

## 第6回

### SKMセラピスト・カウンセラー養成講座 第4期

- 落ち込みからの回復
- 子ども時代のパターン 機能不全家庭で育った子ども
- 人間関係の苦しみ
- 各タイプの統合の方向 と特徴

「幸せ堂」カウンセリングルーム雅流望（ミナミ）

友達がとても機嫌悪そうにしています。

何で怒っているのか いろいろ考えても全く検討  
がつきませんそんな時あなたは、  
どのような気持ちになりますか？  
どのように考えますか？  
どのような行動を取りますか？



気にしたくなくても そのこと  
ばかり気になるので  
仲の良い友達に相談する

気になるけれど  
人の機嫌は仕方ないので  
なるべく気にしない様に心がけて  
気持ちを切り替える様にする



人前であからさまに  
機嫌悪そうにしていたら 周りの気分まで悪く  
なってしまうので配慮のなさにイライラする

誰かの機嫌が悪いと  
もしかして自分が何か悪い事  
をしたのでは無いかと心配になり  
いても立ってもいられなくなる。



本人に訊いてみないと分からないので  
何があったの？と直接聞いてみる



友達の雰囲気ですっかり自分まで  
気分が滅入ってしまい  
やっぱり一人が気楽でいいや~と思う。

次ページ①②③の9つの各タイプの落ち込みからの回復反応話を聴いて  
感じたことや自分との共通点、思い当たる人などを書き込みましょう。



	感じたこと	自分との 共通点	思い当たる人
タイプ1の話		有 無	
タイプ2の話		有 無	
タイプ3の話		有 無	
タイプ4の話		有 無	
タイプ5の話		有 無	
タイプ6の話		有 無	
タイプ7の話		有 無	
タイプ8の話		有 無	
タイプ9の話		有 無	

## 各タイプの落ち込みからの回復 ①

### タイプ1のAさん

落ち込んでも、お節介は不要です。最後の解決策は自分で探します。  
もしでしたら 問題の話には触れず普段の何気ない話を聴いてくれればそれで十分です。  
普通に友人と一緒にジョギングしたり、食事をするだけで随分と気が晴れます。

### タイプ2のBさん

落ち込んだときは、怒りや後悔の感情がドツと溢れてきて、とにかく誰かに話を聴いてもらいたいと思います。誰でも良いわけではありませんが、気持ちを分かってくれる人の前では、本音を話せるので、その人の前では、泣いたりもします。  
自分の気持ちを誰かに聴いてもらえると、気持ちが軽くなり自分なりの改善点も見えてきて気持ちがスッキリします。

### タイプ3のCさん

本当に落ち込んだときは、愚痴になるので人に会いたくありません。  
問題をかみくだいて一人で自分の気持ちを整理します。少し時間を掛けて自分なりに回復した時に、やっと人に話したくなりますが、相手は自分を分かってくれる人に限ります。その人とは心と心の繋がりを持てることが大事です。また、自分に新たな刺激を与えてくれる風を入れてくれる人でなければなりません、誰でも良いわけではありません。

## 各タイプの落ち込みからの回復②

### タイプ4のDさん

落ち込んだ時には、自分を受け入れてくれる人と場所を持っています。特に落ち込んだ時は、自分の殻の中に閉じこもって、2～3日は気持ちが堂々めぐりしています。反省しては悔やんだり、人を恨んだり、自己嫌悪に襲われたりもしますが 私の本当の内面を分かってくれる人も中にはいるのですが自分一人で気分転換して いつの間にか自然と楽になっていく事が多いです。 結局自分は自分ですから自分と繋がる事が一番です。

### タイプ5のEさん

人間関係で緊張が続くと、そこから逃げ出したいくなります。 自分が拘束され、コントロールされているような感じは耐えられないのです。 そんな時は、何もかも放り出して一人になりたいと思います。なぜこのような状態になったのかと考えると怒りが湧いてくるのでそこから離れ自由になりたいです。忙しさの中で自分を失って行くのは何よりも耐えられません。数日間自由にしていると少しずつ楽になっていきます。

### タイプ6のFさん

役員を1年間して交代のとき、私が一生懸命やりすぎて、後の人が困ると言われ、、、落ち込んでしまいました。 そういう時に、誰か周りで見えてくれた人たちの温かい笑顔や眼差しがあれば、自分のやったことがそれで良かった気がしてホッとします。 どうしたら良いのか分からなくなったときは、ちゃんと上の人に相談しながらやっていきます。

## 各タイプの落ち込みからの回復③

### タイプ7のGさん

あまり深刻に考えて落ち込むことは滅多にありませんが、もし落ち込んで立ち直りは早いと思います。大抵の場合は、泣いて寝てしまえば、起きた時は随分と元気になっています。気分転換に 行きたかった新しいお店に行くと、いつもの笑顔に戻れます。どうしてもダメなときは、自分が納得できる人のところに相談に行きます。しかし結局は自分で判断します。

### タイプ8のHさん

私が落ち込んだときに助けようと近づいて来るような人は、跳ね飛ばしたくなります。私を 分かってくれる人なら、話を聞いてもらってもいいのですが、アドバイスはいりません。私が間違っていたとしても、負けになるような気がするので嫌です。少し経ってから、私がそ

### タイプ9のIさん

私が落ち込む時は、一人静かにいることが多く、落ち込んでいても、周りからみたら分からないかもしれません、人に「話を聞いて」とは滅多に言いません。ただ、家族は「何か悩んでいそうだ」と気がついてくれればいいなとは思いますが、自分から内容を話すつもりはありません。しかし最近自分の気持ちを話すと楽になるような気がしています。その方が長い時間 闇の中にいないで済むような気がしています。

3つの中枢機能が持つ傾向によって「励まし」という行為もそれぞれかなり違ったものになります。

## 「励ます」「励まされる」①：本能中枢

### 本能中枢を好むタイプ（8,9,1）

タイプ8,9,1の人は、落ち込んでいる状態に対して体感から癒しを得ます。温泉に浸かったりジョギングしたり 何かを食べたり飲んだりと身体感覚からくる安定感を大切にします。

#### 口にする言葉

解決は自分でします。もしも私が相談したとしてもただ聴いてくれれば、いいです。ただなにげない話を聞いてくれればいいんです。それ以上のお節介はしてほしくありません。

#### 他人と関わる ときのスタンス

ここに私がいます。私と関わりなさいそうすれば救われます。

本能中枢を好む人は、身体感覚を伴う「励まし」の行為をしたりされたりする時に、体の中にエネルギーを感じます。

# 「励ます」「励まされる」②：感情中枢

## 感情中枢を好むタイプ(2,3,4)

タイプ2,3,4の人は、常に人の心と心の繋がりを大切にします。人の気持ちがわかり苦しみが共感できるので、心配で気になります。時を見てそれとなく優しく関わることができます。

### 口にする言葉

心が通じることが何より大事です。辛い状況にある人と心を通わせ、共感することができます。私が落ち込んだ時は、苦しい気持ちを分かってくれる人に側にいて欲しいです。

### 他人と関わる ときのスタンス

あなたは私が好きですか？ 嫌いですか？  
私を必要としてくれますか？  
私の気持ちを分かってくれますか？

感情中枢を好む人は、常に相手が自分に行為を持っているか？気持ちは通じているのかどうかを敏感に感じ取り反応します。

# 「励ます」「励まされる」③：思考中枢

## 思考中枢を好むタイプ（5,6,7）

タイプ5,6,7の人は、落ち込んでいる人に気がついて、距離を置いて、その人の問題に直接関わっていくことはしません。ある程度の距離を置いて接することが第一だと考えます。

### 口にする言葉

人と一定の距離を置くことが大事です。  
落ち込んでいる人に負担を感じさせることはしません。自分が落ち込んでも、特別なことはせず普通に笑顔を向けてください。

### 他人と関わる ときのスタンス

これは他のものとのどのように関係しているのか？全体の位置づけはどうなっているのか？  
分からないのは不安だ

思考中枢を好む人は、対象から一定の距離を取ることが大切です。

次ページの9つの各タイプの励ましの形を  
聴いて感じたことや自分との共通点、思い当たる人などを書き込みましょう。

	感じたこと	自分との 共通点	思い当たる人
タイプ1の話		有 無	
タイプ2の話		有 無	
タイプ3の話		有 無	
タイプ4の話		有 無	
タイプ5の話		有 無	
タイプ6の話		有 無	
タイプ7の話		有 無	
タイプ8の話		有 無	
タイプ9の話		有 無	

## タイプ1

落ち込んで居る人の心の中にまで入り込もうとはしませんが、「共にいる」という実感を、身体を通して感じる事が大切だと思っています。例えば、気分転換にスポーツをして汗を流したり、行動的に出掛けたり共に動く事が回復の助けになるとしています。

子ども時代のタイプ1は、「いい子」であろうと一生懸命でした。

自分が子どものままでいる事は、受入れ難く幼い頃からある種 真面目で大人としての責任感を持つようになった人が多いです。

親の期待を理解し、往々にしてタイプ3のように「ファミリー・ヒーロー」という役割を担いその期待に応えてきました。

父親がその役割を果たさない機能不全家庭であればなおさら自分が父親となり

周囲の無秩序な状態に対し、過剰なまでの責任を果たそうとして頑張ります。

改革をして必要な規制をつくりそれを守ろうとします。

これが、タイプ1の人に頼らない「自立」と「境界線」を構築し、誰からも間違いを指摘されないように、完璧さを極めていきます。

実際の父親が、ダメな父親であろうと、立派な親であろうと、どのような形であれ無意識にも父親をライバル的存在として、「自分が自分の父的存在になって、手本のように生きよう」とします。

## タイプ2

人の落ち込みにはよく気がつき、側にいて親切にしたいと思います。その人に何をしたら一番良いのかを考え言葉にしたり態度に表します。しかし、人によっては迷惑になることがありますので、距離を測り近づこうとします。しかしそれがはたして、迷惑ではなかったか？と振り返り不安を感じます。もしも迷惑だったのでは？と思うとき後悔と自己嫌悪を味わいます。

タイプ2は、子供の頃に3つのことを信じるようになります。

- ①自分が必要としているニーズよりも人のニーズを優先しなければならない
- ②何かを得る為には、何かを与えなければならない。
- ③愛がただ与えられる事はないため、自分が相手にとって愛される対象となるよう努力しなければならない。「殉教者」の役割を担います。

タイプ2が生まれ育った環境や家庭やあらゆる関係の中で、自分が拒否されないようにと周りに尽くします。機能不全の家庭で育つほど、家庭が上手く機能していくようにと必死になって周りの好意的反応を引き出そうとします。

相手が何を求めているのか？ 相手は何が必要か？と働き掛けます。

そして、傷付いた人が元気になる事で自分が活かされると言う自分の癒やし作ります。

自分が辛かったり居場所がないと思うときは、自分が役立つだろうと思う場所にいき

### タイプ3

人の落ち込みには敏感です。しかし、自分に余裕が無い時は、他から見たら冷たくさめた一面を持っています。自分に自信がある時は、人のことも気に掛け その人に必要な事をチョイスして提供します。特別な事は出来ませんが、できるだけ助けたいと思っています。

タイプ3は、子供時代に、あるがままの自分の価値を認めてもらえませんでした。そのままの自分に価値が与えられるのではなく、ある特定の事を極めてうまくこなす時や、ある特定の在り方に対してそれが認められた時にだけ価値が与えられると云う感覚で育ちました。そこに至るまでの努力や想いではなく、その事柄や能力にしか価値をおいてもらえないと感じていたので、何かを達成したとしてもそれは、ほんのつかの間の喜びで心からの満足感を味わう事はありません。タイプ3は、自分の本当の価値を認めてくれる母親的存在を求めていました。「あなたがいてくれてよかった。あなたのような子供がいてくれて嬉しい。あなたは本当に素晴らしい子よ〜。」と言ってもらいたい一心で、親や家庭環境に適応する事を学び 相手を喜ばせられる在り方や行動を心がけてきました。タイプ3は、心のどこかで「ファミリー・ヒーロー」を目指して家族の問題や恥を補うために自分が上手に立ち振る舞いこなすようになったのです。特に機能不全家庭で育った場合、不健全な母親は、タイプ3が何をしても満足せずそれが十分ではないので、タイプ3は、子供らしい純粋な気持ちを葬り、親の関心を得るために極端に自分を俗っぽく犠牲にして役割を果たして行きました。しかし、結果的になんらかの成功の形をはたしても、その反動が後悔や深い孤独感となり人生を通して不満足を感じるようになるのです。

## タイプ4

誰よりも人の気持ちが分かり、人の感情を見抜きますが、分かるだけに あからさまな形で人を励ましたり、元気づけたはりしません。それよりも形を変えてそっと手紙にしたり気の利いたプレゼントをします。しかし自分が落ち込んでいる時は、悲観的な気持ちが強いので人の助けまでは出来ません。

タイプ4は、自分は親とは違うと感じ もしかしたら、自分は病院で取り違えられたとかよその子じゃないか？ もしそうでなければ孤児だったのかもしれないと空想するようです。兄弟や友達に対しても何か別のものを感じて繋がりを感じ 本当の自分の事は、誰も分かってもらえないと思います。時に家族の中で存在感のない「迷子」のような感覚を感じ自分という存在に疑問を持つのです。もしかしたら自分には、何か得体の知れない大きく欠けているものがあるのではないか？。それが何かを知る為に生涯を掛けて自分探しの旅のような歩み始めるのです。自分が足りないものはなにか？ 欠けている自分は周りから見捨てられないか？と 本当の自分を分かってくれる人を探し求めています。もしかしたら、その人が自分に足りないものを補ってくれるかもしれないという期待を持ちあるがままの自分の価値を分かってくれる人に強く反応し惹きつけられます。しかし、それがまた見捨てられる恐怖に繋がるのですが、機能不全家庭で育つ場合は、親の反応が不自然だったので更に自分だけの想像の世界を作り自分1人で遊び、自分なりの問題解決をしてきたので、人とは違うミステリアスに満ちた自分をへんてこで価値のない人間だと感じたり「特別な自分だからこそ表現したい」と言う様に。相反した真逆の気持ちが交互に動く中で親密な相手には、そんな自分を理解して欲しいと言う非現実的で感情的な要求をしてしまいま

落ち込んで居る人はすぐに気が付くのですが、憐れみを持たれたら気分が悪くなる人もいるので知らない振りをしています。そして、なぜこのような状態になったのかと推測します。その人が、落ちこみの状況から回復していく変化は興味があるので距離を置いて見ています。

タイプ5は、子ども時代に家族の中で安心感を得られなかったと説明する事があります。その中で自分が安心して自信が持てる方法を探しました。

①まずは、家族から離れ自分自身の個人的な空間に退く事

②自分の感情やニーズを客観的に感じられる様な読書やコンピューターやプラモデル、楽器や絵マンガ、ゲームなどに気持ちを切り替えました。

安心して自分1人の時間を過ごし その空間の中で自分の思考の世界を満たすのです。

普通の子どもがやっている一般的な事には、全く興味を持たず自分の思考や想像の世界の中で自分がリーダーとなり自分を満たします。もしもタイプ5の親が、脅迫的な教育者で世間の目や体裁を気にして、普通の子がしている事をさせようと支配的に命令したりすると、更に親からも世間からも孤立し誰にも邪魔されず自分自身の現実世界を作り、人（親や特に母親）のケアは一切いらないと考えます。しかし、自分1人だけの世界だけでしか生きていないことにふと不安や恐れが生じ痛みを感じるとにき不全度によって対処の幅が大きく違ってきますが、それすらも感じないように趣味や関心事など代替えを作り、自分の本音を突く確信や助言避け「感謝」「愛」「感情」を見ないように、触れないようにと自分から切り離していきま

私自身人に気を遣い傷つきやすい面があるので、人が落ち込んでいる時は気になります。しかし、お節介をして何か言われたくないので、あれこれ考えて何も出来ない事が多いです。そんな中で、時を見てそっと遠回しに陰で応援したり機会があれば負担にならない程度に励まします。

誰もが幼児期のころは、タイプに関わりなく養育者なしでは生きていけません。

母親の価値観や信念が一貫性のない感情的で突拍子のないものであったとしても 私たちは、それを当てにするしかありませんでした。

タイプ6の特徴である安心・安全を手に入れるためには、母親1人だけに依存しているのは不安定で心配です。そこで父親や父親的包容力のある存在を求めます。

父親的存在が、強く一貫して頼りになる存在であれば、子どもの自立を支えますが、機能不全家庭に頼りになる大人がいない子ども時代を過ごす度合いにもより、求めても手に入らない安心に対する依存の渴望と、外面の反発した独立心の間での葛藤を強めるとになります。

安心できる居場所を求めて従順に人との関わりを持ちながらも、内面では現状に不満を持ち攻撃的で更なる安心で安全な場所を求める矛盾を持ちます。

不安の中でいつも心が安定せず人に気を遣い疲れてしまいます。安全な居場所をやっと手に入れたと思うと、今度はそこを守ろうと必死になります。ルールを乱す者に対しては攻撃性を強め威嚇を仕掛けたり、影でコントロールする様に噂をながしたり。自分の領域によそ者が入り

落ち込んでいる友達がいても自ら回復するまでそっとしておいて、回復したら笑顔を向けてあげようと思います。それが自分らしいやり方だと考えます。自分も相手も、気分転換してば～っと好きな事が出来たらいいなと機会をみて工夫したりします。

タイプ7は、大好きな母親の愛情のこもったケアを本当はもっともっと手に入れたいのに何らかの理由で切り離された感覚があります。

妹や弟が増えた、母の仕事が忙しかった、誰かが病気だった、家族の仲が悪かったなど機能不全で満たされない家庭であるほど、家庭内の満たされない不満に対し「誰かが自分の機嫌を取ってくれるのをじっと待ってなんていないよ。自分の事は自分で面倒をみる。」と無意識に成長期の分離段階で心に決めます。

子どもなりに自立をしようとするタイプ7は、「さ～て何で遊ぼうか。」と興味の対象を外に向けておもちゃやゲーム友達など自分の興味関心をそそるものに全神経を集中させます。タイプ7は、面白そうなアイデアやワクワクする体験、魅力のある人や趣味で頭をいっぱいにするのです。そんな「移行対象」に向かっている限り恐れや苦痛といった水面下の感情を忘れる事ができるからです。タイプ7が根底に持つ不安や恐れの数合いによっても違いますが気を逸らす事の出来る対象が見つからない時に、頭の中に流れ込んでくる不安や恐怖に迅速に対応するために意識が散漫でフットワークも軽く、心のどこかで、慰めてくれる母親的存在や興味を満たしてくれる存在をあちこちに探し求めています。

最初から人を頼ろうとする人は相手にしません。自己憐憫に浸っている人は、その人の問題です。 本当に私の力を必要としている人には、全力で力を貸したいです。 気持ちが落ちている時の

自分への不満は、誰にもみせたくはないので人の悲しみを問題に深く懸念する事があつたと語っています。

例えば、親がいなかった、片親だった、災害に遭った、貧乏な家庭で兄弟の養育資金を自分が稼がなくてはならなかった、暴力的な大人がいたなどの様々な理由で、自分がしっかりしなければならぬプレッシャーを感じて弱くては生きて行けない、「優しい」なんて、そんなもの何の役にも立たないし、不安や痛みを増すだけだと悟りました。

どうしたら強い者と対等になれるかと考え内面にある自分の弱さや恐れを絶対に表に出さないと大人や周りを威嚇しました。機能不全な家庭で育ったタイプ8の子どもの中には、家の中の隠れた問題を明らかにするために非行や手の付けられないような問題を起こす子もいます。

それは、子どもでは対処できない家庭の問題を、自分がギャングになる事で外部に向けて訴え掛けるためでもあります。 拒絶されたり裏切られたり、不等に扱われたりした度合いが大きいほど 自分が強くならなければ誰も助けてくれないと、人に甘えることはしないと決めました。

人前で涙を流すこともしない、無邪気に振る舞う事など決してしないと決めました。

幼少期に覚悟を決めなければいけないと思うような、残酷な思いがあるほど大人になっても一匹狼として人に嫌われる事を恐れず、自分にも人にも厳しく無情に生きていこうとします。

人が落ち込んでいたら、そっと肩に手をやったり、何かそっと食べ物を与えたり、ささやかな花を持っていったりと 自分の気持ちをそれとなく行動で伝えようとしています。

先ずはなにより身体の回復が大事だと思うのです。人の心の中には立ち入るつもりはありませんが近くにいてあげたいと思います。

多くのタイプ9は、実際にそうだったのかは別として「幸せな子ども時代を過ごした」と報告します。しかし、中には機能不全の家庭の中で脅威を感じるトラウマ的出来事があるような幼少期を過ごしていた子どももいます。トラウマを持った子どもは無意識に心に防衛システムが働いて感情を切り離し意識や記憶を拡散させてしまう「解離状態」になる事もあります。

どうしようもない家族の中で自分だけは、ワガママを言わず誰にも迷惑を掛けず手の掛からない子どもになって家族の平和と調和を願う「ロストチャイルド」的役割を担いました。

親を刺激しないように自分の存在を消していれば、少しでも問題が防げると感じていました。

自己主張したら、問題を増やす事になると幼い頃に学んだタイプ9は、大人になっても無意識に自分自身のニーズや心の要求をため込むのですが、のちに「いい人は放っておかれ粗末に利用される」と言う不満や怒りとなって溜まっている事に薄々気付き始めます。

しかしどうする事も出来ず。麻痺させた感覚が健康や日常生活に支障が出るまで続き病気になる事もあるかもしれません。姿を消すように過ごすことでしか対処できなかった自分を癒やしてくれる存在に草木や花やペットなど小さな命の存在がありました。自分を癒やしてくれた小さな存在と同じように人を癒やす存在に自分もなろうと思います。

## 人間関係の苦しみ

- 良かれと思ってしたことが、違う形で受け止められたら良い関係でいたいと思っても、思い通りにいきません

### 思考的解釈を知る

- 自分を責めたり他人を責めたりする(罪悪感の仕組みを知る)
- 相手の地雷を知る
- 自分と他人の 境界線
- 他人の問題と自分の問題を分ける
- 性格における囚われと統合のバランスを見る

### シャンパンタワーの法則



## 各タイプの統合の方向

実生活において自分の思う様に全てが運ぶわけではありません。

特に他人と関わる事が多くなればなるほど様々な葛藤が増えますし、ストレスが掛かります。  
ストレスが掛かると無意識に・人を恨み始めたり又は、・どうしても良くなったり、逆に・スイッチが入って敵対心が止められなくなったりと分裂の方向に傾いて行きます。

その方向はタイプによって特徴が様々ですが、統合の方向とは、意識的に“分裂と反対の方向に動く”ときです。

自分を深く見つめ自分のタイプを見極めると、分裂の傾きを矢印の方向で知る事が出来ます。

そして、**分裂とは逆の方向に「統合」がある事を体験します。**

**エニアグラムを活かす事によって私たちは、意識的に「統合」を選択し修正することが出来ます。**

統合は、成長のレベルにおいて 「違和感と抵抗のある事」に取り組む事でもありません。

エニアグラムを学んでも情報や知識だけでは、全く意味がありません

取り組みを実践する事で 自分の間違った思い込みや認識で自分や他人を観ていた事が分かります。

これを体験する課程でも、積極的に成長します

⑧⇒2 : 人の助けになる

自分の強い力を自己顕示欲で満たすのではなく他の為に使う他者と共鳴する為に直感力を使う

⑦⇒5 : 冷静に考えて客観視

独りよがりや衝動的な考えや行動を止め冷静で客観的に周りを観察し謙虚に受け止める

⑥⇒9 : 私はOKだ!

不安を権威や外部に頼り安心を求めたのではなく、自分自身を信頼し穏やかに静かに心の安定を図る

⑤⇒8 : 私は強い大丈夫

傷つく事を恐れず、頭だけで考えるのを止めて問題に立ち向かい 避けている人と関わり自分の考えを謙虚に積極的に話す。

⑨⇒3 : 私は成功している

自分のやってきたことに自信を持ち 目の前のやることに目的を設定し効率よく達成していく

①⇒7 : 私は楽しめる

細かいことを気にせず広い視野で物事を見て自然で明るく楽観的に人生を楽しむ

②⇒4 : 私は自分らしくていい

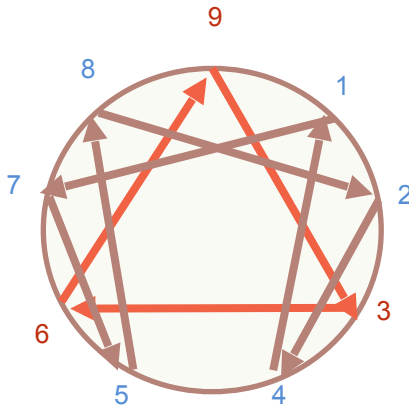
人の目を気にした犠牲的なプライドではなく自分の独自性を大切に自分の内面を味わう

③⇒6 : 私は組織に協力する

集団を自分の為に利用するのではなく集団の一員として輪の中に入り損得抜きで他人の為に協力する

④⇒1 : 私は実践し行動する

無いものや架空のモノに魅力を感じるのではなく実際に行動し現実と関わり、完成させる



## 各タイプの統合の特徴

タイプ1→タイプ7 「私はステキだ」

難しく考えないで広い視野で見よう 明るく**楽観的に**人生を楽しむぞ～

タイプ2→タイプ4 「私は独特だ」

**私は私**だから 私なりにやれることを楽しもう 自分らしく 自分を大切に

タイプ3→タイプ6 「私は忠実だ」

自分のためじゃなく**皆の為に**目標を設定しよう 効率よく達成するには何ができるかなっ？

タイプ4→タイプ1 「私は勤勉だ」

無いものに魅力を感じて空想しないで**現実的に前を向いて**やれることを一つでもやろう

タイプ5→タイプ8 「私は強い」

外から見てばかりいないで**実際に**、人と関わり役立てる事を**行動**してみよう

## 各タイプの統合の特徴

### タイプ6→タイプ9 「私はOKだ」

過去の成功体験を意識して思い出してやってみようやればなんとかなる **大丈夫だから**

### タイプ7→タイプ5 「私は知っている」

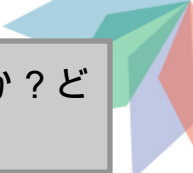
軽はずみな行動を取らないように少し距離を置いて **冷静に** を時間を掛けて見よう

### タイプ8→タイプ2 「私は人の助けになる」

間違っていないという正しさや強さを自分のためではなく **人を助け支える** ために使おう

### タイプ9→タイプ3 「私は成功している」

目標や目的を明確に設定し、**効率的に** 一つ一つ目の前の事から **達成** していく



**Q.**自分が元気になるとき、統合に向かう時の気持ちを絵に描いてみましょう。どんな色になりますか？どんな形になりますか？どんな絵でもいいのです。色も使って、手を動かしてみましょう。

