

第1講

SKMカウンセラー・セラピスト養成講座 第4期

- ・ 現在の状況と問題 なりたい姿
- ・ エニアグラムとは
- ・ 自分は自分であっていい
- ・ エニアグラムの成り立ち
- ・ 9つの性格 タイプ別チェック
- ・ キャラクター別 性格の特色と名台詞
- ・ 自分のタイプが分からないとき
- ・ 困難な時にこそ自分を知る（光さんの事例）
- ・ 自分の良さと価値・自尊心
- ・ 言われたら嬉しい言葉 ほめられた経験
- ・ タイプ別の性格の良さと誇り
- ・ 潜在意識とコンタクトする トランス状態と脳波
- ・ 自己トランス誘導 セラピストによるトランス誘導

●現在の状況

●一年後どうなりたい？(目標)

●何が問題？

●解決策 解決日

解決 年 月 日

解決 年 月 日

解決 年 月 日

解決 年 月 日

解決 年 月 日

「知る」ための方法の1つとして

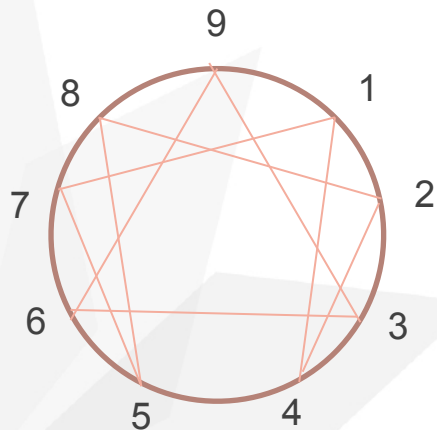
人の性格には、それぞれ違った持ち味があります。
しかし、それを的確に表現することは容易ではありません。

この講座で使用する
自分を
知るための方法

エニアグラム

エニアグラムとは...

「9つの点を持った図」という意味



人を生まれながらの気質によって
9つの性格のタイプに分け
それぞれが本来持っている基本的特徴や無意識に突き動か
される動機を
図式化し心理的なアプローチとして広く応用されていま
す。

自分は自分であっていい

大前提 人間は誰でも違った良さを持って生まれてきます


生まれながらに備わっている自分の良さを最大限に発揮することが人間としての使命であり、他者への貢献でもあります。

ここでの目的は 本当の自分と出会い、自分の中の最高の価値を発見するための地図を知ることです。自分を客観的に認識することで、自分の活かし方の知恵と力を与えてくれます。

無意識に突き動かされている性格のメカニズムによる 自動反応を知る

自分本来の良さと性質
自己破滅に向かう方向

人との違いを知り自分を活かす。




エニアグラムは、2千年以上前にイスラム神秘主義のスーフィー派が指導者を育成するための知恵として生まれたと言われて来ましたが最近では、それが定かではないとも言われ古代ギリシャやエジプト、アフガニスタンなどルーツは様々で不明です。

ここでは、**1980**年代後半に日本で初めてエニアグラムを紹介された鈴木秀子さん監修の元で国際エニアグラム・カレッジが体系化したエニアグラムを基本としています。

他にもスピリチュアル的な思想を含めたエニアグラムを紹介している米国のエニアグラムの研究・実践の第一人者とも言われているドン・リチャード・リソさんとラス・ハドソンさんの著書を高岡よし子さんや日本エニアグラム学会が編集したものを参考にし、性格説明書としてコーチングに絡めた安村明史さんの紹介されている著書なども参考にしました。

それぞれ、言い回しや表現は様々ですがどのエニアグラムも基本の図形や根っこの部分は同じ気がします。



様々な人の個性を尊重し相手の可能性を引き出す事で人々の信頼やコミュニケーション能力を高めます。

リーダーシップの向上や仕事やサービス、カウンセリングやコーチングなど様々な形で有効に使えます。

- ・ 自分の成長する方向やそのためのポイントを知りたい
- ・ 周囲との人間関係の悩みを改善したい
- ・ 職場の上司や部下との関係をよくしたい
- ・ 相手に合ったコミュニケーションを知りたい
- ・ 自分のモチベーションアップの方法を知りたい
- ・ うまくいかないパターンを改善したい
- ・ 性格や気質を知り心理学に結びつけたい
- ・ 幸せにラクに生きたい
- ・ 家族関係や子育てに活かしたい

9つのタイプチェック 性格タイプの特徴

タイプ1

完全でありたい人
改革する人

タイプ2

人の助けになりたい人
つながりを求める人

タイプ3

成功を追い求める人
達成する人

タイプ4

特別な存在であろうとする人
個性を表現する人

タイプ5

知識を得て観察する人
調べる人

タイプ6

安全を求め慎重に行動する人
忠実な人

タイプ7

楽しさを求め計画する
人 熱中する人

タイプ8

強さを求め自己を主張する人
挑戦する人

タイプ9

調和と平和を願う人

自分のタイプがわからないとき

自分の本当タイプが見つからない原因

- 自分の「こうなりたい」理想の姿を描いているのでありのままの自分が見えない
- 普段、自分のことを考えたことがない
- 自分の嫌な性格は認めたくない
- 後天的な矯正で本質が歪められている
- ありのままが出せない環境だった
- 表面的に外部に適応せざるを得なかった
- 自分の役割と本質を混同している

そんなときの対処方法

- 自分の思い込みでタイプを決めつけない
- 自分を見つめるキッカケと考える
- 不安な気持ちを受け止める
- 客観的に捉える
- 恐れず未来を信頼する
- 仲間を信頼する

光さんの例題を使って

再就職したが自信がない光さん

光さんが5年勤めていたA社が、急に倒産してしまいました。
突然の事に光さんは、動揺してしまいましたが

幸い知人の紹介で、すぐにB社に就職が決まりました。

B社は、社員各自が専門分野を任されていて、皆それぞれ高いレベルで成果を上げることで有名な会社でした。

入社1日目 自分よりはるかに優秀に見える人たちばかりに思えて
これからうまくやっていけるかどうかと不安で落ち着かない気持ちになりました。

明日も仕事です。

あなたが光さんの立場なら、どのように感じ考えますか？



- 優秀な人に囲まれてうまくやっていけなかったらどうしようかとプレッシャーに負けそうになり不安で逃げ出したくなる
- 自分のペースで少しずつやって行くしかないと感じて考えない様にして寝る
- やってみてダメなら、また他の仕事を捜せばよいと楽観的に思う
- せっかく業績のいい会社に就職したのだから、早く仕事を覚え自分を活かせるらしい
- 新しい場所は、いろいろなものが見えてくるから発見が面白い
- 新人のあいさつを兼ねて気の利いた差し入れをしつつ周り早く仲良くなりたい
- やっぱり精神的に落ち着くまでしばらく務めずに休みたい
- 知人の紹介で来たのだから、知人のメンツを潰さないように頑張る



困難な時にこそ自分を知る
そしてあなたにはたくさんの良さがある



人間の性

あなたは、ありのままの自分をどれだけ理解し、愛しているでしょうか。

- 人の良さにはすぐに目がいく
- 人と比較してしまう
- それが自分がないことを残念に思う
- 自分がないものをうらやましく思う
- " ねたましく感じる
- 自分の良さに気づかない
- 自分の良さを認めようとしない

自己否定
自尊心が低い



本当の自分を知らない

人に自慢するためではなく、あなた自身のために素晴らしい価値をできるだけたくさん見つけましょう。

自分自身の素晴らしさが見つかれば見つかるほどこの世は素晴らしい人でいっぱいになります。

自分を知って自分をゆるせるようになると 人をゆるせるようになります。

自分を認められるようになると、同時に人を認められる様になります。

自分の良さを書き出してみましよう

1.自分の良さは、どんなところにあると思いますか？3つ挙げてみましょう。

1

2

3

2.あなたが大切にしている事や必要な事はなんですか？
重複しても良いので3つづ書いてみましょう。

大切にしている事

1

2

3

必要な事

1

2

3

言われたら嬉しい言葉

あなたが言われて嬉しいと感じる言葉を5つ書いてみましょう。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- 【それはなぜですか？ なぜその言葉を言われると嬉しいと思うのですか？】

Q2. あなたが人にほめられて嬉しかったことを思いだして、次の問いに答えてください。

1. それはいつですか？

2. 誰がほめてくれましたか？

3. どんなほめ言葉をもらいましたか？

4. それは、あなたが何をしたからですか？具体的に教えてください。

5. ほめられてどんな気持ちになりましたか？ そして、どう思いましたか？

6. ほめてくれた人（達）の様子はどんな様子でしたか？

タイプ 1 の性格の良さ

努力を惜しまず、正直で信頼できる人柄。

「すべきこと」はきちんとしている自負を持ち真面目。

自分は、「正しいことをしているか？」というセンサーで周りとの確認を常にとっている。

- なさげ、ここに力を惜しまない
- 勤勉で、持続力がある
- 完全を目指す完璧主義者
- 理想が高い
- 向上心があり、現状に満足しない
- 正しいか否かを常に自問し、正しくあろうとする
- 「こうあるべき」という独自の基準を持っている
- プロセスを重んじ、丁寧に最後までやり遂げる

タイプ 2 の性格の良さ

周囲の人の助けになりたい、役に立ちたいと言う事には労を惜しまず他者の必要としている事を満たす為に一生懸命になる。周囲の人々の気持ちに同調するので環境への適応能力は抜群。相手によっていろいろな自分を見せる器用さも備えている。

- 人を助けることに喜びを感じる
- 人のニーズに敏感
- 愛情豊かで、心のつながりを大切にする
- 人の気持ちがわかり、共感性が高い
- 環境への適応力がある
- 自分のことをさしおいても人に尽くす
- コミュニケーション能力がある
- 行動力があり、体を動かすことを苦にしない

タイプ 3 の性格の良さ

自分の掲げた目標を成功に向けて追求する。

そのための時間や他人も効率よく使い「良いイメージ」を周囲に示し自分も周囲の人もやる気にさせ人生の価値を更に成功へと結び付ける。

- 効率を重んじ、要領が良い
- 目標を達成するために邁進する
- 目標を動機づけ、人を巻き込んでいく力がある
- 周囲の反応や評価に敏感
- 成功しているという自己イメージを大切にする
- パフォーマンスが上手
- 外見に気を使い、第一印象を大事にする センスが良い
- 変化を好み、新しいことに順応するのが早い

タイプ 4 の性格の良さ

何よりも感動を大切にし周りの誰よりも悲しみや孤独を深く味わえると感じているので、思いやりがあり人を気遣う事ができる。繊細で洗練されたセンスや立ち振る舞い表現力 豊かな印象を人に与える。

- 特別な人であるという意識を持っている
- ユニークさを好み、平凡を嫌う
- 感性に優れ、独特の世界をもつ芸術家タイプ
- 心の中で深い感動を味わっている
- 繊細でナイーブな面をもっている
- 周囲の人の気持ちに敏感で、同調できる
- 人を支え励ます優しさがある
- 個性的で洗練された物腰を好む

タイプ 5 の性格の良さ

知恵や自分だけの技術を蓄える事を好み 賢明であろうと心がけている。
分析や洞察力に長けていて、冷静で客観的な傍観者に徹することができる。
口数少なく遠慮しがちだが何でも知っている。

- 静かな観察者
- 知識や技術を拠り所にする
- 感情的にならず、知的でクール
- 考える人、熟慮の人
- 情報収集、分析を好む
- 客観性があり、第三者視点で考える
- 一人でいることを好む
- 自分からは軽々しく発信しない

タイプ 6 の性格の良さ

強い忠誠心を持ちリーダーの為に尽力を尽くし責任を果たす。
その一方で、納得のいかない権力に反抗し弱者の主張を聞き
入れ社会規範に立ち向かいリスクのある事もやってのける。
相手のちょっとした言動からもその真意をくみ取る能力もある。

- 競争心、責任感の強いリーダータイプに選ばれる
- 社会の規範やルールを忠実に守る
- 権威を重んじ、帰属意識が強い 出しゃばらない
- 自分が属する集団に忠誠を尽くす
- 人の和を大切にし、心を配る
- 人を思いやる優しさがある
- 時間に几帳面
- 中庸を重んじ、バランス感覚がある

タイプ 7 の性格の良さ

万事に楽観的で陽気な雰囲気を持ち自分の周囲に楽しみを見いだす能力に長けている。常に新しいアイデアを提案するため魅力的で想像力がある。良い計画が浮かんでくると実行に移したくなるし仲間もたくさんいる。

- まず自分が楽しみたい楽道家 イベント企画 幹事役
- 明るく朗らかで快活、パーティーでは中心になる
- なんでもこなす万能選手 フットワークが軽い
- 嫌なことはすぐ忘れ、気分転換が早い
- 帳尻合わせが上手い 頭の回転が速い
- 現実的な適応力がある 機転が利く
- 自己肯定的で、常に明るい未来を考える
- 面白い 愉快

タイプ 8 の性格の良さ

自分が正しいと思うことに全力で立ち向かう 勇気とエネルギーに溢れている。
周りに不正や怠惰 虚栄的な人を素早く見抜きそれらに猛然と立ち向かう。
全体の権力構造を把握する能力に長けているので自分の強さをキープできる
ポジションを器用に確保する。

- 統率者、ポジティブ
- 抜群の行動力。実行力。
- 困難な状況にチャレンジするのが好む
- 社会正義に反することは断固として戦う勇者
- 「人としての道」を守り、仁義を重んじる
- 人の思惑は気にしない強さをもつ
- 自分の部下を守り、よく面倒をみる
- 心は優しいが、人には弱みを見せない 自立している。

タイプ 9 の性格の良さ

周囲の人たちの影響を感じ取り、周りに同化できるので良い環境に恵まればその環境で動じること無く辛抱強く貢献する。偏見がないので人の気持ちになることができる。人に寄り添い悩みを落ち着いて聴いてあげる事が上手。

- 争いを避ける平和主義者
- 調停者、良い聞き役になる
- 波風を立てず、平穏無事を好む
- 変化より現状維持がよい
- 自己主張をしない
- ゆったりしたペースで行動する
- 存在するだけで周りを穏やかにする
- 温かみがあり、人を脅かさない

タイプ別の誇り

タイプ1

私は勤勉だ

タイプ2

私は人の助けになる

タイプ3

私は成功している

タイプ4

私は独特だ

タイプ5

私は知っている

タイプ6

私は忠実だ

タイプ7

私はステキだ

タイプ8

私は強い

タイプ9

私はOKだ

潜在意識とCONTACTする トランス状態と脳波

- 私たちがリラックスしている時と緊張して仕事をしている時では脳波が変わっている事に気が付いていますか？

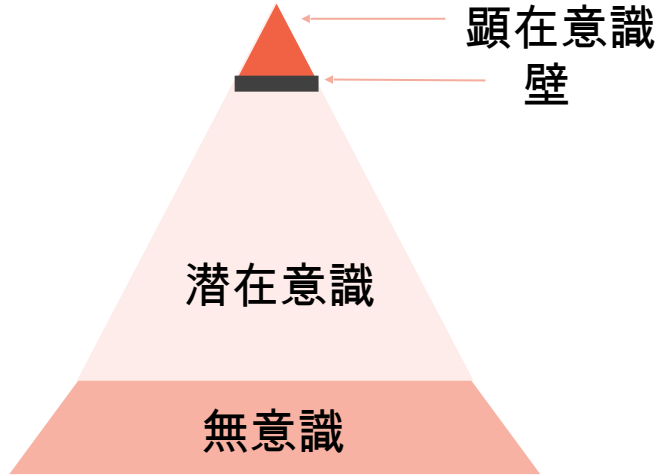
ボ～っとして山を眺めている時と短距離走のスタートラインで、ピストルの合図を待っている時では、全く脳波が違ってきます。

緊張感のある状態は、一つのことに集中して息をのむ様な感覚で 顕在意識が働いてますが、ボ～っとしている時は、まどろんで いるので時間の感覚が無くあっという間に感じます。キビキビとした動きをしている時は、

β (ベータ) 波が働き 軽いジョギングやヨガをしている時などは、
 α (アルファ) 波 や θ (シータ) 波が脳波として働きます。

閃きや気づきは、脳波のモードが α 波や θ 波の時にやってきます。

潜在意識とコンタクトする トランス状態と脳波



- 仕事や人間関係の緊張の状態β波を3.5Hz以下抱えている問題やストレスを常に目の当たりにしていると病むか辞めるかの選択になってしまいがちですが潜在意識と顕在意識にある壁に隙間を与えリラックスした状態で気づきを与えるのがセラピストの役目ともいえます。

β (ベータ) 波
周波数30~14Hz

緊張感を持って仕事している。怒っている時30Hzまで上昇する

α (アルファ) 波
13~8Hz

心身共に落ち着いた状態、身体的リラックス軽いトランス状態

θ (シータ) 波
7~4Hz

まどろんで空想している状態 瞑想 催眠

δ (デルタ) 波

ぐっすりと眠っている状態。熟睡状態

1 先ずはじめに いすに座るかあぐらをかいて静かに目を閉じ
ゆったりとした呼吸から始めます。

吸って 吐いて 吸って 吐いて

● 光のバター

2 全身の力をぬいてリラックスします。

3 肩や背中を抜いて深呼吸してリラックスする
ある程度呼吸が整ったら静かに普通の呼吸に戻して来ます。

4 頭の上にバターのような光の玉があるとイメージしてください
その光の玉は、鮮やかで素晴らしいエネルギーを持っています。
その光のバターに意識を集めます。

5 光のバターが自分の体温で溶けて 熱いパンに 染み込むように



- 6 その光のバターがだんだんと頭から下に降りてくるとイメージします。
光のバターが溶けながら脳や目の裏を通り鼻の奥や口の中 額や眉・目・鼻
口元 アゴそして首や肩など体の細胞の隅々にまでいきわたる感覚を
思い浮かべイメージします。

- 7 全身の力を抜き 肩凝りがある人は、肩の中にある悪いものが
光のバターに吸収され手の指先や足のこうに流れ出して 行くところを
想像します。
胸が痛い人は、胸の中の悪い部分が溶けて流れおちていく
ようにイメージします 腰が痛い人は腰の悪いものが
下へ下へと流れていくイメージをします。

- 8 肩から腕、指の先に至るまで、心臓や肺、 胸、胃腸などの
臓器に溜まったモノや 自分の心の中にある 怒りやイライラ
緊張感、ストレスなどもきれいに溶かし

- 9 背中や腰が痛い人はそこを重点的にイメージします。
腰から太もも、ひざ、そして足首から足の裏といった
身体の隅々まで光のバターが溶け体の悪い部分を癒やしていきます。
- 10 体の中にたまった悪いものが真っ黒な液体となって
光のバターと共に手の指先や足の裏から出ていく感覚を イメージする事が
出来るでしょう。
- 11 黒い色がだんだん薄くなって 灰色になり透明な液体になるまで
イメージを深め あなたの体や心の悪い部分の全ての原因が、
きれいに流れ 身体から出て行き 体も心もスツキリと
さわやかになっていると想像する事が出来ます。
- 12 「私がふたたび声を掛けるまでのしばらくの間
この心地いい沈黙の時間を漂う事が出来ます。」

- 13 私が、1から10まで数を数えます。
数が大きくなるにつれてすっきりと気持ちよく、普段の状態に戻っていきます。
 - 1、2、さあ目覚める準備ができました。
 - 3、4、だんだんあなた自身の普段の状態に戻っていきます。
 - 5、6、全身の細胞に新しいエネルギーが満ち溢れています。
 - 7、8、とってもいい気分です。
 - 9、すっきりと目覚めることができます。
 - 10、ゆっくりと目を開けてください。 (手をたたく音)
はい、気分は爽快です！
- 14 いかがでしたか？
- 15 シェアしてもらおう

トランス誘導（光のバター）

セラピーを行うとき自分自身がトランスに入っていると気持ちよく誘導できます。

「気持ちよくさせてやろう」とか 「間違わないようにしよう」とか 技術的なやり方ではなく 自分自身が心地よくリラックスしている事が大事です。

自然とそれがクライアントさんに伝わり相手の呼吸に合わせることができます。

目の前の方は、自分なのです。



イメージ療法で大切なこと

繰り返しやることです。

繰り返す事で潜在意識に入っていきます。