

Next

NEWS *Club*

OA

第93号

第6回：「FC（自由な子ども）」とは？
創造力と自己表現の源

ハートフル・ラボ優心
代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師
武澤 充孝



2025年7月11日発行

第6回：「FC（自由な子ども）」とは？創造力と自己表現の源

■ FC（Free Child／自由な子ども）ってなに？

FCは、「自由な子ども」の心の状態を表します。

自分の気持ちや感情を、素直に・自由に・のびのびと表現できる心のエネルギーです。

子どものように、

- ・楽しいと笑い
- ・嬉しいと喜び
- ・不満があればハッキリ伝える

…そんな飾らない「ありのままの自分」がFCなのです。

■ FCが高い人の特徴

- ・明るく前向き、周囲に活気を与える
- ・アイデアや創造力に富む
- ・楽しむ力、遊び心がある
- ・自分らしさを表現できる

✓ こんな言葉が自然に出てきます：

🗣️ 「それ面白そう！やってみたい！」

🗣️ 「私、こういうの好きなんだよね～」

■ FCが低いと…

- ・無難な対応ばかりで、元気がないように見える
- ・自分の気持ちを抑えがち
- ・無表情・無感動になりやすい
- ・周囲との打ち解けが遅い

■ FCが高すぎると？

- ・自己中心的に見えることがある
- ・感情的・わがままと受け取られることも
- ・楽しさ優先で、空気を読まない発言につながる場合も

■ コミュニケーションで活かすポイント

- 笑顔、ユーモア、ちょっとした雑談などにFCを活かすと、チームの雰囲気明るくなります
- 提案やアイデア出しの場面でも、「こうだったら面白い？」といった柔軟な発想力を発揮できます
- 「楽しい・嬉しい・ありがとう」といったポジティブ感情を素直に表現することで、職場の空気が和らぎます

■ FCを伸ばすには？

- 好きなこと、ワクワクすることを日常に取り入れる
- 感情を表現してもいい、と自分に許可を出す
- 他人の評価よりも「自分がどう感じたか」を大事にする

■ まとめ

FCは、あなたの元気・好奇心・創造性の源です。

この自我が活きているとき、あなたは自然体で輝き、人を惹きつける存在になります。

ただし、場面によってはTPOを意識しながら、A（おとなの自我）とバランスを取ること大切です。

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com

