

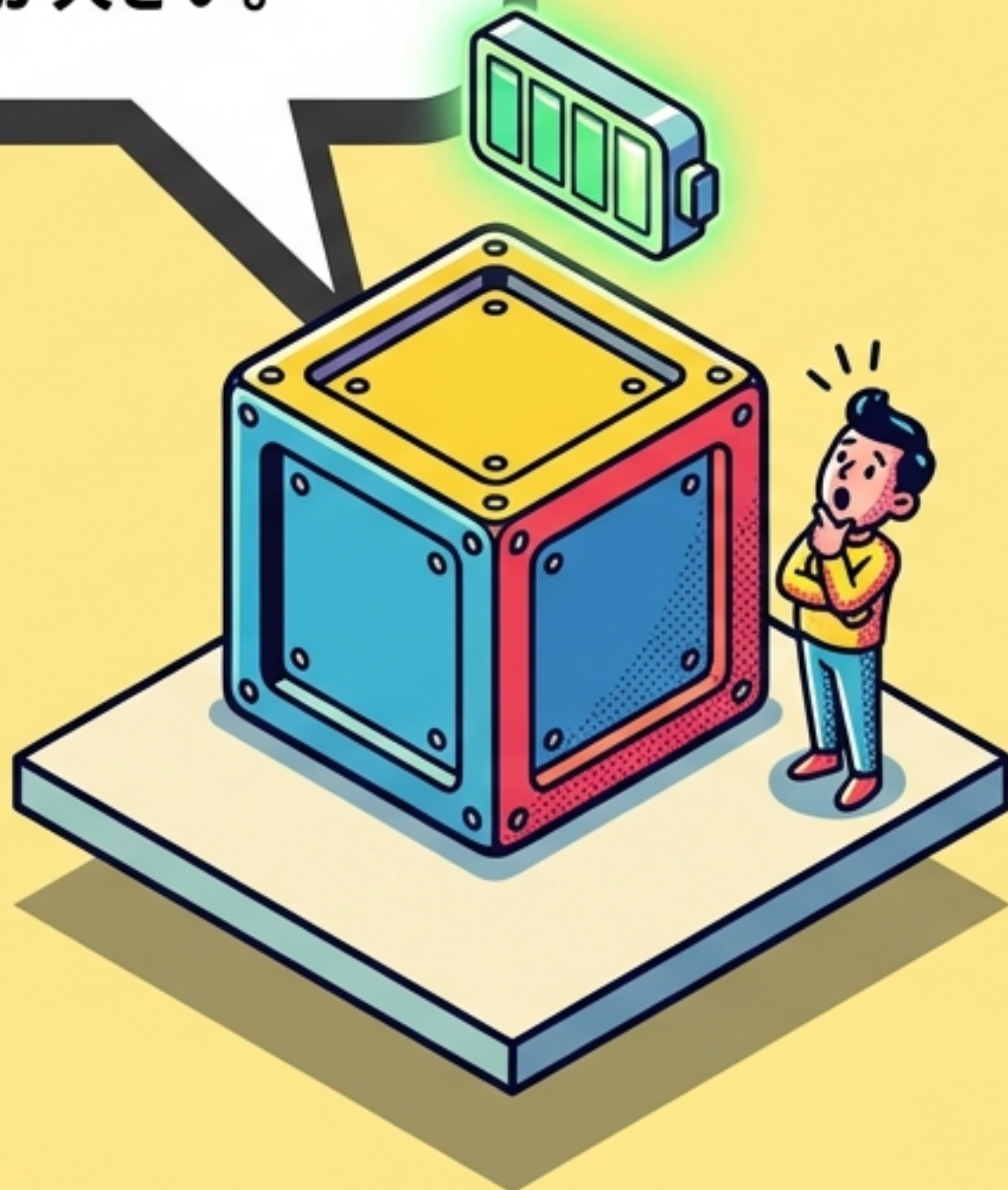
# MAD記号で読み解く：6つ の気質類型と心のエネルギー



個人の特徴を「細胞の多寡」から  
視覚化するアイソメトリック・ガイド

## 大文字 (M, A, D)

細胞が「多い」状態。エネルギーレベルが高く、行動や感情の振れ幅が大きい。



## 小文字 (m, a, d)

細胞が「少ない」状態。エネルギーレベルが低く、静かで穏やかな特性を持つ。



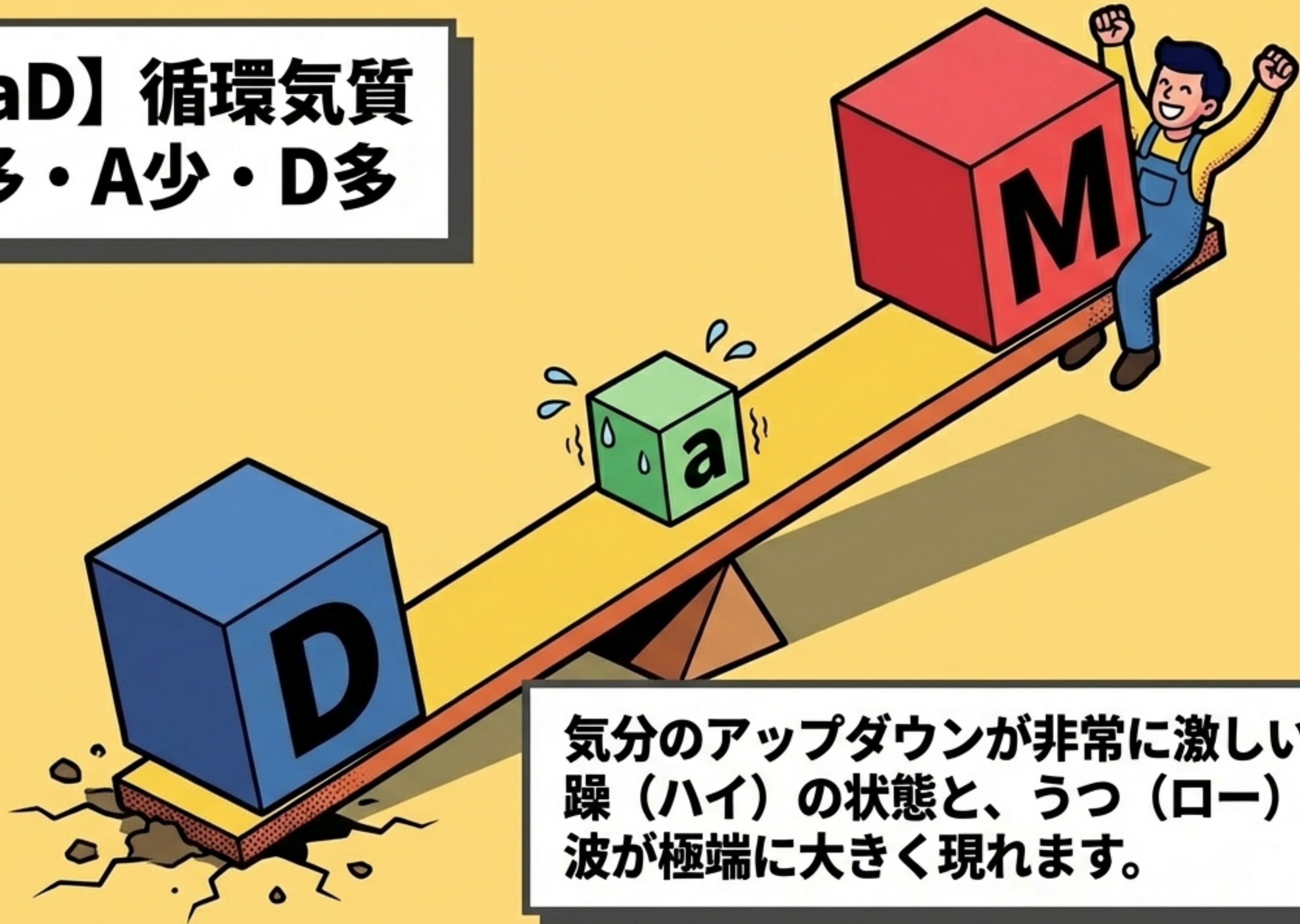
**【MAD】執着気質**  
**M多・A多・D多**



**非常に精力的でエネルギーに満ちあふれたタイプ。**

**要注意！燃え尽きると、強迫観念から一気に深いうつ状態へと転落するリスクがあります。**

**【MaD】循環気質**  
**M多・A少・D多**



気分のアップダウンが非常に激しいタイプ。  
躁（ハイ）の状態と、うつ（ロー）の状態の  
波が極端に大きく現れます。

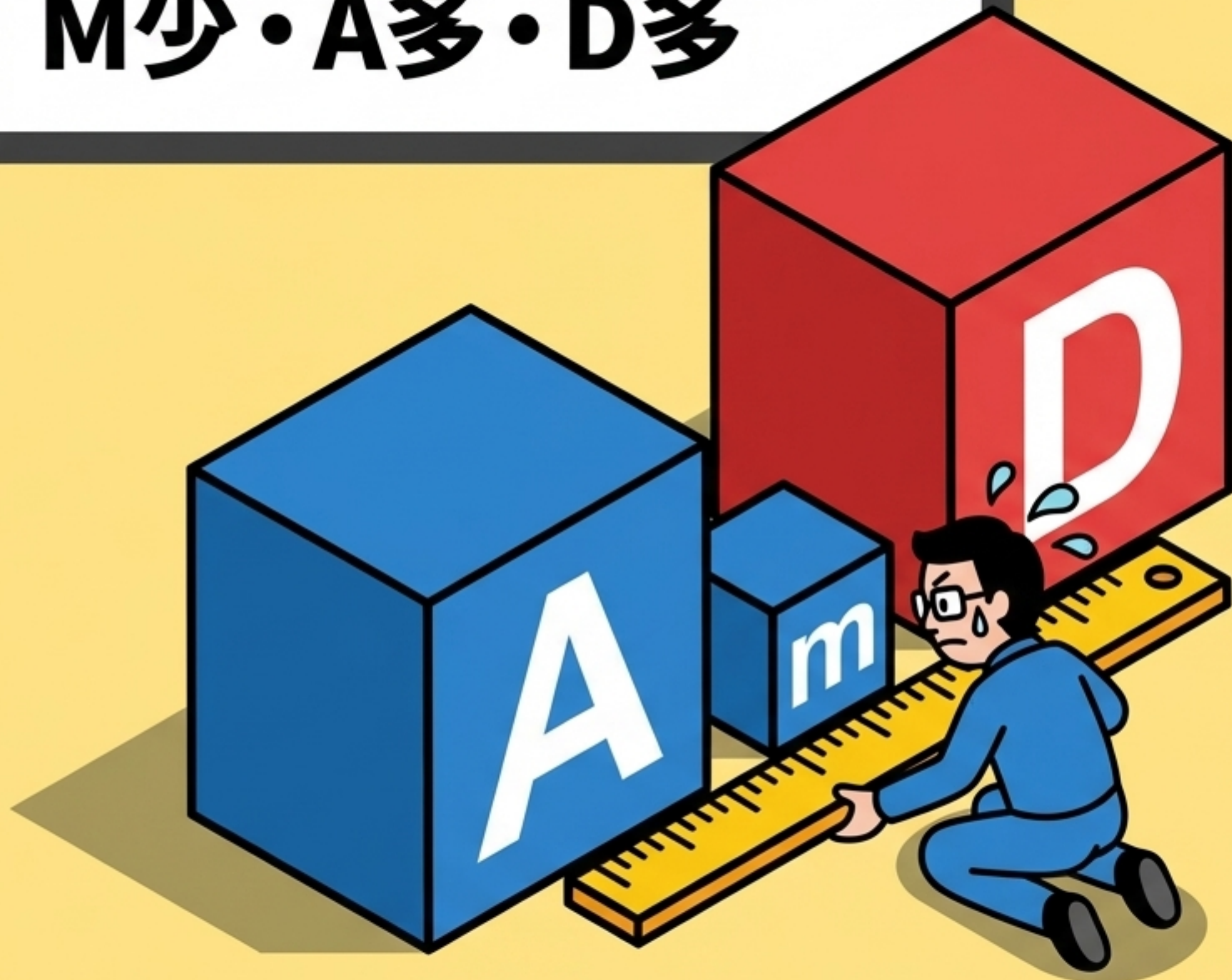
# 【MaD】 発揚気質 M多・A少・D少



基本的に常にハイテンションで  
気分が高揚しているタイプ。

しかし、一度ダウンすると  
極端な低エネルギー状態に  
陥ります。

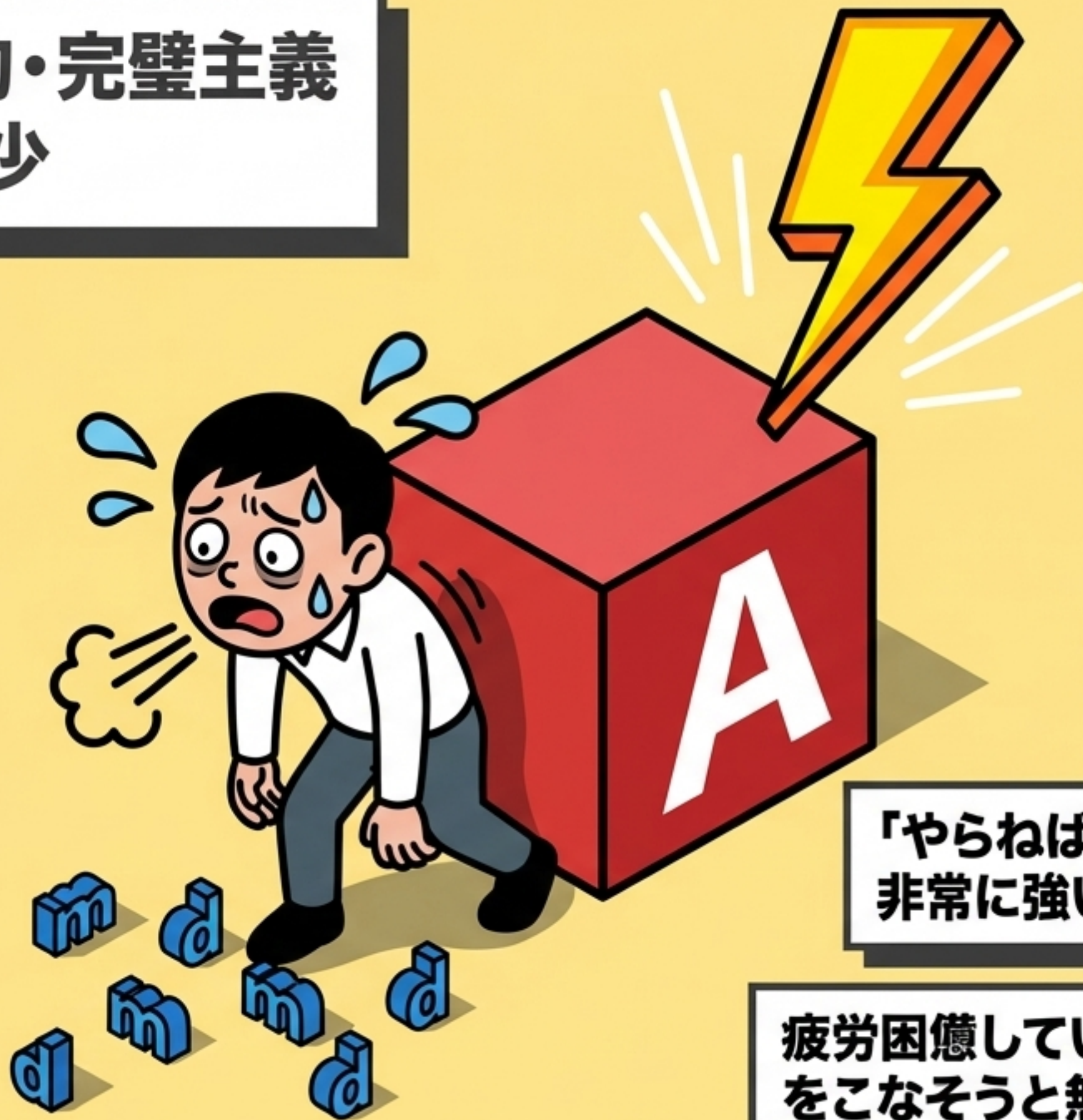
**【mAD】 几帳面・コツコツ型  
M少・A多・D多**



**真面目で丁寧、コツコツと  
物事を進めるタイプ。**

**燃え尽き注意！  
頑張りすぎて限界を超  
えると、激しいうつ症状  
呈することがあります。**

**【mAd】強迫的・完璧主義**  
**M少・A多・D少**



**「やらねばならない」という義務感が非常に強い完璧主義者。**

**疲労困憊していても、気力だけでタスクをこなそうと無理をしてしまいます。**

**【maD】 受動的・静寂型**  
**M少・A少・D多**

穏やかでマイペースなタイプ。

自ら大きなアクションを起こしたり、環境の変化を作り出したりすることは少ない、静かな性質です。



# 6つの気質マトリクス：あなたはどのタイプ？



**MAD (執着)**  
超エネルギーギッシュ  
燃え尽きからの  
うつ転落に注意



**MaD (循環)**  
激しいアップダウン  
躁とうつの波が  
最大



**Mad (発揚)**  
常にハイテンション  
ダウン時の落差が  
激しい



**mAD (几帳面)**  
真面目にコツコツ  
限界突破後の  
激しいうつに注意



**mAd (完璧主義)**  
強い義務感  
疲労しても気力で  
強行突破する



**maD (受動的)**  
穏やかでマイペース  
自ら変化は  
起こさない

# 最大のインサイト：気質は「動く」

MAD



mAD



時期・年齢・疲労の蓄積

これらの類型は一生固定されたものではありません。時期や年齢、疲労状態によって、「MAD(執着気質)」のエネルギー(M)がダウンし、「mAD(几帳面)」へ変化するなど、私たちの気質はダイナミックに変化し続けます。



# 自分の「今」の波を乗りこなす

細胞エネルギーの多寡（大文字・小文字）は個性であり、優劣ではありません。自分の気質が今どの状態にあるのか、そしてどう変化していくのかを理解し、無理のない自分らしい生き方を見つけましょう。