

- 笑顔・自分が楽しむ
- 声・話し方
- 相手の事を想った内容の説明

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

10

人は生まれて、
何を認識して人を信頼するのか？

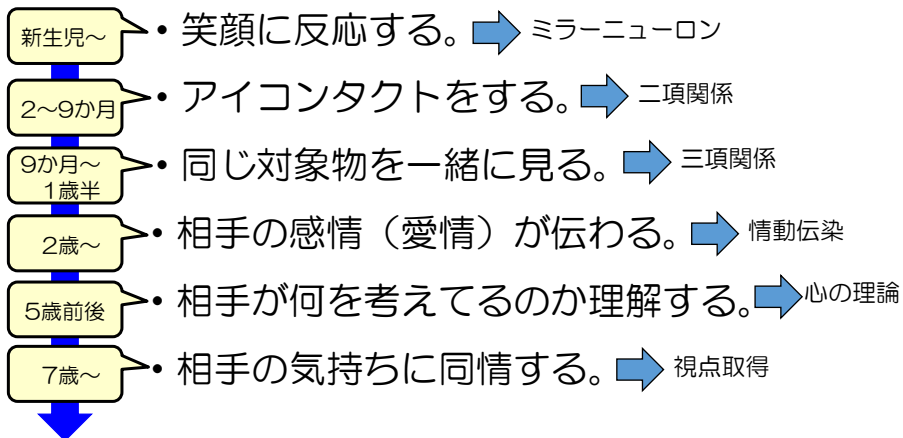
発達心理学を活用 ～人が本能的に感じる事～

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

11

なんとなく覚えておいてくださいね♡

人が信頼していく過程（発達心理学より）

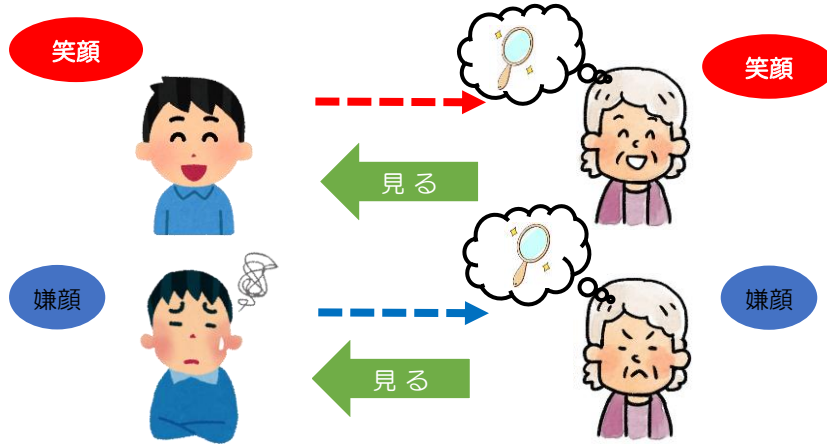


©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

12

笑顔が相手に映る「ミラーニューロン」

ヒトの脳は相手の表情が写る鏡の細胞を持っている。

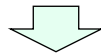


©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

13

感情が相手に映る「情動伝染」

他者の状態や感情にぴったりと合わせることができる能力。



ヒトの気持ちが写る



©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

14

視点取得とは？

相手の視点に立ち、相手の気持ちを考える



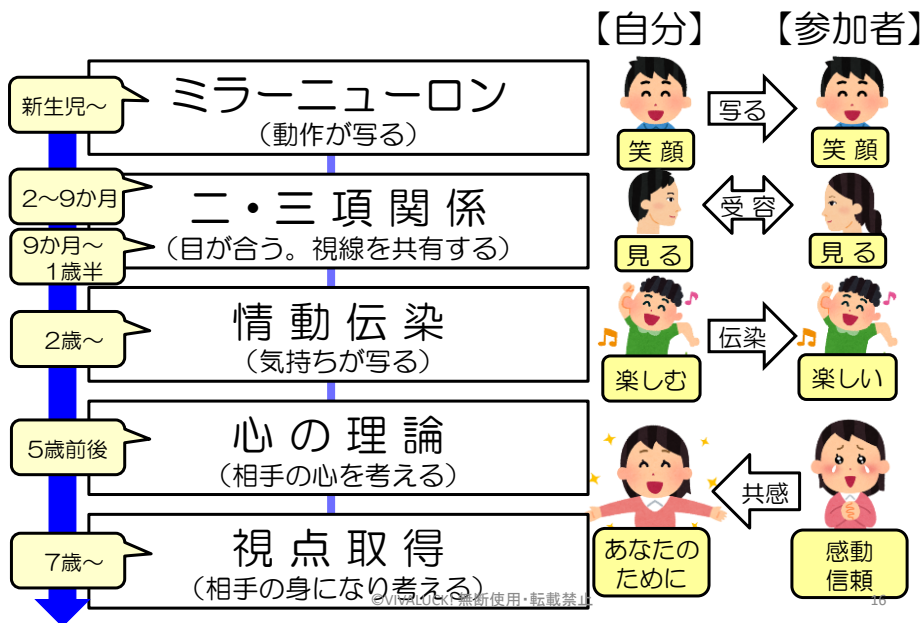
「自分のことを考えてくれてる！」

共感・信頼

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

15

発達心理を意識した盛り上げ方



©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

20

本日の内容 ～盛り上げチェック表～

【準備】相手に合わせたInputの準備

- 参加者のニーズ

【本番】相手の感情を動かすInput

- 笑顔・自分が楽しむ
- 声・話し方
- 相手の事を想った内容の説明

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

17

良いInputを意識した立ち振る舞い

(メラビアンの法則)

- 93%
- 見た目 (55%)
…表情、姿勢、立ち振る舞い、服装、清潔感
 - 声 (38%)
…トーン、声質、速さ、間、聞き取りやすさ
 - 話す内容 (7%)
…役立つ、論理的、わかりやすい、ベネフィット

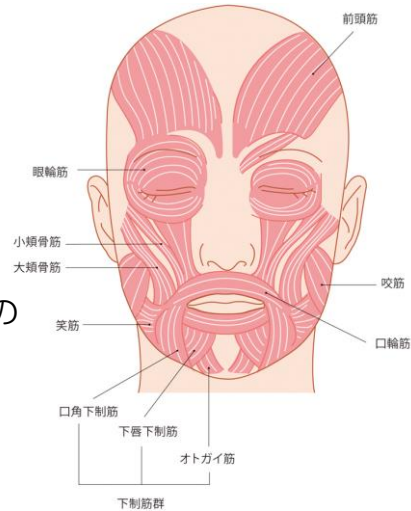
©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

18

笑顔をつくる筋肉のトレーニング

ドーパミンのスイッチ

- 大頬骨筋、小頬骨筋
⇒頬を引き上げる。
- 眼輪筋
⇒目を細める。
- 口輪筋
⇒唇の周りの筋肉。多くの表情筋と連結している。
- 笑筋
⇒えくぼをつくる。



©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

19

自分が楽しむ！準備

〈感情のセルフコンディショニング例〉

- 自分自身が楽しくなるInputを（感覚入力）。
（好きな音楽、綺麗な景色、好きな食べ物）
- 本番前日は運動と睡眠の質を高める。
- 朝からリズムを感じる（セロトニン）。
- 掃除、整理整頓をする。

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

20

本日の内容 ～盛り上げチェック表～

【準備】相手に合わせたInputの準備

- 参加者のニーズ

【本番】相手の感情を動かすInput

- 笑顔・自分が楽しむ
- 声・話し方
- 相手の事を想った内容の説明

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

21

楽しくなる声・心地よい声

- 今日もあるい「ソ・ラ」の音。
- 大きな声は喉ではなく、体を鳴らす。
- 声は前でなく後ろに飛ばす。
- 空気を含んだ発声。
- 口角を上げるだけでも明るい声になる。

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

22

《 惹きつける話し方のコツ 》

- ① テンポを変える（大切な所はゆっくり）。
- ② じっと見てもらう「間」をつくる。
- ③ 感情を乗せる（相手の感情を自分が表現する）。
- ④ ビジュアルを加える（難聴の方にも伝わりやすい）。

今からタオル体操を始めます。周りに当たらないように、間隔を取ってください。このタオル体操を行なうと、お風呂で、背中が洗いやすくなったり、姿勢が良くなって綺麗に、カッコ良く、見えるようになります。

それでは大きな声を出しながら行いましょう。痛みがある方は無理しないようにしてください。いきますよ、せーの。

本日の内容

～盛り上げチェック表～

【準備】相手に合わせたInputの準備

- 参加者のニーズ

【本番】相手の感情を動かすInput

- 笑顔・自分が楽しむ
- 声・話し方
- 相手の事を想った内容の説明

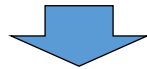
話す内容について・・・

《 ベネフィット 》

この活動は、

「あなたの何のために行っているのか？」

「あなたの生活にどのようなメリットがあるのか？」



あるのと無いのとでは、
説得力や食いつきが大きく違う！

特に男性参加者・・・。

皆さんのプログラムはそれぞれ、
具体的に生活の何に繋がっているでしょう？

25

シナプソロジーエクササイズの特徴

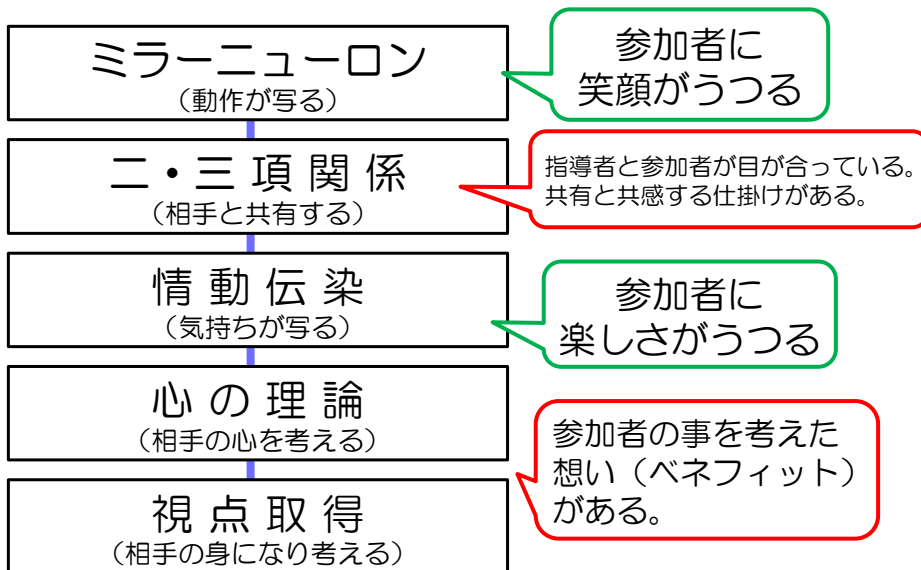
「なぜこのエクササイズを行うのか？」の理由を準備

- ボディタッチ両手（記憶、物忘れ）
- 相違じゃんけん（反応、緊急時）
- 異動作系：すりすりトントン
（二重課題、笑いが生まれやすい）
- 二人組系：奇数偶数（交流、笑い）
- ラウンド系：スイッチ〇〇まわし（団結）

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

26

以上をシナプソロジーの教室に当てはめると・・・



©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

27

《 参加者の五感に良いInputを提供するまとめ 》

立ち姿や表情がよく、



声の大きさ・質・速さ・間が心地よく、



話の内容が自分の生活につながる内容だと、



参加者があなたの話に釘付けになり
盛り上がります！

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

28

その他、盛り上げるテクニック

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

29

シナプソロジーで起きる 『笑い』

インストラクターによる工夫

- **インストラクターの感情が伝わる**
⇒ インストラクター自身が楽しんでいる！
- **安心、安全の空気**
⇒ 集団で同じ動き、全員が間違えても良いように促す。
- **滑稽さ**
⇒ 面白い動きの指示。大げさな言動で動機付け。
- **期待通り**
⇒ 待ってました！の動作や発声を使う。
- **共感**
⇒ お互いに共感してもらう「イエーイ！」

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

30

この時の脳はどうなってる？

《 脳波を比較 》

- ① 淡々とエクササイズのみをやる。
- ② 盛り上がるポイントにそって
エクササイズをやる。

©VIVALUCK! 無断使用・転載禁止

31

【脳波が変わったと思われる関わり方】

- 指導者が目を見てくれる。⇒思考・集中・高次元記憶帯域拡大。
- 笑いかけてくれる。⇒右脳の感情帯域の拡大。
- 指導者が楽しそう。⇒右脳の感情帯域の拡大。
- 指示のタイミングが変化する。⇒思考・集中・高次元記憶帯域拡大。
- 動機づけの言葉かけをもらう。⇒右脳の感情帯域の拡大。

脳への適度な刺激。



人だからできること。

32

【参加者の気持ちの変化】 ～被験者体験談より～

- 気分が高揚する！
- 集中してしまう！
- 楽しさを感じる！
- 参加に安心感を感じる。

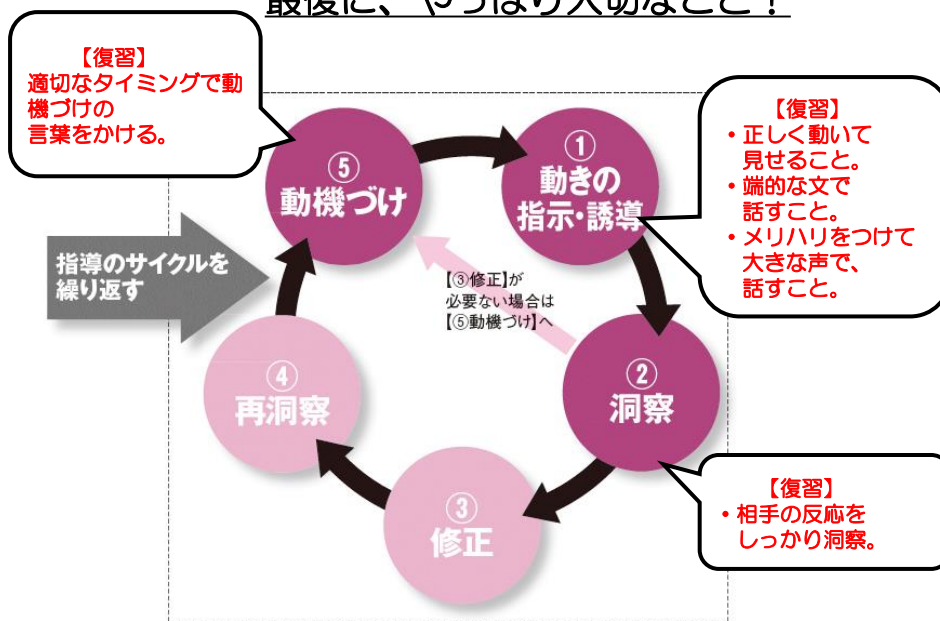
だから、

やる気が出る！

リピートする！

33

最後に、やっぱり大切なこと！



34

SYNAPSOLOGY

第10回
オンライン無料勉強会

11月15日(水) 20時より

洞察力のススメ
相手に寄り添った洞察の本質とは

恒松 伴典
袴田 雅江

みんなで学ぼう!現場で使える知識とスキルを!


アドバンス教育トレーナー
袴田雅江 恒松伴典

洞察する部分は感情だけではなく、
この観察力を身に付けることで
仕事と人から今以上に愛されることでしょう。

お申込みはこちら

全ては洞察から始まる!

問合せjammin.seminar@gmail.com



第10回 30分無料勉強会

11月15日(水) 20:00~20:30



お申込みQRコード

エクササイズごとに ベネフィットが書いてある!

オリジナルエクササイズシートのお土産付き研修

オンライン受講

11月5日(日) 10:00~11:30

定員30名 ¥4,980(税込)

残りわずか!

SYNAPSOLOGY

3で気合い!

考えが即座に「仮ら動機」をすることで注意喚起を高めます。

【講師】 夢に気づかず行動することの弊害のちい
【働く会社】 仕事や勉強などで困難や失敗をスムーズに行きながち
【子供】 スポーツや勉強のパフォーマンスがアップするかも!

【基本動作】

その場で気合をやる

【基本指示】

足踏みをしながらい〜2まで数を数えましょう。
3の数を数えながら手を動かします。

【スライスアップ①】

3の数を数えながらい〜2まで手を動かします。
それは何の数字は数えずに足踏みしましょう。

例 1, 2, 3, 4, 5, 6, ...

【スライスアップ②】

3の数を数えながらい〜2まで手を動かします。
足踏みはそのままに右足の心臓の位置で手を動かしましょう。

例 1, 2, [何〜]4, 5, [何〜]11, ...

【スライスアップ③】

スライスアップ②の動作1回を3回繰り返します。
それは何にでも1つ、2の動作の動作を繰り返しましょう。
3の動作は、●動作の動作に●動作の動作を繰り返していきましょう。
手を動かすのを忘れずにいきます。

例 1, 2, [何〜]4, 5, [何〜]7, 8, [何〜]11, ...

©2023 mitsuki Takemura

