

目次

はじめに

2

第1章 T H e · d a が表すもの

健康診断だけでは、本当に健康かわからない？

14

無意識の影響に注目する

16

T H e · d a により必要な行動を洗い出す

20

T H e · d a レポートの構成

22

基本特性に正解はない

31

コンピテンシー・阻害要素はスコアに注目

34

全体的にスコアが低い人、高い人
答えはあなたの中にある

第2章 基本特性 The・daレポート8ページ

4つのリーダーチャートで表す、あなたの「行動天気図」

思考の傾向

社会的関係の傾向

決断の傾向

対人関係の傾向

自分の認識と異なる指標を振り返る

集団平均値から振り返る

基本特性から、The・daのコンピテンシーを読み解く

第3章 体の健康防衛行動 T H e - d a l eポータル3ページ

「体の健康」を守るために必要な6つのコンピテンシー

体の健康を維持・防衛する行動の流れ

体の健康が維持・防衛できない人

「体の健康防衛行動」コンピテンシー解説

78 77 76 72

第4章 脳の健康防衛行動 T H e - d a l eポータル4ページ

「脳(思考)の健康」を守るために必要な6つのコンピテンシー

脳の健康を維持する行動の流れ

「脳の健康防衛行動」コンピテンシー解説

103 101 98

第5章 心の健康防衛行動 T H e · d a l eポート5ページ

「心（感情）の健康」を守るために必要な5つのコンピテンシー

心の健康を維持する行動の流れ

「心の健康防衛行動」コンピテンシー解説

129 127 124

第6章 仕事の成果を上げる行動 T H e · d a l eポート6ページ

ビジネスの場で期待される成果を上げるための7つのコンピテンシー

基本行動だからこそ、行動に偏りがうまれる

高いBQは高いビジネスパフォーマンスにつながる

「仕事の成果を上げる」コンピテンシー解説

155 154 152 148

第7章 行動を阻害する要素 T H e - d a l e ポートフページ

健康、ビジネスの両面で「あなたの足をひっぱる」かもしれない要素

コンピューテンシー解説

おわりに