

【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

©VIVALUCKY/2019/09/10/ 敬愛堂

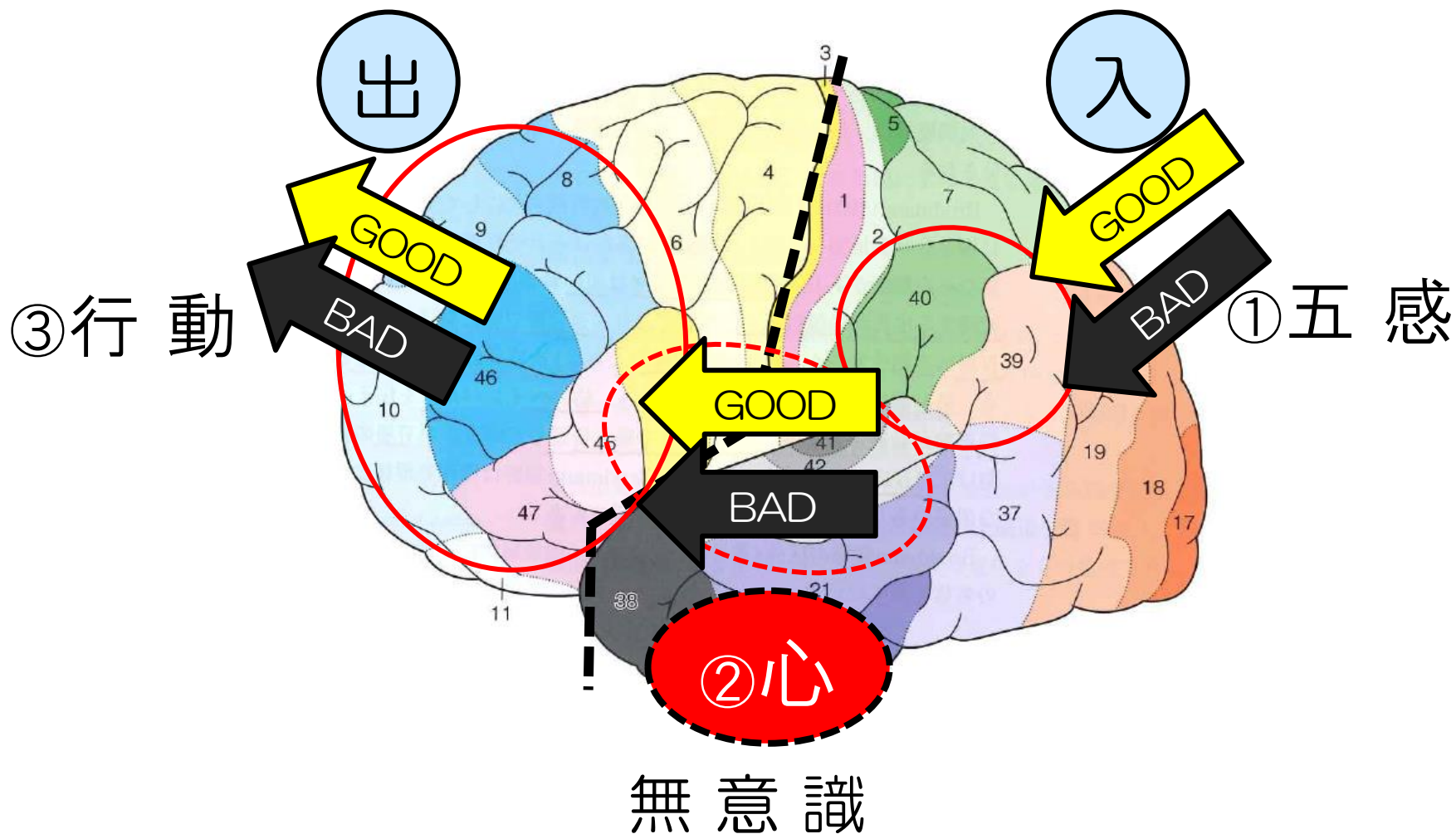
盛り上がる ≠ 大笑い

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



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

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

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



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。

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

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～

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）

新生児～

• 笑顔に反応する。➡ ミラーニューロン

2～9か月

• アイコンタクトをする。➡ 二項関係

9か月～
1歳半

• 同じ対象物を一緒に見る。➡ 三項関係

2歳～

• 相手の感情（愛情）が伝わる。➡ 情動伝染

5歳前後

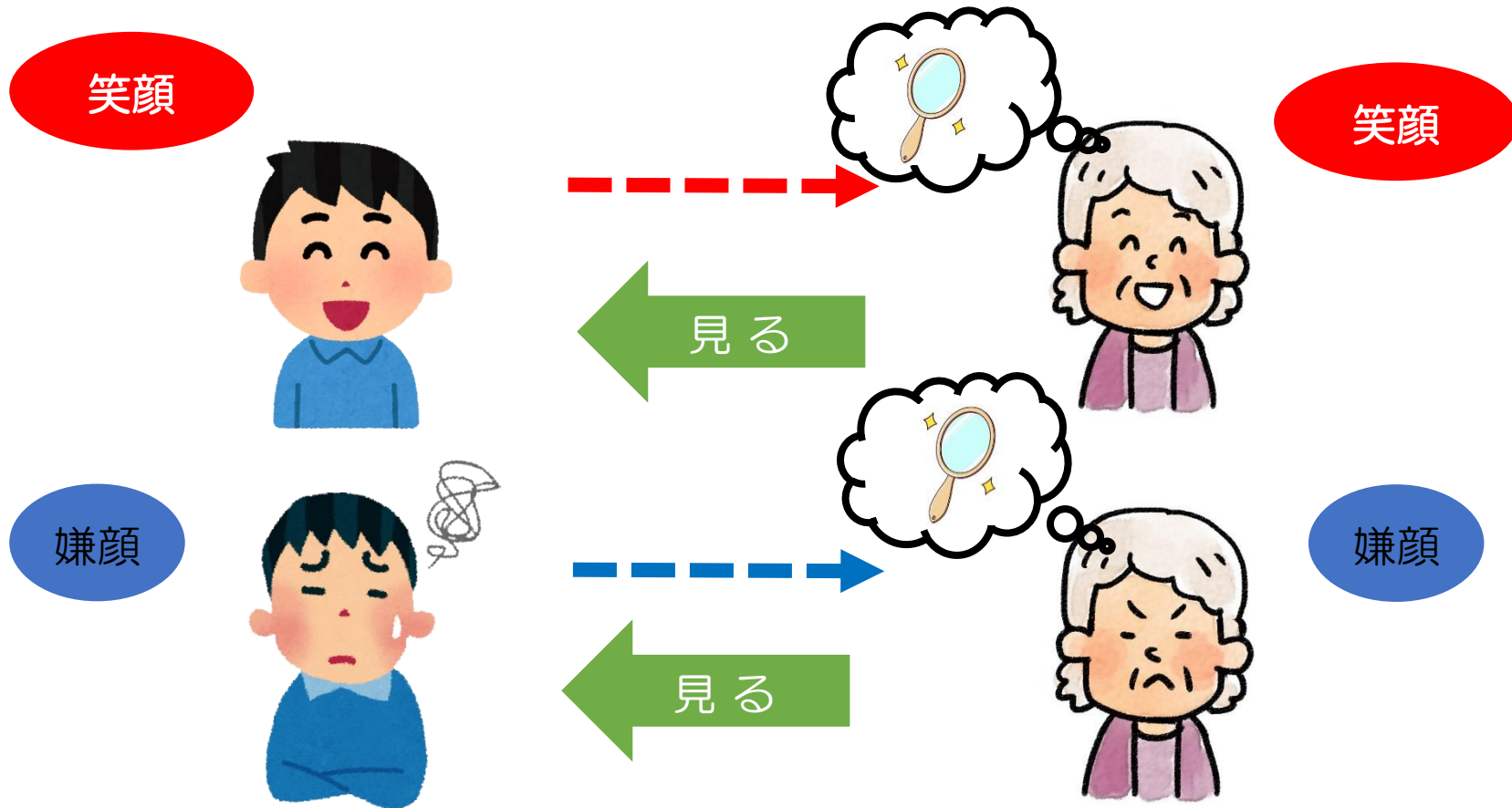
• 相手が何を考えてるのか理解する。➡ 心の理論

7歳～

• 相手の気持ちに同情する。➡ 視点取得

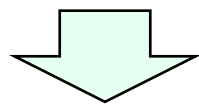
笑顔が相手に映る「ミラーニューロン」

ヒトの脳は相手の表情が写る鏡の細胞を持っている。

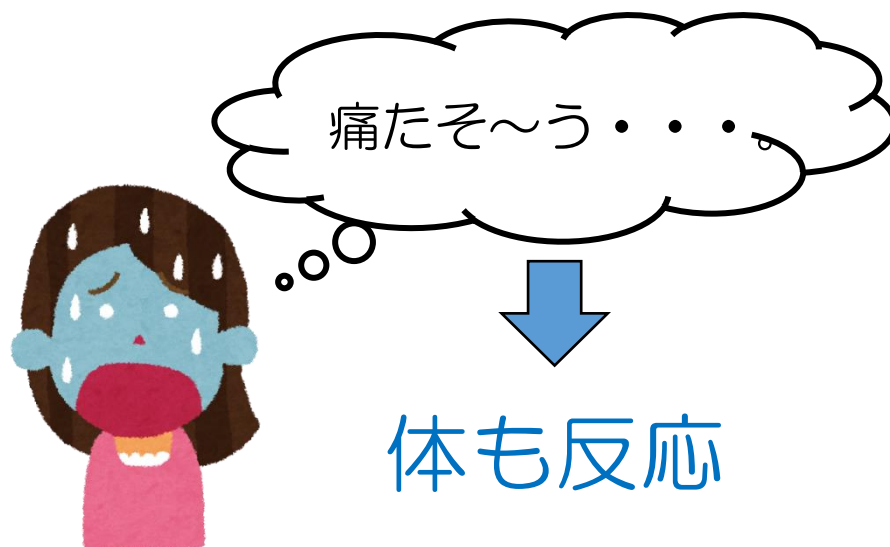


感情が相手に映る「情動伝染」

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。

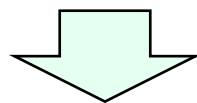


ヒトの気持ちがる



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

発達心理を意識した盛り上げ方

【自分】

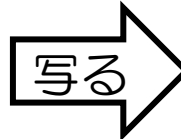
【参加者】

新生児～

ミラーニューロン
(動作が写る)



笑顔



笑顔

2～9か月

二・三項関係
(目が合う。視線を共有する)



見る



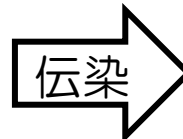
見る

9か月～
1歳半

情動伝染
(気持ち写る)



楽しむ



楽しい

2歳～

5歳前後

心の理論
(相手の心を考える)



あなたのため



感動
信頼

7歳～

視点取得
(相手の身になり考える)

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

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

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

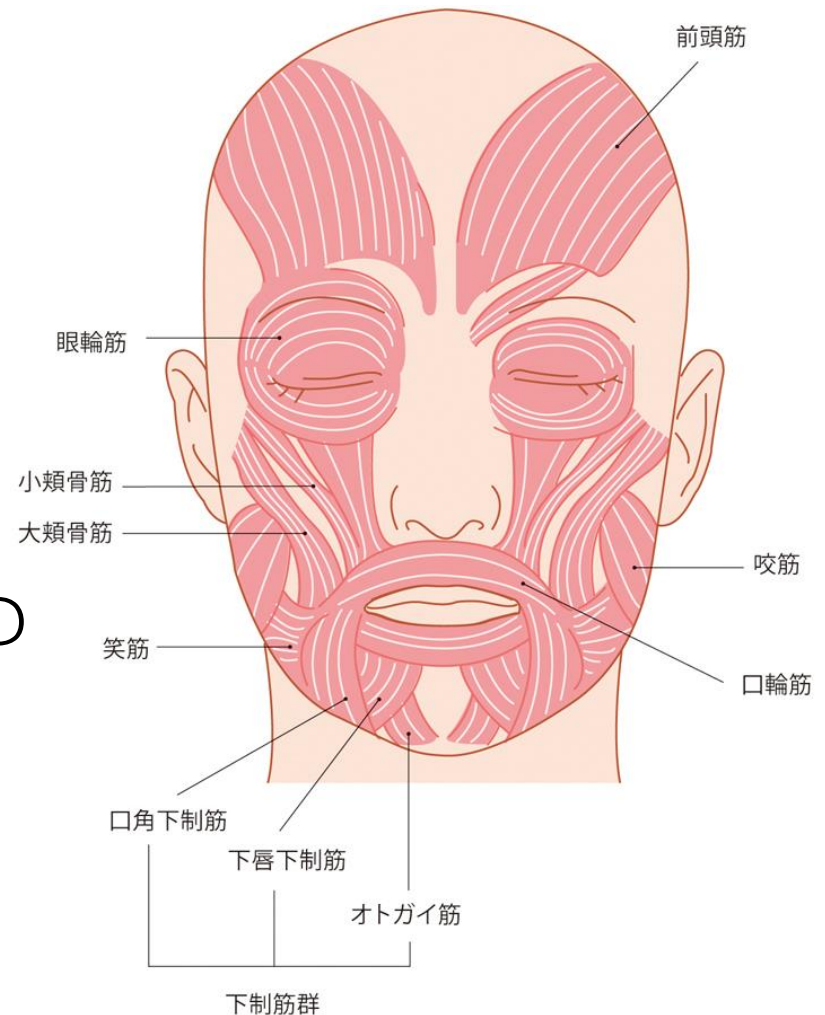
⇒目を細める。

- 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。



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。

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

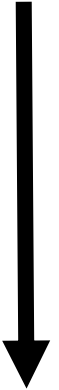
【本番】相手の感情を動かすInput

- 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

楽しくなる声・心地よい声

- 今日も明るい「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。

《 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。a3

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

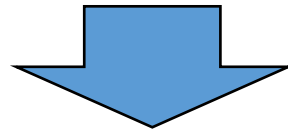
話す内容について・・・

《 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？

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）

以上をシナプソロジーの教室に当てはめると・・・

ミラーニューロン
(動作が写る)

参加者に
笑顔がうつる

二・三項関係
(相手と共有する)

指導者と参加者が目が合っている。
共有と共感する仕掛けがある。

情動伝染
(気持ちが写る)

参加者に
楽しさがうつる

心の理論
(相手の心を考える)

参加者の事を考えた
想い (ベネフィット)
がある。

視点取得
(相手の身になり考える)

《 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！

その他、盛り上げるテクニック

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おう「イエーイ！」

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。

【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。

【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！

最後に、やっぱり大切なこと！

【復習】
適切なタイミングで動機づけの言葉をかける。

⑤ 動機づけ

① 動きの指示・誘導

【復習】

- 正しく動いて見せること。
- 端的な文で話すこと。
- メリハリをつけて大きな声で、話すこと。

指導のサイクルを繰り返す

【③修正】が必要ない場合は【⑤動機づけ】へ

④ 再洞察

② 洞察

【復習】

- 相手の反応をしっかり洞察。

③ 修正

〜相手に寄り添った洞察の本質とは〜

洞察のススメ

第十回

オンライン無料勉強会

11月15日(水)
20時より

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

洞察する部分は表情だけではないのです。
この洞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。

全ては洞察から始まる!

問合せ:jammin.seminar@gmail.com

お申込はこちら



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！

考えながら動く「ながら動作」をすることで注意機能を高めます。

【高齢者】足元に気づかず転倒することが減るかも！
【働く世代】仕事や料理などでの同時作業がスムーズに行えるかも！
【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】

その場で足踏みをする

【基本指示】

足踏みをしながら1～2まで数を数えましょう。
3の倍数を言いながら手をたたきます。

【スパイスアップ①】

3の倍数は発声しないで手をたたきます。
それ以外の数字は発声して足踏みをしましょう。

例) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

【スパイスアップ②】

3の倍数の発声を変えます。
皆さんはその掛け声を3の倍数のところで発声しましょう。

例) 1, 2, 「やー！」 4, 5, 「やー！」・・・

その場にいる皆さんで
掛け声を決めると
より盛り上がる！

【スパイスアップ③】

スパイスアップ②の掛け声は継続です。
それとは別に**もう1つ、2の倍数の掛け声を決めましょう。**
3の倍数は、②の掛け声と交互に今決めた掛け声を発声していきます。
手をたたくのも忘れずにいきます。

例) 1, 2, 「やー！」 4, 5, 「おー！」 7, 8, 「やー！」・・・

©2023 masae hakamata