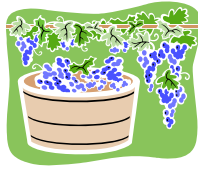




今月のライフサイクル

サイグラム 太郎 1900/1/1

9 月



月	火	水	木	金	土	日
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					

積極的行動日

注意日

要注意日

今月のあなたのライフサイクル

人の気持ちを大事にし、細やかな配慮を欠かさないあなたにとって、今月は社会性が欠如しやすく、心理的にも自分の殻の中に閉じこもりやすくなります。特に、人間関係に関しては、何かと苛立ちを覚え、自分を抑えることができない感情に駆られやすいので注意。

心理生理

周りに対し、自分を押し出して認めさせようとする気持ちが出やすい時です。周りから認められないと意固地になりやすい自分の気質を自覚して、相手と接しましょう。心理的にも疲れやすいため、普段の月より健康に留意しよう。

家庭

外でのストレスを家庭の中に持込みやすいときなので、仕事を家庭のメリハリをつけることが望まれます。この環境あつての自分であることを認識して家族や家庭を大切に、特に、配偶者とのコミュニケーションを心がけよう。

社会

周りの考えや意見に苛立ちを覚えやすく、そのため余分なストレスが溜りやすいときです。自分の言動がトラブルの原因を作ったり、誤解を招いてしまったりしやすい時なので、くれぐれも言動に注意しよう。特に今月は、一つのピークになる月なので、周りとの関係には今まで以上の配慮を心がけよう。

今月の過ごし方（具体的対応）

- ◇ 今まで長い時間をかけて築いた自分の誇りや信用を傷つけられやすいときなので、こだわりや猜疑心を持つことなく、大らかに振る舞おう。
- ◇ 親切やお節介が過ぎて、余計な気苦労を負いやすい時なので、早合点に注意し、調子の良い安請け合いや気軽な言動は絶対に控えること。
- ◇ いつもの控え目な謙虚さが失われて、自己本位になりやすい時なので、一歩下がったところからの意見や行動を心がけること。



*著作権法に基づき、この文章・グラフを複製すること、またホームページ及びブログ等に転載することを禁じます。

©Psygram Laboratory

■質問にお答えします■

サイグラムのライフサイクルは、公然サイクル（自分ではどうすることもできない自然の動き）と環境サイクル（自分が間接的に関わっている自分の周りの動き）そして、個性サイクル（サイグラムでいうタイプの傾向性が出る自分そのものの動き）の3つからなっています。にわかには信じがたいと思いますが、これらはそれぞれに連続性を持っており、ひとつの周期を形成しています。この周期性（リズム）が私たちの生活そのものに大なり小なりの影響を及ぼしていると考えています。

バイオリズム（感情のリズム・身体のリズム・知性のリズム）をご存知だと思いますが、これは感情のリズム・身体のリズム・知性のリズムの3つのリズムの動きの違いによって起こることを予測した近未来予測データです。サイグラムのライフサイクルはこのバイオリズムと考え方がよく似ていますが、違うのはタイプごとの周期性やリズムが分かることです。これによって、各タイプごとの意思決定時の「気力」「体力」「思考力」のレベルを明らかにすることができます。この「気力」「体力」「思考力」3つのレベルを計算して、「意志決定力」というものを出しています。

この意思決定力が高いときを「好調日」として、低い時を「低調日」としています。好調日から低調日、低調日から好調日に移行する時を「移行日」としています。

ですから「積極的行動日」というのは、意思決定力が高い日、つまり自分本来のペースで物事が運べる日ということになります。例えば、お客様との折衝日は、この積極的行動日に行えば、自分主導で行えることになります。もちろんこの背景には、事前の準備や商品に対する専門性など、その分野の仕事のスキルも絡みますが、環境は間違いなく「追い風」となっています。一言でいえば、「積極的に物事を進めてよい日」ということになります。

次に「注意日」というのは、好調日から低調日に映るときです。意思決定力が落ちていきますから、自分ではいつもの調子で仕事をしていると思っても、そこには環境からの「追い風」が吹いていません。ですから、折衝ごとなどは苦勞することになります。例えば、本来ならば順調に行くことでも周りからの邪魔が入ったり、自分もケアレスミスをしてしまったりなど、物事がスムーズに行かないことも多々あります。こうした日は、次回のアポをとるなど、事前準備や計画などに向いています。

最後に「要注意日」ですが、これは読んで字のごとく、注意を要する日ですが、要は特にと考えていただいて結構です。「気力」「体力」「思考力」がレベルダウンし、意思決定力が低い日ですから、強気で物事を進めるとことごとく失敗しやすい日となります。ですから普段の日よりも慎重に物事を進めることが必要で、言い方や態度にも気をつけることです。あくまでもこの日は、精神的な休養日と心得、今までの反省をしたり、自分の行動を見つめなおしたりするなど、次の行動のための準備の日と考えるとよいと思います。

ライフサイクルは創案してから12年目を迎えています。行動を起こすときの一つの目安として、現在多くの方々に活用していただいております。タイプによってサイクルも異なりますので、これらを頭に入れ、その日のサイクルを参考にして行動すると、大きな失敗はなくなりますので、今後も上記のことを知ってご活用ください。長い説明を最後まで読んでいただきましてありがとうございます。