

DNA TRAITS  
DNA MATRIX RESEARCH

# Haplo M



# はじめに～ハプロ M のトリセツ～

## 1 ハプロ M ってどんな人？

価値観・主義・大切にしていること  
行動特性（進路／心が動く原理）

## 2 長所・強み

発信力がある  
行動力がある  
ピンチはチャンス  
気持ちを切り替える天才  
生まれながらのリーダー  
ピュア  
アイディア・マン

## 3 短所・弱み

有言不実行  
やりたくないことは断固としてやらない  
偏見が強い  
耳からの情報が苦手  
自己中心主義  
単調な作業・ルーティーンが苦手

## 4 人付き合い

傾向  
注意点  
解決法

## 5 結婚と育児

ハプロ M と結婚  
パートナーとの相性  
親としてのハプロ M  
ハプロ M の子供

## 6 仕事

ハプロ M と仕事  
ハプロ M が上司の場合  
ハプロ M が部下の場合  
ハプロ M に向いている職業  
ハプロ M の有名人  
ハプロ M の歴史上の人物

おわりに

contents

# はじめに～ハプロ M のトリセツ～



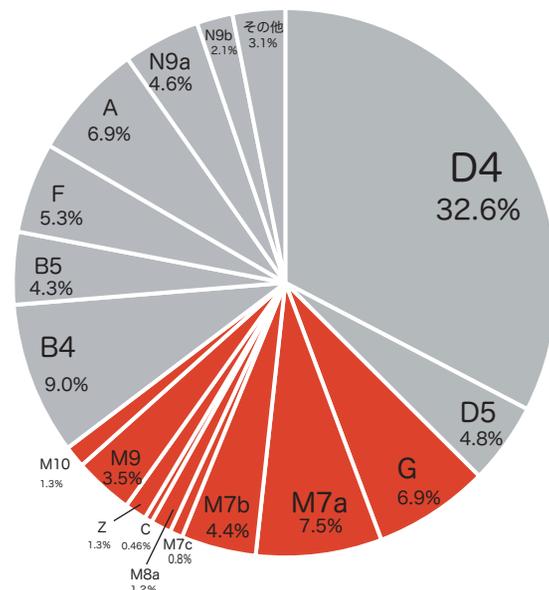
自分に正直に生きる、  
前人未到の地の開拓者

## 01 ルーツと分布

日本で主流の「アジア縄文タイプ」の DNA。発祥はインド亜大陸で、その後ユーラシア大陸の東側に分布を強める。アジアタイプのハプログループの母。

日本に分布するハプロ M：  
M7、M8、M9、M10、M11、G、  
C、Z

## 02 日本での割合 27%



## 03 動物なら「クマ」

生態系の頂点に君臨する。自分らしく生きることをモットーに、ひとりの時間を好み、群れることを嫌う。

## 04 キャラクターなら「ミッキー&ミニー」

生まれながらのカリスマ。周りを巻き込み先導していく。自分が楽しいことが一番。ハッピーな世界観づくりが得意。周囲はそんな彼らのファンになる。

## 05 トリビア

日本における「ハプロ M」の分布は南に行くほど強い。沖縄の「ハプロ M7a」の割合は 24% と非常に高い。「ハプロ M」から派生したハプロのいくつかは北方にも進出。「ハプロ G」はカムチャツカ半島に分布が強く、「ハプロ Z」はアナ雪のモデルになった北欧のサーミ族などの少数民族にも分布が見られる。

# PART 1

## ハプロ M ってどんな人？

DNA タイプが違えば、生きている世界が違うようなものです。ハプロ M は、どんな世界観を持った人たちなのでしょう。PART1 では、ハプロ M の特徴的な性質を見ていきます。

### 価値観・主義・大切にしていること

1. 主観的で直感的
2. 思いのままに生きる
3. 上下関係を重んじる
4. ナンバー・ワンよりオンリー・ワン

### 行動特性（進路／心が動く原理）

1. オン／オフのスイッチがある
2. 未来志向
3. 人の目よりも自分の気分
4. 狙った獲物は逃さない！ハンター精神
5. 決めつけられるのが嫌い

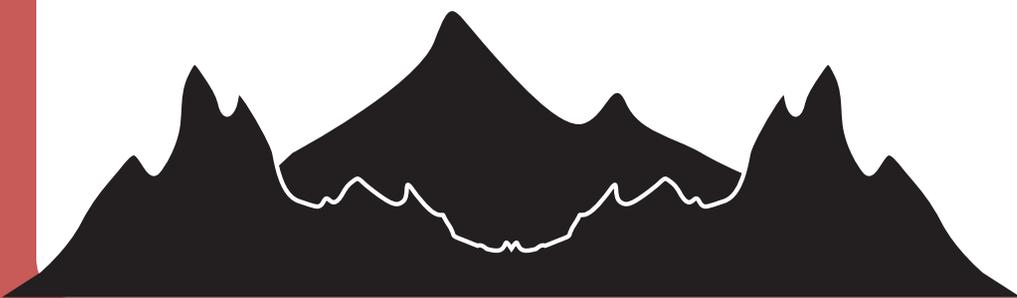
# 価値観・主義・大切にしていること

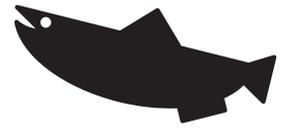
## 1. 主観的で直感的

ハプロ M が何かを決断する時に、他人の意見や感性に頼ることはありません。自分がどう思うか、どう感じるかを大切にし、根拠よりも自分の直感を優先します。

## 2. 思いのままに生きる

ハプロ M は自分の欲求に正直です。したいことはするし、したくないことはしない。行きたいところには行くし、行きたくないところには行かない。食べたいものは食べるし、食べたくないものは食べない。ハプロ M は自分の欲求を明確に知っていて、また、その欲求に正直です。自分の欲求に反したことを強いられたときには、精神的に不安定になり鬱症状を引き起こすこともあります。





### 3. 上下関係を重んじる

ハプロ M は人間関係において、上下関係を重んじます。

人間関係を横的に見るヨーロッパタイプのハプロに比べると、アジアタイプのハプロは人間関係を縦的に見る傾向があります。

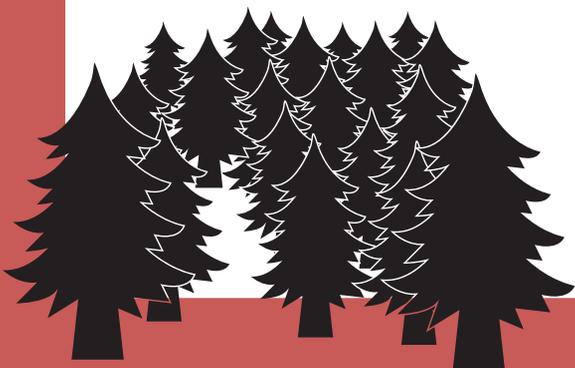
年齢や立場の上下関係に応じた話し方、振る舞い方を重視する傾向があります。

### 4. ナンバー・ワンよりオンリー・ワン

ハプロ M はこの世界で唯一無二の存在でありたいと思っています。自分の個性は自分だけのもの。他人と十把一絡げ（じっぱひとからげ）にして考えられることに抵抗があります。

ハプロ M にとっては大勢の中で「ナンバー・ワン」になることも大事ですが、それ以上に、誰とも違う個性を持っている「オンリー・ワン」であることに価値を感じます。

ハプロ M は前人未到の偉業を成し、唯一無二の存在になることを目指す、まさに開拓者です。



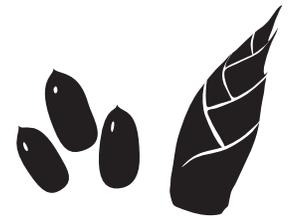
# 行動特性（進路／心が動く原理）

## 1. オン／オフのスイッチがある

ハプロ M はやる気をオン／オフできるスイッチを持っています。一定のスピードで安定した量のタスクをこなしたい弥生タイプのハプロ（D、R）に対して、ハプロ M は勢いで一気にタスクをこなそうとする傾向があります。

やる気が起きないときに無理にタスクに向き合っても、ハプロ M は成果を出せません。逆にやる気スイッチが入ったときには、周りが驚くほどのスピードでタスクをこなし、成果をあげることができます。ハプロ M は、自分自身の状態にも周囲の環境にも常に変化と刺激を求めます。

## 2. 未来志向



ハプロ M の思考のベクトルは未来に向いています。ハプロ M は計画や目標を立てるなど、未来のことを考えるのが好きです。そしてその計画が遂行され、目標が達成されると、次なる未来を考え始めます。旅行の計画を立てるのも好きですが、シュミレーションをし過ぎて始まる頃にはもう旅行が終わって寂しいという気持ちになる人もいます。

また、目の前に気が乗らないことがあるときも、楽しい未来を思い描くことで乗り越えることができます。

### 3. 人の目よりも自分の気分



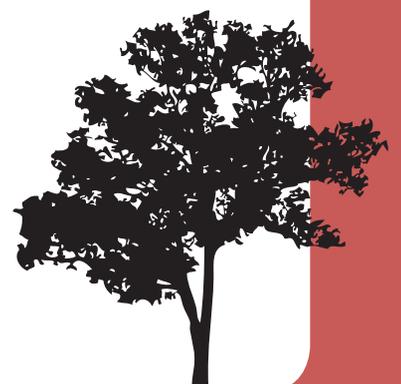
ハプロ M は自分がどう見られるかよりも、自分がどう感じるかを大事にします。たとえ周囲の反応が気になったとしても、最終的には自分の気持ちが向く方を選択します。しかしそれができない場合には、精神的に不安定になる傾向があります。

また、ハプロ M は気分が落ちているときも、好きなことをすることで、自ら気分を上げることができます。女性であれば、好きな服や好きなメイクをまとうことで気分を切り替えることもできます。

### 4. 狙った獲物は逃さない！ハンター精神

アジア縄文タイプであるハプロ M は、古代脳アクティブであり、獲物をハントして生きてきた歴史が長いいため、根っからのハンター精神が備わっています。

そのハンター精神は現代社会でも健在で、友達づくり、パートナー探し、仕事上のライバル関係など、様々な場面でハプロ M のハンター心は今も刺激されています。

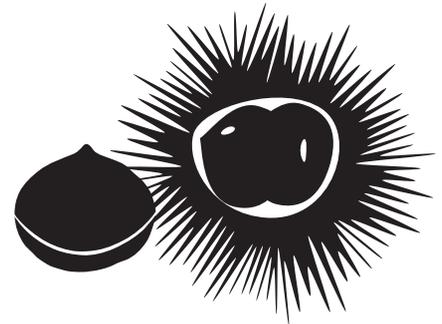


## 5. 決めつけられるのが嫌い

ハプロ M は型にはめられるのが苦手です。「あなたってこういう人だよね」「絶対こう思ったでしょ」などと他人に分析され、決めつけられることに抵抗があります。

自分の一番の理解者は自分自身であり、簡単に他人が理解できるものではないと思う傾向があります。

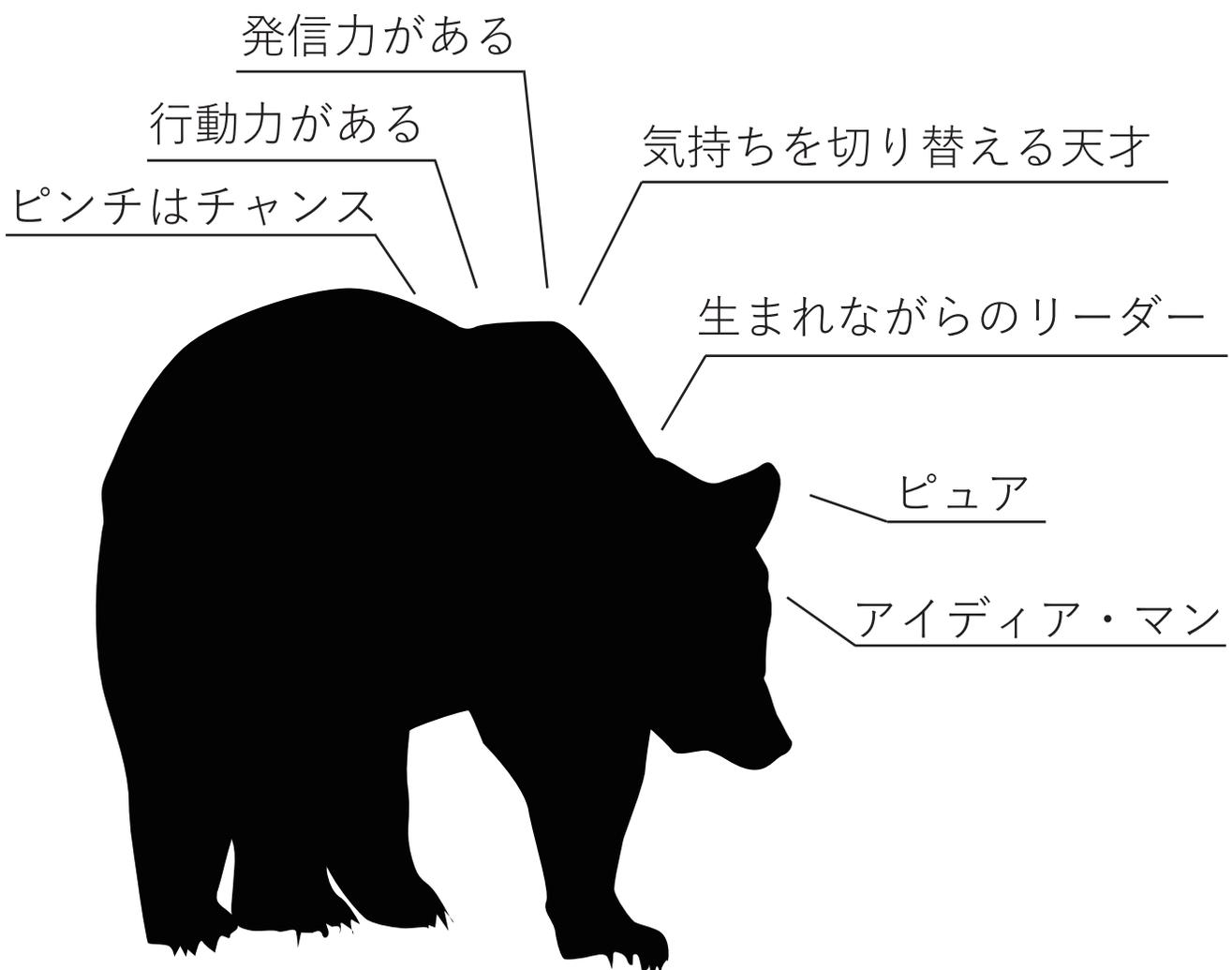
落ち込んだときも「私は私」の一言で、スッキリ前に進むことができます。

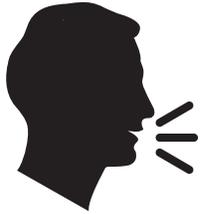


# PART 2

## 長所・強み

とても素敵な個性の持ち主、ハプロ M。PART2 では、ハプロ M の長所・強みを見ていきます。素敵な個性を、是非人のために使ってください。





## 発信力がある

ハプロ M は情報を発信するのが得意です。自分の感性を信じているため、自分流のスタイルやセンスを表現することに迷いがありません。他と同じことを好まないのも、ファッション業界やアート業界などの自己表現の世界で活躍する人も多くいます。

ハプロ M は、どうすれば情報を効果的に発信できるかを研究するのも好きです。また、ハプロ M はトレンドにも敏感で新しいお店や新商品に詳しい人が多く、情報通として重宝されます。一方で、他の誰かから紹介（発信）されたモノやことには価値を感じづらいところがあります。あくまで自分が発見し、その良さを発信することに価値を感じるという側面もあります。



## 行動力がある

ハプロ M には並外れた行動力があります。やると決めたら、脇目も振らずに目標達成に向けて突っ走り、成功を収めます。

その行動力ゆえに周囲からは自己中心的に見られることもありますが、そんな周囲の視線も気にせず、目標達成にフォーカスし走り続けることができます。



## ピンチはチャンス

ハプロ M は想定外の出来事が起きたときに力を発揮します。周囲の人たちがフリーズして動けない状況でも、ハプロ M は状況を把握し、対処を考え、迅速に対応することができます。ハプロ M にとって、ピンチは自分の力を発揮するチャンスなのです。



## 気持ちを切り替える天才

嫌なことがあって気持ちが落ち込んだ時や疲れた時、ハプロ M は自らの力で気持ちを切り替える術を知っています。美味しいものを食べたり、きれいな空を眺めたり、それぞれが自分を元気にする方法を持っています。

ハプロ M は寝るのも好きです。大概の嫌なことは一晩寝てリセットし、スッキリ気持ちを切り替えることができます。



## 生まれながらのリーダー

ハプロ M は人の輪の中心にいるのが好きです。そして周囲への影響力も持っています。

ハプロ M が脇目も振らずに目標に向かう姿に周りは元気づけられ、鼓舞されて、その後をついて行くようになります。人に媚びないその姿はカリスマ的で周囲の人を惹きつけます。



## ピュア

ハプロ M は純粹で素直です。年齢を重ねても子供のように好奇心が旺盛で、いつまでもワクワクしていたいと思っています。溢れるアイデアと内から湧き出るエネルギーは何歳になっても枯れることはありません。いつまでもハツラツと新しいことにチャレンジし続けることができます。



## アイデア・マン

ハプロ M の右に出るアイデア・マンはいないでしょう。常識の殻を破り、柔軟な発想力で不可能を可能にしていく力をハプロ M は持っています。

子供の頃は遊びの達人でもあります。持ち前の発想力と想像力でオリジナルの遊びを作り出し、周囲を楽しませます。

# PART 3

## 短所・弱み

長所と短所は表裏一体。PART3は、ハプロ M の短所・弱みです。でも、心配しないで。日本人の 73% の人たちが、ハプロ M の凹の部分を補う性質を持っています。感謝を忘れず、違う DNA タイプの人に安心して頼ってください。

有言不実行

耳からの情報が苦手

自己中心主義

単調な作業・

ルーティーンが苦手

やりたくないことは  
断固としてやらない

偏見が強い





## 有言不実行

ハプロ M にとって、目標を成し遂げるための第一歩は「やる」と宣言することです。しかしながら、当然、言ったのにやらないこと、できないこともあります。簡単に「やる」と宣言しない他のハプロからは、「口先だけ」という印象を持たれてしまいがちです。

自分だけの目標であれば良いですが、チーム・タスクのように他人と協力して物事を進める場合には、言ったことをやらないという印象を持たれたり、迷惑がかかる場合があるので注意が必要です。



## やりたくないことは断固としてやらない

ハプロ M は主体性が強いという性質を持っています。自分の欲求が明確な分、周りからは「やりたくないことは絶対にやらない人」という印象を持たれるかもしれません。

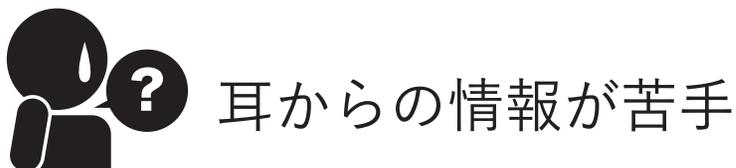
また、ハプロ M は共同作業が苦手です。目の前に助けが必要な人がいても、自分がやりたくないことに積極的に手を貸すことはありません。その反面、自分の得意なことや好きなこととなれば、率先して働き、活躍します。



## 偏見が強い

ハプロ M は「見たいものだけを見る」傾向があります。目の前に起きる事象に対して、受け入れたいものは積極的に情報として取り込みますが、受け入れ難いもの、自分にとって不都合なものは排除してしまう傾向があります。

また、ハプロ M は基本的に主観を信じて決断・判断をするため、他人の意見を受け入れない傾向もあります。偏った情報や主観だけで物事を判断していないか、時折立ち止まって俯瞰してみることも必要かもしれません。



## 耳からの情報が苦手

「さっき言ったのに ...」「聞いてなかったの?」「返事がない」と周囲に責められることはありませんか? ハプロ M は悪気があって聞かないわけでもないし、無視しているわけでもありません。ハプロ M は視覚情報優位であるため、目の前に興味深いことがあると、意識がそちらに取られて他人の話（耳からの情報）が入ってこなくなる傾向があります。



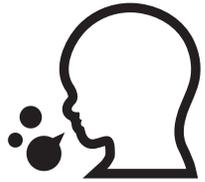
## 自己中心主義

ハプロ M はいつでも人の輪の中心でありたいと思っています。行動力と影響力があるので、リーダーには向いています。

しかし、集団の中の 1 パーツとして動くことは苦手です。他人の意向に合わせることや、言われたとおりのやり方でタスクをこなすことを、ハプロ M はつまらなく感じます。

最初は言われたとおりにやってみるかもしれませんが、次第にオリジナルの方法を思い付き、「こっちの方が絶対にいいはず!」と確信し、気が付けば自分のやり方で物事を進めようとしてしまいがちです。その結果、成功を収めることも多いので「終わり良ければ全てよし」と済まされることもあるでしょう。

しかし周囲からは自分勝手、協調性がないと批判される場合もあるかもしれません。



## 単調な作業・ルーティーンが苦手

ハプロ M は単調な作業やルーティーンを苦手とする傾向があります。

日本においてはルーティーンを得意とする弥生タイプのハプロ (D、R) の割合の方が多いため、社会生活ではルーティーンを求められがちです。毎日、決まった制服を着て、決まった時間に学校に行き、決まった教室で授業を受けなければならない学校生活に、苦痛を感じるハプロ M は少なくないはずです。

# PART 4

## 人付き合い

ハプロごとに、人と付き合う時の距離感や心地いと感じる関係性まで違います。PART4 では、ハプロ M の人との付き合い方を見ていきます。

1. 傾向
2. 注意点
3. 解決法



## 1. 傾向



ハンター精神を持つハプロ M は友達作りも主体的で戦略的です。

新しい学校での初日、環境に馴染もうとする弥生タイプのハプロに対し、縄文タイプであるハプロ M は誰と友達になろうかを考えます。友達になりたい相手が見つかったら、お近づきになるための作戦を練り始めます。タイミングを合わせて一緒に帰ったり、相手の趣味などの情報を集めながら、お近づきのチャンスに備えます。

時には相手がそっけなく、思うように仲良くなれないこともあります。しかし、一筋縄でいかない相手は、むしろハプロ M のハンター精神に火をつけます。作戦を練り直し、アプローチを続けます。

## 2. 注意点



ハプロ M は深く、狭い友人関係を築く傾向があります。誰とでも浅く広く付き合うことはせず、特定の友人と親密な関係を築こうとします。情に厚く、主体的な性質を持つハプロ M は、友人に頼られたり、甘えられたりすることも多いでしょう。そのため、相手が過度に依存的になることもあるので注意が必要です。

また、ハプロ M は関係性が近くなると、自分が相手に対してオープンでありたいと思うし、相手に心を開いて欲しいと思う傾向があります。相手と考えを共有したいと思いきり過ぎて、共感されなかった時にはショックを受けてしまうことがあります。

オープンな関係だから相手に何を言っても良いと思いきり、意図せず相手を傷つけてしまっていることもあるので注意しましょう。

### 3. 解決法



大切な相手に心をオープンにするハプロ M は包容力が強く、相手はついつい甘えてしまいます。しかし、相手が自立できない状態を作るのは決して相手のためにはなりません。相手が自立できるような方向性でのケアを念頭におきながらお付き合いをするとお互いにとって良いでしょう。

ハプロ M 同士であれば、何を言い合っても愛情からの言葉であると理解し合えますが、相手が他のハプロだった場合、思いがけず相手に傷ついた様子があるときには自分自身の言葉を振り返ると良いでしょう。思い当たることがある場合は、悪意があって言ったわけではないことを説明することで関係性が悪化する前に修復できるでしょう。

# PART 5

## 結婚と育児



人生のパートナーとは、誰もがいい関係を築きたいと思うもの。

PART5 では、ハプロ M の結婚観や、4 つのハプロとの相性、家庭でのあり方を見ていきます。

あなたの夫婦生活、家庭生活が幸せ溢れるものになりますように。

1. ハプロ M と結婚
2. パートナーとの相性
  - \*ハプロ M とハプロ M
  - \*ハプロ M とハプロ R
  - \*ハプロ M とハプロ D
  - \*ハプロ M とハプロ N
3. 親としてのハプロ M
4. ハプロ M の子供

## 1. ハプロ M と結婚

ハプロ M は家庭内でも積極的に家族に関わり、主体的に家庭の運営を行います。特に子供への情が厚く、子供の安全に意識を向けています。

ハプロ M が妻の場合、妻が家計を管理し、切り盛りをしている家庭も多くあります。

また、ハプロ M の女性は夫や息子を甘やかしがちなところもあります。ハプロ M の女性に愛情たっぷりに育てられたハプロ M の男性は自尊心が満たされていて、心に余裕がある傾向があります。

ハプロ M は主体性が強いいため、管理されるよりも管理することを好みますが、ハプロ M の男性は、母親や姉妹などの主体的な女性に慣れているので、家庭内で妻がイニシアチブを取ることにあまり抵抗がありません。

## 2. パートナーとの相性

DMR では自分にはないものを補完し合える存在として DNA マトリクス<sup>®</sup> 上で対極に位置するハプロを“相性の良いハプロ”としています。また、対極に位置していなくても、お互いのトレイツを知り、補完し合えればどのハプロ同士でも“良きパートナー”になれます。



## ハプロ M とハプロ M



同じ性質を有するため、気は合うでしょう。共感もしやすく、子供の躾や教育方針などでは概ね意見が一致するため、比較的スムーズに物事が決められます。一方で同じハプロであるということは、得意なことも苦手なことも似ているので注意が必要です。

ハプロ M の男性は、母や姉妹など、リーダーシップのある女性がいる環境で生まれ育っているため、結婚後も家庭内で妻がリーダーシップを取ることに抵抗はないでしょう。

ハプロ M は細かい言語でのやり取りが好きではありません。ざっくりとした言語と情報で大まかなイメージを伝えるコミュニケーションを好む傾向があります。そのため、ハプロ M 同士のやり取りにおいては、伝達ミスや思い込みによるトラブルが起きやすくなります。

ハプロ M は視覚的な情報をキャッチするのが得意なので、可能な限り言葉だけではなく、写真などの視覚情報を用いることでコミュニケーション・ミスを防げるでしょう。

夫婦が共にハプロ M の場合、お互いが主観的に物事を見るため、揉め事があつたときに話し合いが平行線になる可能性があります。そんなときは第三者に介入してもらい、客観的な意見をもらうといいでしょう。

同じハプロを持つパートナーは、得意なことも苦手なことも同じです。苦手なことを押し付け合うのではなく、協力して行うように心掛ければ、お互いへの気遣いと協力体制が生まれて家庭運営は円滑になります。

また、家族の常識が世間の常識だと思わないように気を付けましょう。夫婦間のハプロが同じであれば、当然子供のハプロも、更には夫婦それぞれの両親のハプロも同じです。三世代が単一のハプロで構成されていることになります。単一のハプロの物差しを社会にも適応しようとする、トラブルの原因にもなりかねません。自分の家庭の常識で物事を見ていないかを一度立ち止まって考えると、社会的なお付き合いも益々上手くいくでしょう。



ハプロ M とハプロ R



DMR がオススメするハプロ M と相性の良いハプログループは「ハプロ R」です。

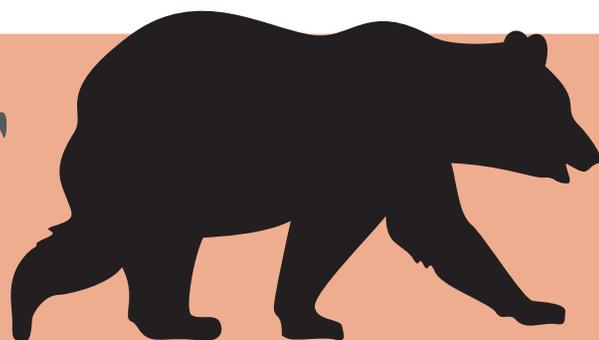
DNA マトリクス<sup>®</sup> 上で対極線上に存在するハプロ R は、実行力があり、データ・ベースで物事を判断することに長けています。

ハプロ M もハプロ R も、飾らない性格でマイペースであり、自由を愛する傾向があります。

ハプロ R は取扱説明書などのマニュアルが好きで、情報の精査が得意です。簡潔な情報を好み、自分の感覚で物事を決めがちなハプロ M にとって、ハプロ R は自分に欠けがちな部分を埋めてくれる心強い存在です。できるだけ具体的な言葉で表現したいハプロ R はコミュニケーションをとる時に、細かい説明や詳細な表現を求める傾向があります。ざっくりとした言い回しや不正確な言葉のチョイスをすると、ハプロ R はハプロ M の言いたいことを理解してくれません。コミュニケーションを円滑にするためには、どちらが正しいかではなく、お互いのコミュニケーション・スタイルへの理解と歩み寄りが必要です。

また、せっかちなところがあるハプロ M は、いつ何時でもマイペースなハプロ R の姿に、少しイラッとするかもしれません。「急がば回れ」という言葉があるように、落ち着いて物事を進めることも時には必要です。

マイペースだけど着実に物事をこなすハプロ R とパワフルに物事を押し進めるハプロ M が組めば、堅実かつ活力のある家庭が築けるでしょう。





## ハプロ M とハプロ D



遺伝子的にはハプロ M はハプロ D の生みの親です。視覚情報優位、感覚的、空気感でコミュニケーションなど、似ている性質も多々あります。しかし、自己表現の仕方や、物事の進め方などにおいては違いがあります。

ハプロ D は細かいところに気が付く性質を持っています。ハプロ M がざっくりとしたプランを勢いで押し進めても、ハプロ D が細かいところはフォローしてくれるはずです。

ハプロ M とハプロ D は共に過ごしてきた歴史が長いので、ハプロ D はハプロ M の言葉の行間を読み、よく理解してくれます。

ハプロ D は自分自身の意志や欲求をハプロ M ほどは明確には持っていません。さらに思っていることをはっきりと言葉にしない傾向があるので、ハプロ M はハプロ D の真意を捉えづらく、まどろっこしく感じることもあるでしょう。

ハプロ D は依存的性質が強く、家庭内でも様々な場面でサポートや共同作業を必要とします。家庭内で起きた問題に対して、ハプロ M が一方的に放棄してしまうと、ハプロ D もまたキャパオーバーを起こして放棄する可能性があります。気が付いた時には收拾不可能な事態に陥っている場合もありますので注意が必要です。お互いの性質をよく理解して、押し付け合っていることはないか、放置されていることはないかをお互いに確認することが大切です。

アイディアが豊富で未来志向のハプロ M が、持ち前の行動力で家庭を牽引し、人に合わせるのが得意で細かいところによく気が付くハプロ D がサポートをすれば、阿吽の呼吸で家庭運営は上手く進むでしょう。



## ♡ ハプロ M とハプロ N

ハプロ N はハプロ M と同様、縄文タイプのハプロであるために、似ている性質も多くあります。ハプロ M もハプロ N も衛生面に関して神経質な傾向があります。また、他人への警戒心が強い点や、情報収集が好きな点も似ています。ハプロ M もハプロ N も交友関係は広くはありませんが、特定の人と深く付き合う傾向があります。

ハプロ N は慎重で分析力が高いので、思い付いたことを勢いで実行したいハプロ M が突き進む道を整備することができます。一方で、悩みやすく腰の重いハプロ N を軽快なハプロ M はもどかしく感じることもあるでしょう。また、近しい関係の相手にははっきりとものを言うアジアタイプ

のハプロ M に対して、近しい関係の相手になるほど、はっきりともものが言えなくなるヨーロッパタイプのハプロ N は家庭内で鬱憤を抱えやすいことを心に留めておきましょう。

ハプロ M もハプロ N も家族の安全確保や教育に意識が高い傾向があります。熱心さが双方でヒート・アップすると子供は逃げ場を失う場合もあります。家族に対して過保護や過干渉になり過ぎていないか時折確認が必要でしょう。

ハプロ M が家庭をエネルギーに盛り上げ、ハプロ N が慎重に家族の行く道を整備すれば、楽しく、安心感のある家庭が築けるでしょう。



### 3. 親としてのハプロ M

ハプロ M は子供の成長にとって何が必要かをよく考えます。そのための情報収集も欠かしません。様々なメソッドを調べ、試し、子供に一番合うものに辿り着くまで研究を続けます。教育に熱心な場合でも、子供が嫌がることは無理にはさせません。親がいくら良い方法だと思っても、子供が興味を示さなかったり、嫌がったりした時には他の方法を探します。また、子供が好きなことや得意な分野を伸ばすためには全力でサポートします。子供が壁にぶつかったときも、原因を考えたり、目標を共有したりして一緒にゴールを目指します。子供とのコミュニケーションもしっかりと取るので、子供の状態をよく把握しています。その分、ついつい口を出し過ぎてしまうこともあります。

ハプロ M の親は家庭の中では子供は自由にさせる傾向がありますが、家庭の外では社会のルールに従って振る舞って欲しいと思っています。



## 4. ハプロ M の子供

ハプロ M の子供はルーティーンや集団生活が苦手な傾向があります。人生に変化や刺激を求めるハプロ M にとって、ルーティーンで協調性を求められる学校のような社会生活をこなすことは大変なことかもしれません。

ハプロ M の子供は、学校で自由に振る舞えないストレスを抱えている可能性があります。社会に迷惑をかけることを懸念しがちなハプロ M の親は、家庭内でも子供に規律や協調性の練習をさせる場合があります。家庭でも規律を押し付けられた子供達は、その反動で家庭の外で自由奔放に振る舞うようになることがあります。

ハプロ M の大人同様に、ハプロ M の子供にもメリハリが必要です。家庭内ではできるだけ自由にさせてあげて、社会生活では周囲と協調できるようにメリハリを持たせてあげましょう。

ハプロ M の子供たちは集中力があり、クリエイティブで楽しいことを次々と思い付くことができます。その自由な思考性と行動力で、時には学校の先生から注意を受けるかもしれません。親がハプロ M の子供の特性を理解していれば、周りの迷惑になるようなこと以外は「あの子の個性だから」と大目に見ることができ、親自身にも気持ちの余裕が生まれるでしょう。子供にも不要なストレスを与えずに済むはずです。



# PART 6

## 仕事

ハプロの特性を生かして仕事を進めれば、きっと高いパフォーマンスを発揮できます。PART6では、仕事モードのハプロ M について見ていきます。

1. ハプロ M と仕事
2. ハプロ M が上司の場合
3. ハプロ M が部下の場合
4. ハプロ M に向いている職業
5. ハプロ M の有名人
6. ハプロ M の歴史上の人物



## 1. ハプロ M と仕事

発想力が豊かなハプロ M には、クリエイティブな仕事が向いています。アートやファッションのような自己表現の世界、新技術や新商品の開発など、新しいものを生み出す分野で力を発揮します。ハプロ M は自分の気持ちに向くことに対して、大いに情熱を傾けることができます。ハプロ M はマーケティング能力も高く、経済で成功する人も多くいます。物を生み出すだけでなく、自分のアイデアや能力を商品化することさえできてしまいます。

ハプロ M は気持ちの向かないことは、努力してもなかなか上手くできません。苦手なことは無理に取り組まない潔さが必要でしょう。

ハプロ M はハプニングに強く、アドリブの才能もあり、大舞台でもあまり緊張をしません。テレビ番組の MC のような、臨機応変な対応を要する職業にも向いています。

また、自分の個性やセンスで勝負するヘアメイクやファッション関係の仕事も得意です。

ハプロ M は集団行動や協調が苦手なため、企業に属するよりも、個人事業主になって、時間も収入も自己管理することを好む傾向があります。また、複数のタスクの同時処理を好み、制限時間、期限があるタスクを集中的にこなすことも得意です。ただ、正確さよりもスピードを重視する傾向があるため、ミスも生じやすいです。

ハプロ M は共同作業においてはリーダー的位置で力を発揮するでしょう。溢れる発想とパワーで周りを巻き込みながらチームを成功へと導けるはずです。ただ、ハプロ M が中心となって物事を行う場合は、細かいところをフォローしてくれるサポーターも必要です。ハプロ M の求心力と、共に努力しフォローしてくれる仲間、そしてお互いへの称賛があれば、ハプロ M はさらに良いリーダーになり、そのチームは益々発展するでしょう。



## 2. ハプロ M が上司の場合

あなたの上司がハプロ M の場合、その上司は細かい報告を受けたがらないかもしれません。あれこれ経緯を説明しても「結論は何？」と一蹴される場合があります。要点を簡潔にまとめて話すことを心がけましょう。ハプロ M の上司は仕事の指示を出すとき、ざっくりした言語で大まかなイメージを伝えます。部下の立場からあれこれ詳細を確認しづらく感じるかもしれませんが、タスク遂行のために必要なことは積極的に聞くようにしましょう。ハプロ M は効率的に物事を進めたがる傾向があります。必要かどうか分からない情報を伝える手間は省きたいし、必要な事は部下側から聞いてくれれば良いと思っています。部下からの確認がなくタスクが正しく遂行されていなかった場合は、指示を出した側の責任ではなく、細かい確認をしなかった部下側の責任と見なされますので注意しましょう。

また、ハプロ M の上司は一度部下にタスクを振ったら、現場に一任する傾向があります。部下にとっては自主性が問われますが、責任感も芽生え、大きな成長にも繋がります。



I'd like you to meet my boss.



### 3. ハプロ M が部下の場合

あなたの部下がハプロ M の場合、本人のモチベーションを確認しながら仕事を割り振りましょう。ハプロ M は「やりたいこと」と「やりたくないこと」がはっきりしています。タスクの内容だけでなく、そのやり方にも本人のこだわりがあります。こちらの指示したやり方を指示通りにやるよりも、一つ自分のオリジナリティを加えてやりたがります。ハプロ M の部下にはなるべく自由度のある仕事を振り分けた方が本人のモチベーションも上がりますし、指示以上の働きをしてくれるでしょう。彼らはアイデア・マンでもあります。自ら工夫し、効率を上げ、結果を出してくれるでしょう。



I'd like to introduce you to our staff.



## 4. ハプロ M に向いている職業

ハプロ M に向いているのは、自己表現ができる職業です。アイデアが豊富なのでマーケティングなどで戦略を打ち出したり、情報の発信が得意なので広報活動でも活躍します。また、クリエイティビティとオリジナリティが発揮できるファッション業界や美容業界でも活躍します。

マーケティング



プランナー



投資家



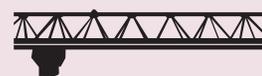
アナウンサー  
MC



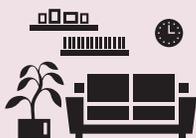
広報



建築家



インテリア・  
コーディネーター



調理師



美容師  
ヘアメイク



ファッション・デザイナー  
ファッション・コーディネーター



## 5. ハプロ M の有名人

M7a



有田哲平（お笑いコンビ・くりいむしちゅー：ボケ担当）  
矢野暢（政治学者）  
太田光（お笑い芸人・爆笑問題：ボケ担当）

M7b



山田賢治（NHK アナウンサー）  
羽鳥慎一（フリーアナウンサー）  
細山貴嶺（タレント）  
川口春奈（女優）  
又吉直樹（お笑いコンビ・ピース：ボケ担当、小説家）

M8a



藤本美貴（タレント）  
クリスティ・ヤマグチ（日系アメリカ人、女性フィギュア  
スケート選手（金メダリスト））  
久本雅美（タレント）

G



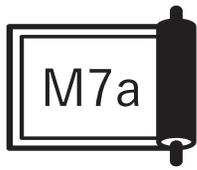
ノッチ（お笑いコンビ・デンジャラス：ボケ担当）

C



馬友友（Yo-Yo Ma）（中華系アメリカ人のチェリスト）

## 6. ハプロ M の歴史上の人物

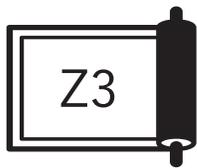


香琳院（第 11 代将軍・徳川家斉の側室 徳川家慶の生母）

徳川家慶（第 12 代将軍）

松平忠雄（第 7 代島原藩主）

一條秀子（澄心院）（第 13 代将軍・徳川家定の正室）



至心院（第 9 代将軍・徳川家重の側室 徳川家治の生母）

徳川家治（第 10 代将軍）

## おわりに

ハプロ M の天真爛漫さと自由な生き方を羨ましく思っている他のハプログループは少なくないでしょう。強さの中にも可愛さを持ち合わせ、細かいことは気にしない、大らかなその性格は周囲の人を惹きつけます。媚びを売らないハプロ M の姿勢は、時にはぶっくらぼうに映ることがあるかもしれません。しかし、よく知り合えば、そんな誤解もすぐに解けます。日本には様々なハプロタイプが存在し、お互いに支え合いながら共存しています。自己主張が得意でやりたいことをしながら突き進んでいくハプロ M を、嫌なことでも率先してこなしてくれている存在が支えてくれているはずですよ。

ハプロ M は自分の大切な人に喜びを与えたいという思いやりを持っています。主体的なその愛はまさにアジアの母の愛であり、多くの人を癒してくれます。

それぞれのハプロに、それぞれの得手不得手があります。自分のハプロのトレイツ（性質・特性）を知ることによって、その分野の能力を効率的に伸ばすことも可能です。また、自分のハプロの弱点を知り、他のハプロのトレイツも認めることで、互いにリスペクトが生まれ、弱みも謙虚さという強みに変わります。

最新の科学が与えてくれた DNA トレイツを最大限に活用して、あなたの人生がより豊かになることを心より願っております！

