

第4回

SKMカウンセラー・セラピスト養成講座 第4期

- 気質と性格と人格
 - 気づきは傷み 傷みは成長のカギ
 - 各タイプの独自の問題領域
 - 苦手な状況・避けたい事・嫌感・不安・避けたいことを見つめる
 - 無意識に避けている苦手なもの
 - 無意識に引っ張られる情動と抵抗
 - 苦手な事に対応するハーモニックスパターンの3分類
 - 恐れに対する抵抗
 - 客タイプの嫌感の例題
 - 避けたいものに見るタイプの傾向と対応する言葉
 - タイプによる行動様式の3つの違い
 - フィギアを使った心理セラピー
 - マネジメント、コーチング、カウンセリングの理解
- 「幸せ堂」カウンセリンググループ 雅流望（ミナミ）

生まれた時に既に持ち合わせている先天的な気質と性格

私たちは、生まれたときに既に持ち合わせた気質があり、その気質に環境や育ての親の影響を受けて、大体3歳～7歳くらいまでに性格として確立し

気質と性格にプラスして出会いや経験を積み重ねて精神的な成長度合いにより人格へと変化し続けます。

しかし、本質や潜在意識下にある欲や怖れの特徴は一生変わる事はありません。

エニアグラム以外にも沢山の分析や見方はありますが、エニアグラムは、ただ分析して終わりではなくその都度の自分の成長の度合いや変化を知る事ができます。

そして、どのようにしたら成長や統合に向かい
どのようにしたら破滅、分裂に向かうのなのかを道しるべとして指し示してくれます。
生き方の「道しるべ」という意味では他に類がないと言われていました。

人はいくつかのタイプがミックスされていて、そのバリエーションの特徴もこれから広げて学んでいきますが、結局はホームベースの型があり何度もそこに戻り続けながら、一生変化し続けていきます。

気づきは傷み



気づきは、人格の変容においてきわめて重要です。

なぜなら私たちは、「今ここ」にしか存在しないのです。

永遠に過去と未来を作り出している「今ここ」を生き続けているのですから、

過去の行動を分析して未来に役立つ事も時には必要ですが、過去を悔やんで恥じたり後悔していても未来は、良くなりません。

「今」この瞬間の自分を観察する事はどんな戦略よりも力をもちます。

「今ここ」の自分自身と統合していくために、より自分の本質に近づき囚われから解放され自由になるために「今」この瞬間の自分に意識を向けてみましょう。

すると、びっくりするような真実が分かるかも知れません。

エニアグラムを深めていくと例えば「人のために献身的に働いていた事が」実は、自分の不安を解消している事だったり「一生懸命に調べていた事が」実は、人を落とし入れようとくわだてているひそかな試みだったりします。

自分では気が付いていない事も なぜか人間関係が上手くいかない原因で、既に他人には見透かされていることが多々あります。

気づきを深めていくとなんとなく気づいていた自分の腹黒い部分を目の当たりにしたり、恥ずかしく思い自責の念を感じるかも知れません。

気づきはカギ

氷山の一角に例えられるように、意識している部分は僅か、数パーセントにしかすぎず他の大半が無意識や潜在意識と呼ばれています。

意識して思考や感情を選んだり、筋肉を動かしたり、身体の動きを決めていることは殆どありません。

マインドフルネス

しかし、知ろうとする事により、意識を自分の内側に向ける「気づき」を得て苦しみを減らす事ができます。

無意識に問題の渦中にと、苦しみや不安も一過性のものである事に気が付かず時間が過ぎてしまいます。

死にたいとまで感じるような悩みが嵐が過ぎ去れば、大したことでは、無かったと思う事もありますが、無意識に深みにハマり長い時間過ごして問題を更に深刻にしてしまうこともあります。

自分に起こるパターンを意識して認識できたらそれまでの不安や恐れも客観的に見る事ができます。

そのために自分を内観し「性格のメカニズム」に当てはめ分かれば手放す事のできる

「指標」を学んでいきましょう

各タイプの独自の問題領域

タイプ	問題領域
タイプ 1	良し悪しの価値判断を下し 他者もしくは自分を責める
タイプ 2	自分の価値を人に委ねてしまう
タイプ 3	本当の自分でないものになろうとする。
タイプ 4	否定的な比較をする。
タイプ 5	自分が体験していることを過剰に解釈する
タイプ 6	支えを求めて自分以外の何かに依存する
タイプ 7	次にする事に期待して、今を見ない
タイプ 8	自分の人生を力づくで推し進めコントロールしようとする
タイプ 9	自分が体験している事が心に影響しないように抵抗する

※自分を意識的に客観視すると自分のパターンが見えてきます。

あなたが苦手を感じているもの（状況や人）はなんですか？

できれば避けて通りたいと思っていることや、この人とは一緒に食事をしたくないといった事など、あなたが抱えている苦手意識を探って、その中から、自分を見ていきます。

いつの頃	苦手な状況	避けたい事	嫌な思い出	不安な事など
小学生				
中学				
高校				
大学				
社会人				
現在				
その他				

決断できないとき

恵さんの会社では、親睦を兼ねて毎年社員旅行をしています。
幹事は持ち回りで、今年はちょうど恵さんの番に当たりました。

恵さんはいろいろ準備をしていて東京と大阪の旅行を2つに絞り、皆に希望を募りました。

ところが、みんなの希望はそれぞれ同数でした。

恵さんはどうしたものかと悩み、上の人に相談してみました。

「幹事がどちらかに決めればいいんじゃないの？」
という人もいれば、「今年はどちらかにして、もう一つは来年機会をつくってはどうか」
という人もいました。

結局どうしていいのか分からなくなり
恵さんは、こういう状況が一番苦手だと思いました。



あなたが 恵さんの立場なら、どのようしたいと思いますか？

- | | |
|----|------------------------------------------------|
| 1 | 自分が決めて批判されるのは、怖いので公平にくじ引きしてサッサと決めてしまう。 |
| 2 | 幹事として自分が良いと思う方に決め嫌な人は参加しなくてもよい事にしたらいいと思う。 |
| 3 | 嘘のような理由でも適当な理由を付けてどちらかに決めてもらい上手くまとめる。 |
| 4 | 単純に2パターンに分けてそれぞれ行きたい場所を選んでもらう |
| 5 | どうして3~4つの候補を最初からあげなかったかと後悔し面倒くさいな~と弱気になる |
| 6 | 幹事の精神的な負担は、耐えられないのでついつい会社を辞めたいと逃げ腰になる |
| 7 | もう一度、皆に電話して、事情を話し再度希望を取り直して誰でもが納得のいく方法を考えてみたい。 |
| 8 | もう一度仕切り直してみんなが納得する計画を立てようと闘志が湧く |
| 9 | 今回は、みんなが納得する理論を体系立てて旅行の積立金を個人で使ってもらう様に仕向ける |
| 10 | なんとなくうやむやにして来年に先送りしてもらったら ちょっと嬉しい。 |

Q1.あなたは日常の生活の中で、できれば避けて通りたいと思ったことが、現実になってしまったという事はありませんでしたか？

最近のことでも、過去の事でもごく些細な事柄で結構です。苦手に思ったことや、ちょっと嫌だなと感じた出来事があれば思い起こしてみましよう。

① どんなことがありましたか？

② そこに誰がいましたか？

③ その出来事が起こったとき、どんな気持ちになりましたか？または、どのように考えましたか？

あなたにとって避けたい事にチェックを入れてみましょう。タイプ別の特徴の考察

自分のやっている事が、周りに理解されない

どこに行っても心地の良い居場所や人が見つからないと感じる

自分の計画が軌道に乗らず、自分の主張がだんだん嘘っぽく感じられる

自分の理想としてやっていたことが実際には間違っていて逆効果だと知った時

現実に迫られ自分の問題に取り組まなければならない状態になった

人が自分に反感を持ち仕返ししてくる流れになった

自分自身の立場や居場所に安全性がなく不安や恐れを感じる

自分自身の人生をダメにし、せっかくの機会を無駄にしている

愛する友達や家族、恋人の役に立てないどころか、、、むしろ邪魔になる

周りの様子が分からない、把握できない

※ どれもこれも避けたいですよね~(^_^; しかしタイプによって特徴があります



ハーモニックスによる3分類

私たちは、タイプによって求めるものが違ってきます。

- 本能センター8, 9, 1 (自我、自立、境界線)
- フィーリングセンター2, 3, 4 (人の関心、承認、愛)
- 思考センター5, 6, 7 (安心、安全、戦略) ですが、それが手に入らなかったとき、または脅かされた時に無意識に出る感じたくないものは

SKM第3回目 P19

- 本能センター8, 9, 1 (怒り)
- フィーリングセンター2, 3, 4 (恥)
- 思考センター (恐れ) 5, 6, 7 ですが、社会と関わるスタイル (ホーナイによる3分類) がありました。

SKM第3回目 P20

- 他者に対抗し自己主張する3, 7, 8
- 他者に近づき追従する1, 2, 6
- 他者から離れる4, 5, 9

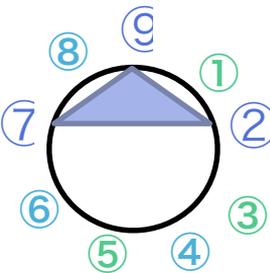
SKM第3回目 P21

そして、葛藤や困難、嫌な感覚が出てきたときに対処する3分類があります。それを、ハーモニックスによる3分類と言います。

それは、基本の三角形 (9, 3, 6) を中心とした三角形で作られた類似になります。

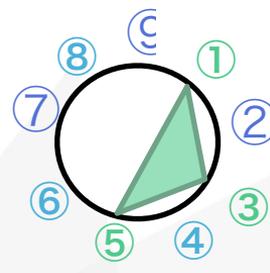
ハーモニック・パターンの3分類

楽観的に対応するグループ 7, 9, 2



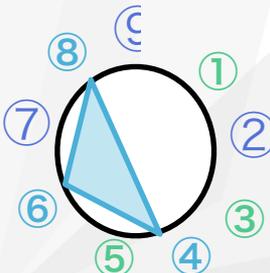
困難や葛藤をできるだけポジティブに受け止めるように人生の肯定的な側面を強調し、失望しても前向きに捉えなおします。自分が問題を持っていてもそれを認めないで物事を明るい面に眼を向けます。このタイプは、自分の感情に向き合う事が困難、感じない、知りたくない見たくない。

合理的に対応するグループ 1, 3, 5



個人的な感情を脇に置き、客観的に見る事で効果的に困難に対応する。組織やシステムの中で自分は、どのように機能するかは態度は、家庭や家族関係が原点になっています。AC気質はその作用に影響を与えます。このタイプは、システムの中でどのように距離を取りどれだけ合わせたら良いのかの確信が持てず試行錯誤しながらも、その中で冷静で有能な質を自他共に期待します。

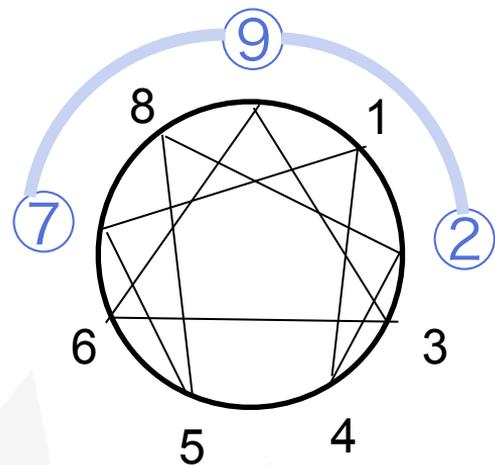
感情に反応して対応するグループ 4, 6, 8



葛藤や問題に対して感情に反応します。このタイプは人をどれだけ信頼出来るかわからず、相手に裏切られることをとても恐れ、確認してきます。自立したい自立出来ない 自立するにはという人からのサポートとケアを求めながらそれを認めません。

ハーモニック・パターンの3分類

無意識に避けているものに
楽観的に対応する グループ



困難や葛藤を

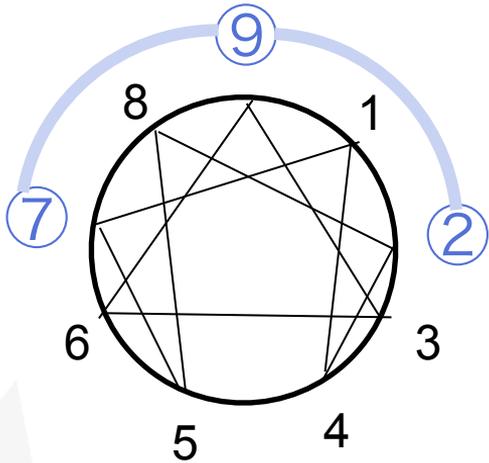
できるだけポジティブに受け止めるように努力し失望しても、自分なりのやり方で前向きに捉えなおします。

タイプ 9 楽観的グループ

タイプ9は葛藤を回避します。人間関係で緊張したり、結論を急かされたりすると、どうしてよいかわからなくなります。そんな時は、ますます寡黙になって、相手をイライラさせることもあります。待つことで困難な状況も他人が手を差し伸べてくれて、解決に導いてくれる可能性があると考えます。それまでは「え～ 何の問題？ 何の問題も無いと思うけど～」と平和で穏やかな理想の世界をイメージして待ちます。なんとなく感じている自分の問題も人の問題も周囲の問題もどうしていいのかわかりませんだから見ないように逃避して全てを楽観的に考えます。

ハーモニック・パターンの3分類

無意識に避けているものに
楽観的に対応するグループ



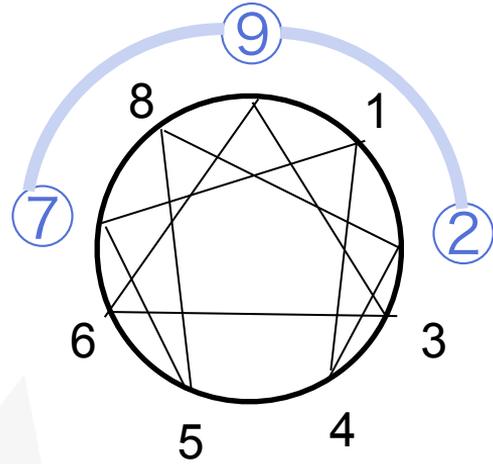
困難や葛藤を

できるだけポジティブに受け止めるように努力し失望しても、自分なりのやり方で前向きに捉えなおします。

タイプ 2 楽観的グループ

タイプ2は、自分の欲求や失望、怒りを回避し、肯定的な自己イメージを周りに放ち「私は思いやりを持って人を愛することができる」と、人に与えることで自分が人に必要とされている存在であることに誇りを持っています。

なので、自分がどれだけ他人の愛情(助け)や理解を必要としているかを感じないようにして「あなたには、問題があります。私はあなたを助けるために居ます。」と自分の失望や怒りが出ない様に笑って誤魔化し忘れる様に、楽観的に対応します。



無意識に避けているものに 楽観的に対応するグループ

困難や葛藤を
できるだけポジティブに受け止めるように努力し失望
しても、自分なりのやり方で前向きに捉えなおしま
す。

タイプ 7 楽観的グループ

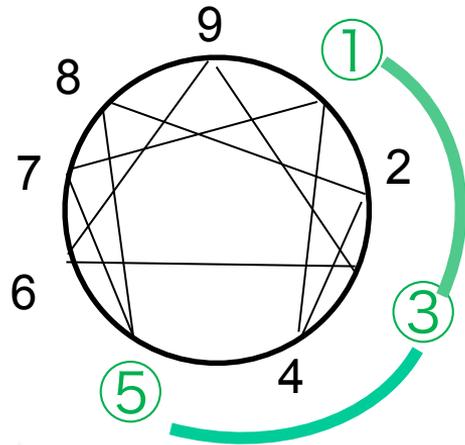
タイプ7は傷みや苦しみを回避します。自分にとって、刺激的だったり、心地よかったり、楽しかったりすることに、積極的に関わりいきいきとします。

しかし、退屈したりマンネリを感じるような状態では、途端に眠気が襲ってきます。

自分にとって、不都合なことや不快な事、人のニーズに応えることは重荷です。

自分が人に苦しみを与えていることも感じたくはありません。なので「問題があるかもしれないけど、私は大丈夫」と、自分の心の痛みや空虚間を感じたくありません。だから楽観的に気持ちを切り替えて別なことをしたり、別の人に会ったり気持ちが他に向かいます。

ハーモニック・パターンの3分類



無意識に避けているものに
合理的に対応するグループ

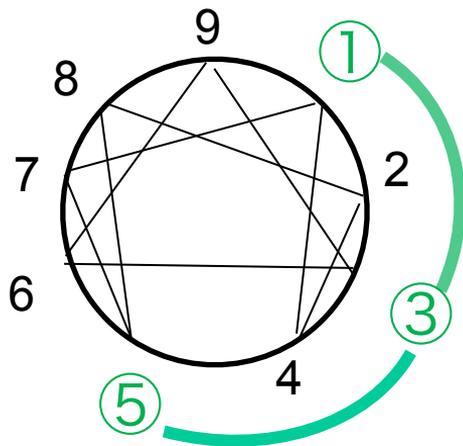
個人的な感情を脇に置き、客観的で
合理的かつ論理的に判断し解決しようとします。
冷静で有能な質を自分にも人にも期待します。

タイプ 3 合理的グループ

タイプ3は、失敗を回避します。成功の形という自分なりのイメージがあり 周りの状況を客観的に見てどのように たち振る舞ったら良いのかを無意識の内に常に考えています。

「これには、有効的な解決法が必ずあるはずだから、とりあえず取りかかりさえすれば見えてくる」とルールの内外で動きメリットを拾い自分がどう感じるべきか？どう選択するべきか？を効率的に組織の内外で探ります。周りからも賞賛される間違いのないイメージを自分の中で抱いています。そのイメージを作り上げるために活動的になったり、内にこもりイメージを維持し続けます。その成功イメージを打ち碎かれることは、自分を否定されたように感じるので、何としても避けたいのです。周囲の評価を気にするあまり、合理的に表面をとりつくろったり抜け道を探したりします。

ハーモニック・パターンの3分類



無意識に避けているものに
合理的に対応するグループ

個人的な感情を脇に置き、客観的で
合理的かつ論理的に判断し解決しようとしま
す。
冷静で有能な質を人にも期待します。

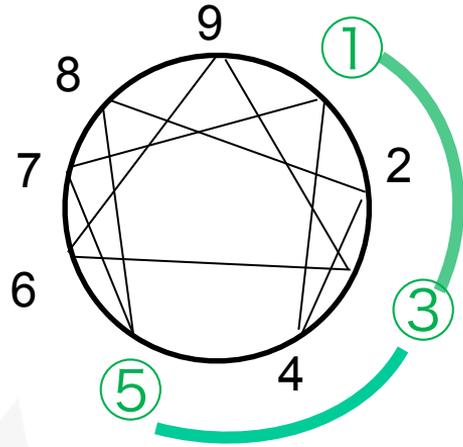
タイプ 1 合理的グループ

タイプ1は怒りを回避します。完璧さへの「囚われ」をもつタイプ1は、自分や他人がした不完全なものごとを目にするたびに、内側に怒りを蓄えます。

しかし、自分ではそれに気がつきません。

表面では、怒ることは完全な人間ではないと思っているので、他人に怒りをぶつけることはしないように合理的に基準を作り 自分なりの解釈やルールに集中し 物事を考える様にします。イライラしないように、怒らない様に分別のある大人として、冷静でいられるように、自我を感じないように自問自答し「分別のある大人として、冷静に解決出来るはずだ」と合理的対処を

ハーモニック・パターンの3分類



無意識に避けているものに
合理的に対応するグループ

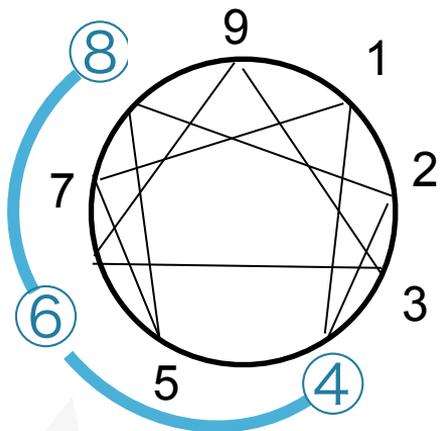
個人的な感情を脇に置き、客観的で合理的かつ論理的に判断し解決しようとしています。冷静で有能な質を人にも期待します。

タイプ 5 合理的グループ

タイプ5は、自分の中の無知を回避します。それを埋め合わせるために、知識や理論などの確固としたものを自分自身で獲得したいと願います。「ここには問題がたくさんある、考える時間が必要だ」と自分なりに考え、納得するために一人の時間を必要とします。口ポットのように強制されて働く時は、自分自身を見失うように感じます。自分が専門としている事を知らなかったと気が付くとき、共通する部分もある事や自分ではなく第三者に生じているすり替えをしたり屁理屈を言ったり黙り込み、専門家である事、詳しい情報を持っている事を超然とした態度で合理的に保ちます。決められたシステムの中では、苦しくなるので、気持ちを切り替えて枠の外で誰にも邪魔されずに一人になりたいのです。

無意識に避けているものに

感情に反応して対応するグループ



葛藤や問題に対して感情に反応します。

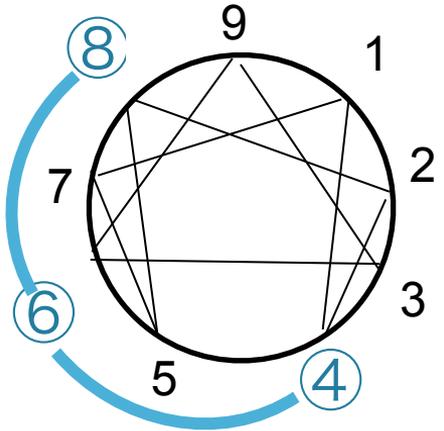
自分が気に掛かって不安なことに対して理解や感情的保護を求めます。自立し自己決定したい一方で人にケアされサポートを求めています。相手に裏切られることをとても怖れ確認してきます。

タイプ 6 反応グループ

タイプ6は、規則や法律に沿って仕事をするときは、実力を十分に発揮し、周りの気配りも忘れません。しかし、自分の責任が重くのしかかったりバックに頼りにできる人がいないと急に不安になり自己防衛が働き、「とてもプレッシャーを感じる。発散しないとダメだ。言わなきゃ」周りがどのように感じているかを知るために、信頼している人にフィードバックを求めたり、自分をサポートしてくれる人を求めて依存的になったりする。しかし、時間が経つとそれがまた不安になりそこから逃げるために自己防衛し自立しなくては、と強くなったりします。

自立し人をサポートしたり 頼りになる人を求めて依存したり周りに反応して訴え対応します。

ハーモニック・パターンの3分類



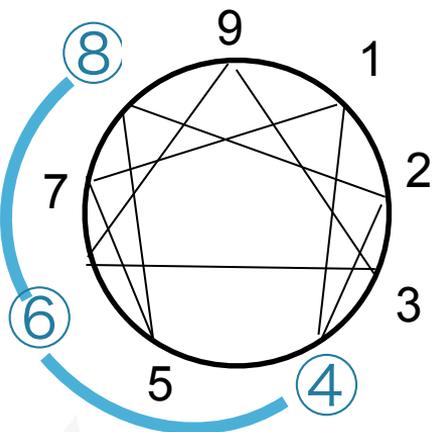
無意識に避けているものに
感情に反応して対応するグループ

葛藤や問題に対して感情に反応します。
自分が気に掛かって不安なことに対して理解や感情的保護を求めます。自立し自己決定したい一方で人にケアされサポートを求めています。相手に裏切られることをとても怖れ確認してきます。

タイプ 4 反応グループ

タイプ4は、人に理解されない想いを回避したいと思います。
自分はユニークで特別な存在であるという意識が強く
そんな自分を理解してくれる人やサポートしてくれる「優しい人」に特別な好意を持ちます。
そのために見捨てられることへの不安が増大します。「私の傷付いている想いを表現しないと分かってもらえない」と、誰も気に掛けてくれないことへの不安を、顔色悪く元気なく訴えたり、あえてツンとした態度でぶつけてきたり、人の注目を集める理解できない雰囲気醸し出したり、気のないそぶりをしたり、サプライズしてプレゼンとしたりフィードバックを求めます。
自分の本当の良さを理解してくれないと判断した時には、心のシャッターを閉め傷付いている事を表現するために引きこもり訴えます

ハーモニック・パターンの3分類



無意識に避けているものに
感情に反応して対応するグループ

葛藤や問題に対して感情に反応します。

自分が気に掛かって不安なことに対して理解や感情的保護を求めます。自立し自己決定したい一方で人にケアされサポートを求めています。相手に裏切られることをとても恐れ確認してきます。

タイプ 8 反応グループ

タイプ8は、自分が強い人間であることに誇りを感じ、正しいと信じることのために戦うことを怖れません。そのため自分の弱さを回避します。

自分の弱さを隠すことにこだわりを持ち人に弱みを見せず独立独歩で周りを支配することのために逆に依存的になります。

自分の気に掛かることや不安に思うことに対し、自分の満足が得られるような反応を相手に威圧的に求めます。「このことについて、私は怒っています。それがなぜか教えてあげよう」

相手にスキを見せないように自分のテリトリーに勝手に入れさせないように人からコントロールされ支配されないようにする。

恐れに対する抵抗



何か起きるのではないかと不安になり緊張する、焦る、動かなくなるなど無意識の自己防衛は、先天的なものや長い間時間を掛けて身に付けてきたもので作られています。

ある程度の不安が起きても自分の変化に気づき、「自分がいま感情的になってカッとなった」「誤魔化して逃げた」「へりくつを言って正当化した」「距離をとり孤立した」と自分の感情を客観的に見て そのパターン気づき冷静になる事で いらぬ恐れや囚われを手放し、自分の可能性を信頼し心を再構成して行くには、なんども様々な領域を越え通過するプロセスを何度も踏まなければなりません。

自分に期待し期待通りに行かないジレンマにぶつかる事もありますが全ては成長の通過点にあります。

今この「自分に気が付く」事が何よりも自己成長になります。

子供時代に傷付いて置き去りにした心も「今ここを恐れず感じる事」で癒やさせて行きます。

タイプ1

私は、人からミスを指摘されるのが何よりも嫌です。

自分はそれなりにチャンとしているのに、大したことも出来ない人にいちいち文句を言われたりやり方を指示されたりするとムカツとします。

あーだーこーだ言われて結局 お前に任せるなんて言われた時には怒りが爆発しそうになりま

タイプ2

職場で新しく衛生委員と言う仕事が増え私が責任者になってしまいました。

委員会の活動が休みの日にもあり、今まで息子の野球チームの送り迎えや大会の応援に欠かさずに行っていたのに、行けない事が多くなり時間の調整に四苦八苦して何とか行こうと、やりくりしているのに妻が、「あなたは、会社の委員会の事だけしていたらいいから心配しないで～大丈夫だから！」と言われショックでした。

タイプ3

私が提案して始めたグループの活動があります。徐々にメンバーが増えてきて良い形になって来たと思っていたのに、グループ活動の中心が私ではなく、Aさんになってしまったように感じるので。先日も新しいメンバーがAさんに相談事をしていて 私の立場がないように感じたのです。立ち上げたのは私なのになぜ私に先通してくれないのかと怒りたくなりました。

タイプ4

私は何の取り柄もないのですが、趣味で山の写真を撮っています。山は、季節を通して全く別の姿を見せてくれます。山は、厳格さや穏やかさ静けさ、をいろいろな形で表現してくれます。山には、表現の限界がない魅力しかありません。しかし、先日出会った写真家さんが同じように山だけを撮っていてその人の作品を見せてもらったときに、自分とは全く別の魅力を感じ自分の全てに価値がないような空虚を感じたのです。

タイプ5

私が前の会社に勤めていた頃は、次から次へと仕事が押し寄せてきて、それに取り組む自分を、まるでロボットのように感じていました。今でも、ゆっくり一人で本を読んだり、じっくり考えたり、自分なりの結論を出したりする時間がないと、何か自分を生きていないような気がします。自分勝手な事であれこれ指示されたり 自分の主観で、あれこれちよっかい出されると頭にきます。

タイプ6

先日、辞令があり移動になりました。これから部下のいない課長として、前例のない課を一人で任される事になります。今度の本社の定例会には、新しい商品の企画も出さなければなりません。誰も相談できる人がいないし基準にするものがないので、不安な気持ちです。もう気持ちがついていかずプレッシャーで辞めたくになりました。

タイプ7

この前、友達に誘われてあるセミナーに参加しました。テーマがとても面白そうだったので参加したのですが、内容は、陳腐なものでがっかりしました。途中からは飽きて、居眠りする始末。マンネリで退屈な雰囲気の中にと、自分のエネルギーがみるみる下がってくるような感じがして疲弊しました。

タイプ8

家族を亡くした知人がとても落ち込んでいて、少しその人の話を聞いてあげました。話を聴いているうちに、私も最近仕事もうまくいかず、それに加え 少し前に大事にしていたペットが亡くなった時の悲しみが思い出され一気に気が重くなりました。一瞬、辛くなくなりかけたのですが、人前では平然としていました。自分の内面は心配されたくないのと言いませんでしたが早く一人になりたいとなりました。

タイプ9

古くて狭い家を借りて住んでいます。不自由さは自分でも分かってはいますが。女房と子どもが、やれ、部屋が狭いから子供部屋はどうする？家のローンはどうするつもりだと毎日矢継ぎ早に質問してくるんです。そんな時は、とにかくうるさいので、早く寝てしまいます。すると、ちゃんと考えているの？とまた うるさく言われるのでストレスが溜まり もう最近、限界で、何も動きたくなくて食欲もなくなりました仕事もやる気が出ません。

「避けたいもの」に見るタイプの傾向と対応する言葉

タイプを一緒に考えてみましょう



タイプ	タイプ	タイプ
自分にとって必要なものを認めない「私は大丈夫だからとにかくあなたを助けます」	楽観的に苦しみを避ける 「問題は、いろいろあるかもしれないけど私は大丈夫です」	合理的に失敗や敗北を避ける 「これには必ず有効な方法がある。早速とり掛かりさえすればいい」
タイプ	タイプ	タイプ
枠から外れることを避け人の反応を見る「そうそう、、、期待される事をすればいい何をしたら良いのだろう」	楽観的に葛藤を避ける 「何の問題ですか？特別、今急ぐ問題などないと思うんだけど」	合理的に怒りを避ける 「けしからん、しかしとりあえず分別ある大人として冷静に落ち着いて解決したい」
タイプ	タイプ	タイプ
無知を避け合理的に解決する 「何が問題なのか？きっとたくさん潜んでいる。1人になって考えさせて欲しい」	平凡を嫌い人の反応を見る 「私はとても傷ついている、それを誰が本当に分かってくれるのだろうか」	弱さを認めず人の反応を見る 「私は怒っている、なぜ怒っているのかそれを教えなければならない」

無意識に引っ張られる情動を一緒に考えてみましょう

タイプ	無意識に ^う 引っ張られる情動	自己イメージの維持	抵抗
	どの世界にも所属せず 超然と世界を客観的に 外から観察している感覚	鋭い、注意力がある、頭がいい、独自の好奇心がある 洞察力がある、客観的	自分の身体的な状態 や能力的なレベルま たは、気持ちや二一 ズを認めたくない
	信頼出来る支えがないと思える事 について 内面の不安や心配に無意識に反応 する	頼りになる、好ましい 先見の目がある当てにでき る、規則正しい、信頼できる 注意深い	既にある支えや自分 自身の中にある軸や 確信、自分への信頼 性を認められない
	人の期待に応え人からの賞賛と承認 を得るために、行動やあり方を 無意識に自己イメージの中で作り 評価する	賞賛に値する 無限の可能性 をもつ自分は上手く適応して いる。有能、望まれている 人を魅了するそれは素晴らしい	上手くいっていない 時の空虚感や自己の 拒絶の気持ちを認め られない

無意識に引っ張られる情動を一緒に考えてみましょう

タイプ	無意識に引っ張られる情動	自己イメージの維持	抵抗
	自分は他人と違う、欠かんがあるという感覚を避けるための感情的な反応。	繊細、自分に気が付いている、深い、他とは異なる、独自、優しい、直感力がある	良きも悪きも自己の中にある皆と同じ資源を認め人と同じ位である事を認めたくない
	人や周囲に抵抗したり挑戦する事から来る強烈な感覚。強いエネルギーと無意識の圧力	強い、才能がある たくましい、自分の意志をしっかり持っている、軸がある、ぶれない、行動的、頼りになる、安心、エネルギーッシュ	自分の弱さやケアの必要性を認めたくない
	「～すべき」「～してはいけない」と抑制する超自我の声。 体験や物事を評価、比較、判断する視点	良識的、節度がある 最善、分別がる 堅実、合理的 客観的、道徳的	イライラや怒りを基とする自分の感覚を認めたくない

無意識に引っ張られる情動を一緒に考えてみましょう



タイプ	無意識に引っ張られる情動	自己イメージの維持	抵抗
	苦しみを避け、これから起きる肯定的な興味のある新しい体験に無意識に期待し興奮する。	熱中する、快活 エネルギーッシュ 自由な精神、熱心 肯定的に捉える 自然体、外交的	自分の傷みや不安を認めたくない
	強い衝動や恐怖からの葛藤を避け、ショックから離れた内面の安心感。	平和的、安定している 気楽、優しい、リラックスしている、大事にする 揺るぎない、無理しない 自然体、フレンドリー	自分自身の力や能力を認めること
	人への共感、そして人に対する気持ち。自分に対する人の批評や反応が気になり無意識に不安に襲われる。	愛情がある、親切 思いやりがある、 心がこもっている、 気に掛ける	自己や自身の気持ちやニーズを認めることに抵抗する

タイプによる行動様式の3つの違い

	私は外界よりも 大きい	私は外界に適応する	私は外界よりも 小さい
攻撃タイプ	8	3	1
依存タイプ	2	6	7
後退タイプ	5	9	4

※「エニアグラム入門」(P.Hオリアリー、Mヒーシング、RJノゴセック著
鈴木秀子、堀口委希子訳 春秋社より)

攻撃的タイプ (タイプ 8, 3, 1)

攻撃タイプは、外界に対して攻撃的な態度をとることで対抗しようとします。

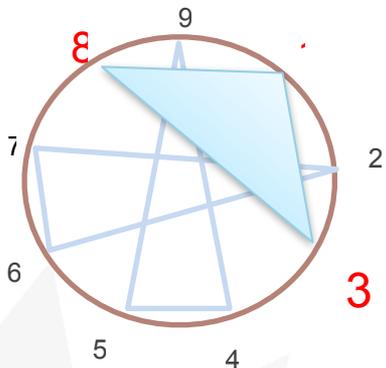
周囲に自分自身を「主張」し「攻撃」したり「批判」したり「積極的」に適応して行くことで自分自身を守ろうとします。

3 ※人々に対する攻撃のスタイルは
タイプの自己概念によって違ってきます。

タイプ8は「**外界よりも大きい**」という自己概念を持っていて自分自身が世界の中心だと思っている。

外部からの圧力には力で対抗し、人々を従わせコントロールしたいという欲望がある。自分が正しいと確信するものについては、どこまでも自己主張し決して弱みを見せず、「強い自分」をアピールする。

「強さが自分の存在価値」だと思っている。



タイプ8
強い自分を
示す

攻撃的タイプ (タイプ 8, 3, 1)

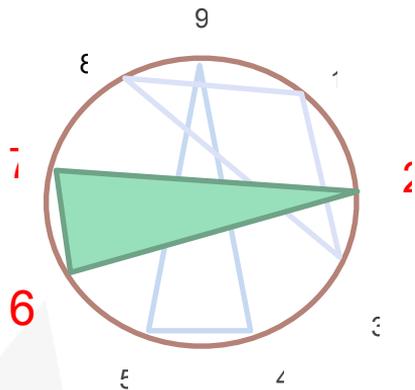
タイプ 3 目的を達成する

タイプ 3 は「**外界に適合する**」ことが自己実現に繋がっていると思っている。タイプ 3 は、成功して人々の評価を得ることに存在価値を置いているので、人々が素晴らしいと思うような自分自身になりたいと思っている。そのため「積極的に周囲の人々を動機づけ」、時には妥協もしながら機能的に効率よく仕事をしていくが、目標達成に向かう過程において攻撃的行動をとる。

タイプ 1 完全を目指す

タイプ 1 は「**外界より小さい**」という自己概念をもっている。自分は外界より小さいと感じているので、「完全であろうと努力」することで外界に対抗しようとする。タイプ 1 は、何事であれ不完全なものに「批判的」な攻撃を向ける。まず「自分を厳しく批判し」、周囲の人々にも批判せずにはおけない。世界が全てあるべき理想の姿になったとき、初めて自己実現できると考えているので、現状には到底満足できない。

依存的タイプ (タイプ2, 6, 7)



依存タイプは、外界に合わせる行動様式をとることで自分のバランスをとり生きようとします。

人間関係において人々から「信頼」され、「好意」を持たれる事で「自己の存在価値」を守ろうとします。

※依存のスタイルや方向性は、タイプによって自己概念が違います。

タイプ2
必要とされる

タイプ2は「**外界より大きい**」という自己概念を持っている。人間関係に自信を持っており、積極的に人に近づいて援助する。相手から喜ばれたり感謝されたりして、自分に恩義を感じるように操作する。つまり、「人々から必要とされる自分であることに」存在価値を感じている。困った人を助けて相手の喜ぶ姿を見るのが、何よりも自分自身の喜びになるので、いつも人々のニーズに自分を合わせようとする。

依存的タイプ (タイプ2, 6, 7)

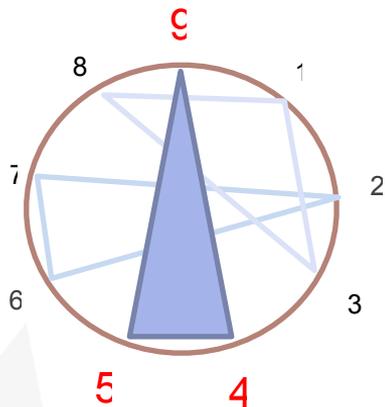
タイプ6 責任を果たす

タイプ6は、「**外界に適合する**」ことで自己実現をしようとしています。規則を守り仕事の役割に忠実なタイプ6は、「自分に課せられた義務や責任を果たす事」に存在価値を感じている。タイプ6は常に「自分の義務をきちんと果たしているだろうか」と自問し頭の中でチェックする。帰属意識が強く、属する集団の一員である事や仲間との連帯の中にいる自分を確認して安心感を得る。

タイプ7 楽しく生きる

タイプ7は「**外界より小さい**」という自己概念を持っている。「楽しくいきいきとした自分を感じる事」が存在価値だと考える。人生楽しく生きることが自己実現なので、楽しくないこと、我慢ばかりで苦しいことや嫌なことはどんどん後ろに追いやられ他に視点が向きやすい。タイプ7にとって、外界は常に楽しいことや刺激的なことで満ちているので、好奇心を外界に向ける。そして刺激に反応し、次々と新しい楽しさを外に追い求めていく。

後退的タイプ (タイプ5, 9, 4)



後退タイプは、外界から遠ざかる事で自分の価値を守ろうとします。

このタイプの行動様式は、距離をとり引きこもることであり外界から身を引いて自分の世界に入り込もうとします。

※後退したときの行動様式は、タイプの自己概念を満たすものでありそれぞれ異なります。

タイプ5
知っている

タイプ5は「**外界より大きい**」という自己概念を持っている。

全て知的に把握するために、外界から遠ざかり観察する。

外界についての情報・知識を収集分析して、自ら納得できる知的世界を構築する。

タイプ5は外界より大きい自己意識を持つので、人々より自分の考えを優先させる。彼らの存在価値は「すべてを知っている」ということであり、知ることで現実を生きることを代行させる。

後退的タイプ (タイプ5, 9, 4)

タイプ9
満足している

タイプ9は、「**外界に適合する**」ために外界から後退する。
外界と距離をとり引きこもる事で葛藤を避け、波風が立たないようにして自分を防御する。
タイプ9は外界に対してあまり期待せず、自分自身に対しても多くを期待しない。何事も大した事ではないと思うことで、現状に満足しようとする。
そうして外界と自分を上手く調和させ満足する。
波風のない平和な場所で存在価値を見いだそうとする

タイプ4
特別である

タイプ4は「**自分だけが特別**」という自己概念を持っている。
外界は自分を理解せず置き去りにしていると感じて、外界から遠ざかり引きこもる。彼らは「自分を特別な存在である」と感じることで存在価値を確認しようとする。ユニークな自分を表現したいと思い、他人から離れて独自の感情を表現しようとする。
今は仮の人生なので、いつかは独創的な自分を表現して本物の人生を体験したいと思う。



人々から「 」され「 」を持たれることで「 」を得ようとする

- 私は外界よりも大きい

タイプ 特徴：人々から「 **要**」とされる自分であることに「 」存在価値を感じている

- 私は外界よりと適合

タイプ 特徴：「自分に課せられた **務**や責任を果たす事」に「 」存在価値を感じている。

- 私は外界よりも小さい

タイプ 特徴「楽しくいきいきとした自分を こと」が「 」存在価値だと **える**。

後退

テスト行動様式

外界から「**かる**」ことで自分の自己価値を_____うとしま

●私は外界よりも大きい

タイプ ○

特徴：「**っている**」ということが存在価値になるので
知らないことがあると外界から遠ざかり「**立**」する事で
知識や情報を得て分析することで知的世界を作る

●私は外界よりと適合

タイプ ○

特徴：引きこもることで**藤**を避け波風のない平和な
場所で 存在価値を見いだそうとする

●私は外界よりも小さい

タイプ ○

特徴：自分は**理** **されず**置き去りにされたと感じて、
外界から遠ざかり、引きこもることで自分を特別な
存在であると感じ存在価値を確認しようとする。

攻撃

テスト 行動様式 (答え)



周囲に自分自身を

「 主張 」し 「 攻撃 」したり 「 批判 」したり 「 積極的」に適應する

●私は外界よりも大きい

タイプ⑧ 特徴：「強さが自分の存在価値」だと思っているので「強さ」を
アピールする。

●私は外界よりと適合

タイプ③ 特徴：「成功して人々の評価を得ることに存在価値を
置いている」ので積極的に周囲を「動機づけ」る

●私は外界よりも小さい

タイプ① 特徴：不完全なものに「批判的」な攻撃を向ける。
完全である事に価値をおき「努力」する。



人々から「信頼」され「好意」を持たれることで「自己の存在価値」を得ようとする

●私は外界よりも大きい

タイプ② 特徴：人々から必要とされる自分であることに
存在価値を感じている

●私は外界よりもと適合

タイプ⑥ 特徴：「自分に課せられた義務や責任を果たす事」に
存在価値を感じている。

●私は外界よりも小さい

タイプ⑦ 特徴「楽しくいきいきとした自分を感じる事」が
存在価値だと考える。

外界から「遠ざかる」ことで自分の自己価値を守ろうとします。

- 私は外界よりも大きい

タイプ ⑤

特徴：「知っている」ということが存在価値になるので知らないことがあると外界から遠ざかり「自立」する事で知識や情報を得て分析することで知的世界を作

- 私は外界より ~~ゆ~~と適合

タイプ ⑨

特徴：引きこもることで葛藤を避け波風のない平和な場所で存在価値を見いだそうとする

- 私は外界よりも小さい

タイプ ④

特徴：自分は理解されず置き去りにされたと感じて、外界から遠ざかり引きこもることで自分を特別な存在であると感じ存在価値を確認しようとする。

既に持ち合わせている先天的な
気質は一生変わらない



周りの人間関係や環境に影響を受けて
3才～7才の間に性格として確立

- 3つの社会スタイル
- 追従型 (近づく) 1. 2. 6
 - 自己主張型 8. 7. 3
 - 遊離型(離れる) 4. 5. 9

出会い



- 健康
- 教育
- 環境
- 経験



精神的 肉体的
変化

- 3つの中枢センター
- 思考、知識 7. 6. 5
 - 感情、関わり 2. 3. 4
 - 本能、行動 8. 9. 1

- 3つの行動様式の違い
- 攻撃 8, 3, 1
 - 依存 2, 4, 7
 - 後退 5, 9, 4

- 3つの対応方法
- 楽観的 9, 7, 2
 - 合理的 3, 1, 5
 - 反応的 6, 4, 8

- 3つの概念
- 私は外界よりも大きい
8, 2, 5
 - 外界に適合する
9. 3. 6
 - 外界よりも小さい
1, 4, 7

情報や知識、テクニックだけでは人格は育ちません、人と関わる事で精神的成長に繋がります。

体力的に衰えても気質は変わらずその人の本質に近づいた経験や生き方が、精神的に人に影響を与える人格となる

気づき

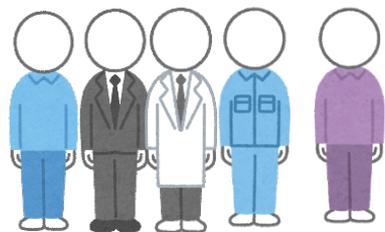
意識

実践

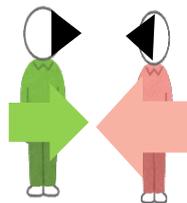


体感を使って客観的に対人関係をみていきましょう。

体感を使って実際に人間関係を体感します。



横並び
同じ方向



向かい合い



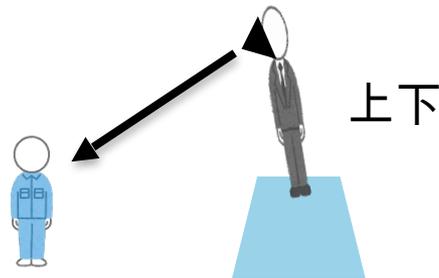
前後
見ている視点



距離



円形 教室並び



上下



俯瞰

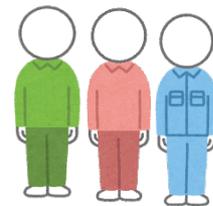
フィギアを使って客観的に1対1の人関係をみていきましょう。
気になる人間関係をフィギアを使って配置します。

①セラピスト：○○○さんの 気になる人との関係性ををフィギアを使って見ていきます。2つのフィギアを自由に選び配置してみてください。

※セラピストは、静かにその関係性を見立てる。

② セラピスト：○○○さんが、配置して下さったフィギアの事を教えてください。

※セラピストは、静かにその関係性を受容、傾聴しながら聴く



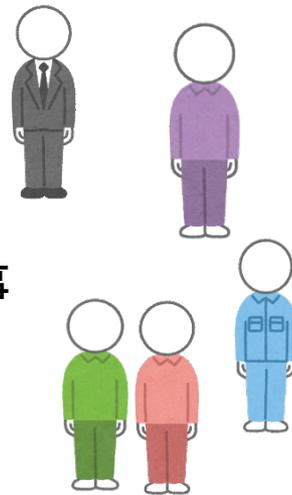
フィギアを使って、システムにおける対人関係をみていきましょう。

気になる人間関係をフィギアを使って配置します。

①セラピスト：○○○さんの 気になる人達との関係性ををフィギアを使って見ていきます。

フィギュアを自由に選び配置してみてください。

※セラピストは、静かにその関係性を見立てる。



② セラピスト：○○○さんが、配置して下さったフィギュアの事を教えてください。

※セラピストは、静かにその関係性を受容、傾聴しながら聴く

外的な働きかけ

夢 実現

コンサル
ティング

問題を提供する

コーチ
ング

希望

目標設定

メンタ
リング

望み

質問する
気づきを促す

気づき

信頼

状況を把握

占い

解放

望ましい姿に導く

問い掛ける

迷い 悩み

整理する

カウンセ
リング

受容

傾
聴

内側から引き出す

不安

話を聴く 共感する

