第８回

SKMカウンセラー・セラピスト養成講座　第3期

- 自分を知ろうとするときに邪魔するもの
- 波動ビル　ビジョン心理学から考える
- 待ち合わせの時間感覚
- 遅刻に対する感覚
- 各タイプの時間感覚の違いを見る
- 責任と時間感覚
- フィギュアでエニア　（時間に関するパニックを想定して考える）
- 時間に対する価値
- 時間と感情の関係
- 時間と豊かさ
- 与える　「愛」　とは

「幸せ堂」カウンセリングルーム雅流望（ミナミ）

自分を知ろうとするときに邪魔するものは

自己観察をしていく過程で、周りの人の嫌な部分が気になり出すことがあります。
実は、自分を見えなくするトリックが、そこにあります。ずるい人、馬鹿げている人、狂気な人、恥ずかしい人、目立つ人、陰気な人、困った人などが、みせてくれるものが、自分の中の何かに反応しています。それは、自分の認めたくない部分だったり周りのゆるせないものだったりします。内なる自分の一部だとは気がつかず大半の場合は、相手の問題に見えてしまうのですが、内なる自分は、気付いて欲しくて反応しています。　他人を返して感じる反応が、
今まで見えなかった自分の枠を広げます。もしかしたらそれは、意識の上では、気づきたくない部分かもしれません。しかし、「自分を知る事は他人を知る事　他人を赦す事は、自分を赦す事」だとしたら反応している不快な感覚は、自己探求して行く過程での カギとなります。見えなかった部屋の扉です。快、不快は問わず、何を見つけたとしても自分を戒める必要はありません。ただじっくりと静観しその感覚を味わいます。その反応の元となる、自分と共に生きるためにエニアグラムの学びがあります。別の誰かになることも出来なければ、他人を変える事も出来ません。自分を否定する事も他人を否定することも必要がない事を「今ここ」で学んでいきます。自分を知って自分を上手く扱うとは、変えられないものの無力さを認め　変えられるものを工夫していく知恵になります。何らかの理由で抑圧されている本質に気づくとき
思い込みに縛られていたものが解放されて目の前が開け視野が広がり明るくなります。ゆるせない事がどうでも良くなったり、今まで気にならなかったものが、目に入ってきて新しい事に興味

霊的依存

ビジョン　豊かさ　相互依存

手放し　平和　商売繁盛

相互理解　ゆるし　信頼　繋がり
健康　夫婦円満　家庭円満　合格
快適　願望達成　慈愛　他者支援
エゴ　コントロール　期待　成功
怠惰　依存　恐れ　不安　犠牲
人を責め　周りのせいにする　争い
自我欲求　執着　不平不満　心配
恨み　憎しみ　ねたみ　盗み
死の誘惑　自傷　他殺

※　ビジョン心理学　参考

時間の感覚は螺線状になっている

充実度

一日	朝　昼　晩　夜
四季	春　夏　秋　冬
一週間	月　火　水　木　金　土　日
月日	１月～１２月
植物	種まき　発芽　成長　開花　実り　収穫
習得	無知　気づき　学び　成長　活用　成果　停滞
一生	生　子供　青年　成人　中年　晩年　死

時間は繋がった過去からの延長線にある　しかし　その充実度によって時間の価値観が変わってくる。時間の価値を変え続けるものは「今ここ」にしかない。
「今ここ」は自由な選択が可能です。
「今ここ」に肯定的で適切な事をし続ける事も出来ます。たくさんの螺線が存在し生まれては消えていく
信じるものしか生まれてこない信じるものしか続かない

時間感覚は 立場 感情 充実度 年齢 健康状態 で全く違う

楽しく充実しているときは　あっという間なのに。

好きなことをしている時間は無駄な時間ではないの

苦痛を味わっている時は、時間が長かったり。

最後まで終わらせようとすると時間がなかったり。

一般的に良い事は、時間が短くて　悪いことは、時間が長く感じられませんか？

しかし、良い　悪いの判断は誰が決めているのでしょうか？

１分　１秒　の感覚の違いは、心と深い関係があるようです。

一つのことに集中していると、時間はあっという間に過ぎてしまう。

一方で、退屈な会議などは集中力が続かないので時間は長く感じられる。

集中力が続かずボーッとしていると。。。あっという間に時間が過ぎてしまいます。

※歳を取ると時間が経つのが早い→　ジャーネの法則

時間感覚と各タイプの人となり

ここでは、タイプ別に時間感覚の違いを見ていきます

時間には → タイプ別に根本的な違いがある

同じ時間を共有しているようでも、その時間のもつ意味合いはタイプによって違っています。タイプ特有の時間感覚が、どのように現実の時間と関係付けられているのかを知り　現実に関わる姿勢や行動、考え方を見て行きます。

例えば、「丹念に時間を掛けて作り上げた一つ」と「短時間で大量に生産した製品」
「ゆっくりと穏やかに過ごす時間」と「短時間で目まぐるしく過ぎる時間」
時間と、タイプ別の人となりにはとても大きな関係性があります。
どれが良くてどれが悪いということではありません。
それぞれに持つ価値を客観的に知ることを目的とします。各人によって根本的にとらえ方が異なり何を大事にしているのかが見えてきます。
人間関係を知る上でも大切なポイントとなる事を知りましょう。
「時間」がその人と現実社会を結ぶ窓の役割だからです。

時間感覚の違い

- その人の時間の感覚を知れば、その人の「囚われ」がわかり、その人の「性格タイプ」がわかります。
- 時間をどう使うかの「価値観」も、タイプによってさまざまです。

時間を有効に使うことは、とても大切なことです

時間をどう使うかを見れば、その人が大切にしている事が分かります。

時間は生活と性格と感情に密着しているものだけに、各タイプの時間の感覚を理解することは、人間関係をスムーズにして行く上で、大変　貴重な知恵を与えてくれます。

時間のとらえ方の違い

早めに片付けて
肩の荷を下ろしたい

催促されてから
やろうかな

人に合わせて
やりたい

ギリギリにならないと
やる気になれない

人に自分の時間を
コントロールされ
たくない

その人によって
時間の価値や　意味合いが異なる

待ち合わせの時間感覚

あなたは待ち合わせの時間には、遅れずに行きますか？

それともよく遅れる方ですか？

もしあなたが人を待たなければならないとしたら、
どんな気持ちがしますか？

これまでで、何となく自分のタイプが読めて来たと思います。
しかし、時間を通して本来の自分がより確実に見えてきます。
なぜなら、私たちは時間と心（エゴのない状態）に余裕があるときは各タイプの特徴の差がなく穏やかでいることが出来ます。
時間が人を統合へと向かわせ、分裂へと傾かせます。心と時間はとても深い関係があります。

時間感覚を見る

- いつも遅れてくる人は許せない
- 開始時間にメンバーがそろわないと全体の流れがつかめずみんなに迷惑だ
- 遅れるのは事情があるだろうから、それは仕方がない
- 遅れてくる人の神経のず太さに呆れる
- いつも遅れるような人は、気にしないで無視する
- 遅れる人に、何か罰を与えた方が良いと対策を考える
- 事故でもあったかと心配してしまう。
- 時間通りにこれないことを軽蔑してしまう。
- 人の時間を無駄にすることへの憤りを感じる。
- 自分の事を振り返り　反省してしまう。

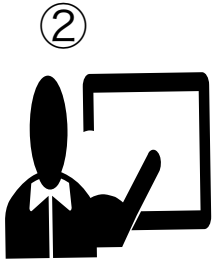
時間感覚と感情を見る

いつも遅れてくる人

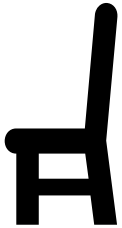
マサさんは、医薬品メーカの仕事をしています。
月２回のペースで自主勉強会を開催しているのですが
参加するのは、同じ課のいつものメンバー１２名で自主的な輪番で司会をしています。
今日も午後３時から勉強会が始まるのですが、いつも大体３０分前に集まってもらい、
スタッフミーティングをしています。２０分が過ぎた頃　１人のメンバーが遅れて会場に入ってきました。マサさんは今日の司会担当です。
ドアを開ける音にチラッと入り口を見て「またか」と思いました。その人は遅刻の常習犯でした。いつも遅れて来て悪びれもせず、むしろ堂々として座るのです。
とりあえずミーティングの内容は、他のスタッフに聞けば分かるので、マサさんは、彼を無視して、ミーティングを続けました。

もしあなたがこの場にいたとしたら、
どのように感じますか？
どのように考えますか？

フィギュアを使って　実際に配置して体感して考えてみましょう。



自主的な輪番の司会者



遅刻してしまう人

自分を①②の立場に置き換えてみていきます。

●ワーク

①セラピスト役とクライアント役に別れる。

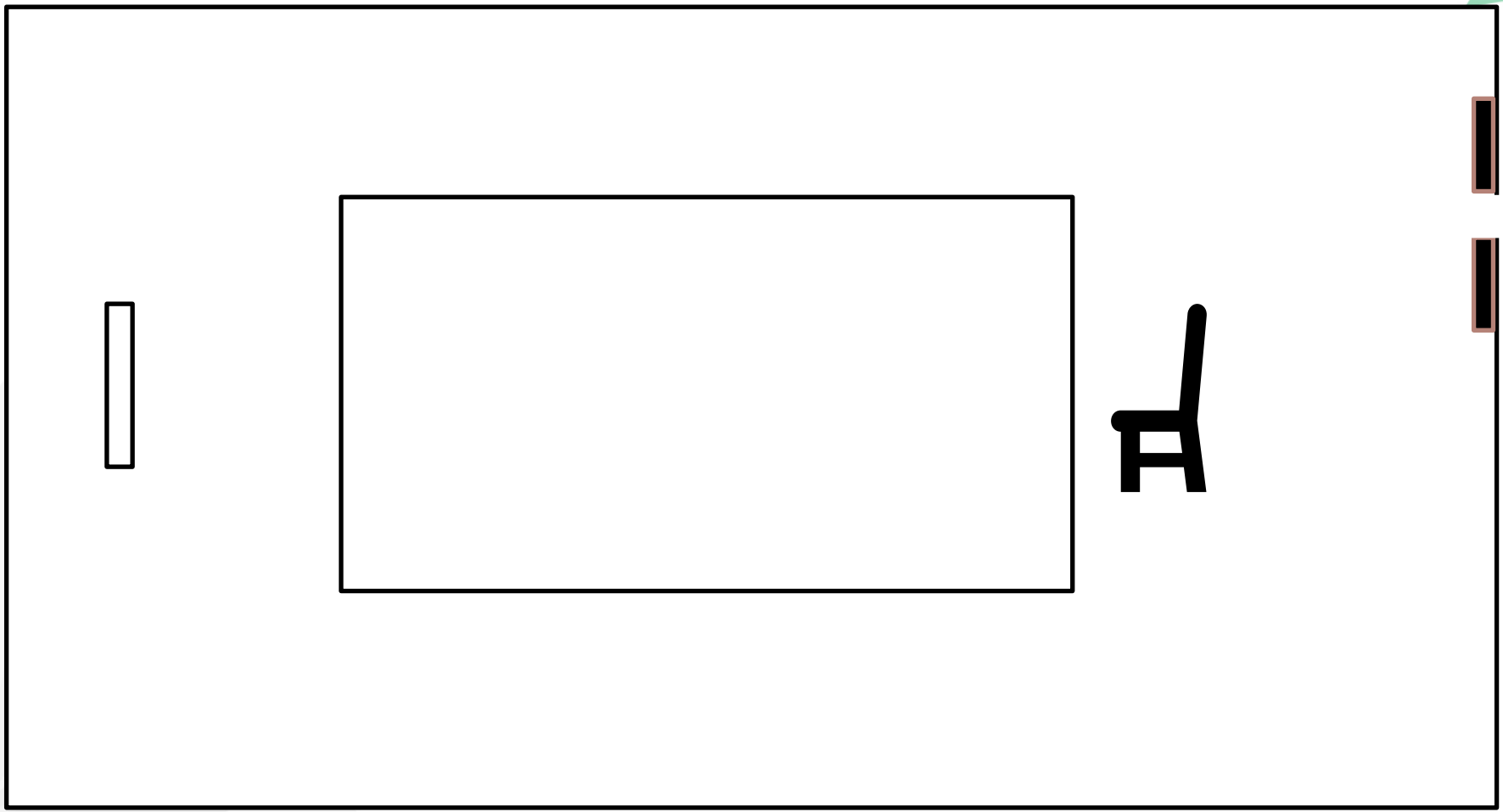
②セラピスト役は、クライアント役に前ページの様子を説明して

「司会者」と「参加者の一人」の２つの立場を実際にフィギュアを使って体験してみましょうと促す。
③クライアント役にフィギュアを選んで配置してもらう。

「先ずは、自分のフィギュアを選んでみましょう」と促す。
それから「いろいろな人を想像しながらフィギュアを選び配置してみてください」と促す。
④まず最初に参加者の一人(自分の) のフィギュアに手を添えてもらい遅刻の様子を

セラピストが再現しどんな「気持ちですか？」「何を考えますか？」「どのように行動しますか？」と訊いてみる。
⑤次に、同じように司会者の立場になって、司会者の気持ちや考え、行動を聞いてみる。「司会者の立場では、どうですか？」「参加者の立場と　司会者の立場で

フィギュアを使って　実際に配置して体感して考えてみましょう。



本能センター「行動　衝動」

内面の本能的衝動を押さえるために自己制御する

1

感じたくないもの「怒り　欲望を制御出来ない自分」
自己イメージ「理想を追求し努力する人　分別ある人」
境界線「自分に対して厳しいルール（自他共に）」
社会的スタイル「責任を全うする　追従　厳しさ」
得たいもの「自立、信用、健康　完全　プライド　」
「必要と感じる事に合理的に改革」し対応する

タイプ１メントと時間感覚

タイプ１の特徴

タイプ１は、人に迷惑をかけるべきではないと言う気持ちが強いので、約束の時間はきちんと守ります。そして人も当然そうするべきだと思います。もし時間に遅れる人がいれば、自分の「べき」に反するので、怒りが湧いてきますが、表面は大人として冷静に振るまいます。自分が模範的存在で静かに遅れて来た人を「やっはりこの人だ」と認識しています。なぜ時間を守れないのかと人間的に疑いの目で見ています。

タイプ１の時間感覚

タイプ１の人は、人は皆が時間に支配されていると感じています。
何事も完璧を目指したいタイプ１は、やるべきことがいっぱいあり、時間はいくらあっても足りないと感じます。完全に成し遂げるためには、いつも時間が足りないので、「時間よもう少し待ってくれ」と時間の流れを止めたい気持ちでいます。時間さえあればもっと出来るのにと出来ていない場所が目につく

感情センター「心　気持ち」

他者から得られる
好意的反応を
求めて気持ちが外
へ向く

2

感じたくないもの「恥　無力感　自分のニーズ」
境界線「人の世話になる　人の迷惑になる」
自己イメージ「役に立てる人　みんな友だち　その中心」
社会的スタイル「努力　追従　もちつもたれつの関係」
得たいもの「人の関心　人の好感　人との親密さ　」
「自分のニーズに楽観的」に対応する

タイプ２コメントと時間感覚

タイプ２の特徴

気の合う仲間が集まるような時は、イキイキとやって来ます。途中で知人に出会えば、その人がメンバーではなくても、一緒に連れてくるかもしれません。どの領域の人でも親しい友人であれば、みんな一緒で良いと思ってしまいます。好感を持ってくれている人と共に過ごす時間は、グループでも個人的でも価値のある快い時間なのであっという間です。

タイプ２の時間感覚

このタイプの人にとって、時間は自分のニーズを満たすためでは無く、人間関係を築く出会いのチャンスであり、人を助けるために存在します。人の役に立っていない　存在価値のない時間は、耐え難いほどダラダラと単調に過ぎて行くように感じます。自分の趣味も料理や人が喜んでくれるような事です。人の世話をしたり、人と仲良く過ごす時間は「良い時間」として、自分一人のための休息の時間は「ムダな時間」何よりも時間は人と関わる大事な時間に当てたいと思います。

感情センター「フィーリング」

価値ある自己
評価を得るために
努力する
（自分が商品だから）

3

感じたくないもの「恥　失敗　失望感　嫉妬　」
境界線「理想的姿を表に出し不完全さをみせたくない」
自己イメージ「模範　上手くいっている　ザ・ベスト」
社会的スタイル「自己主張　要求　売り込み」
得たいもの「好印象　評価　成果　達成　地位の証明」

「密かに周りから抜きん出るために合理的」に対応する

タイプ３コメントと時間感覚

タイプ３への特徴

タイプ３は、人によく思われたいという気持ちが強いので、時間は守ります。それが自己価値に繋がり遅れてくると、みんなから何を言われるか分からないし自己評価が下がるからです。その分、遅れてくる人にはイライラします。時間は1分でも有効に使いたいので、ただ待っていることだけに時間を浪費することを好みません。

タイプ３の時間感覚

タイプ３にとって時間は、何かを成し遂げるための手段であり、時間は使いこなすものと考えます。いかに有効に時間を使うかをいつも考え、短時間にたくさんのことをやり遂げることに満足感を覚えます。時間は限りあるものとしてその時間内に体験されるので、与えられた時間内に目標を調節し達成する能力を持っています。

感情センター「気持ち」

他者からの好意的反応を得るために内に向き自分の価値を追求する

4

感じたくないもの「恥　特殊さ欠点　平凡　疎外感　」

境界線「他人と自分は違う　　見捨てられ感　特別感」

自己イメージ「繊細　ユニーク　永遠に続く自分探し」

社会的スタイル「遊離　退く　距離を置く　本当は近づきたい」

得たいもの「関心　人からの理解　自分を補ってくれるもの　」

「自分を救って認めてくれる人に積極的に反応　批判的な人には抵抗」

タイプ４コメントと時間感覚

タイプ４の特徴

タイプ４の時間は、極めて自己中心的な感覚なのです。集合時間に遅れて、最後の一人になることもあるかもしれません。自分にとっては大事な理由があったとしても、それがみんなに理解されるかどうかは別問題です。その分、人を持つ時も、時間の長短ではなく自分の感覚的な時間が基準になります。

タイプ４の時間感覚

自分の感覚や感情に圧倒されるので辛さが上回ると常識的な事が分からなくなりやすい

タイプ４は、時間を自分の主観でとらえており、自分の感情の強度によって時間を計ります。一般的な時間にはあまり強い興味を持たず、基本的には時間を無視して生きています。自分が深く感動しているときは、時間は強く意識され、感動のない単調なときは、時間はないも同然となります。　自分が設定する時間間隔で良し悪しの基準があります。

思考センター　「頭」

安心が得られる
知識・技術の習得
するために内に向く

5

感じたくないもの「無知　恐れ　不安」
境界線「　蓄積　こもる　出し惜しみ」
自己イメージ「　専門的　自己の時間を充実させる」
社会的スタイル「遊離型　退く　距離を置く」
得たいもの「　理解　納得　安心　誰も知らない情報」
「合理的　論理的」対応「客観視して必要な情報を得る」

タイプ５コメントと時間感覚

タイプ５の特徴

タイプ５にとって、時間は自分にとって価値があるかないかによって重要度が違ってきます。自分が行かなければならないと思えば、きちんと時間に行くし、どうでもいいと思えば、行かない選択もあります。それで周囲がどう思うかということは、あまり気にしません。

タイプ５の時間感覚

タイプ５は、時間が経過するのを傍観者のように見つめています。今ここの出来事を観察し、よく考え、意義づけして、自分なりに再構成する必要があるからです。または、物事を始めるためにより多くの情報と細かな分析、シミュレーションの準備が必要なのです。そのためには、時間はいつも不足していると不満に感じており、人のために使える時間はほどんどないと考えがちです人に指示されるような納得のいかない時間は大嫌いです。恥をかきたくないし、失敗したくないのでそのために備える時間はいくらあっても足りません。

思考センター　「頭」
(頭の中で委員会が開かれている)

安心を得るために
内と外に向かう
信頼と疑いの間を
行ったり来たり

6

感じたくないもの「　枠からはみ出す恐れ　」
境界線「忠誠とその逆の反抗　責任を果たす」
自己イメージ「用心深く優柔不断だけど信念がある」
社会的スタイル「安心するものに追従　努力　」
得たいもの「安心　安全　安定　父親的存在」
「頼りに出来る人を求めるために自立し頼りになる人となる」

タイプ６のコメントと時間感覚

タイプ６の特徴

タイプ６は、極めて時間に忠実です。時間を守ることは、自分に課せらている責任を果たすことを意味します。時間に遅れることを恐れるあまり、かなり早めに準備をして出かけます。しかし、人が遅れてくることには寛大で、じっと待つ優しさを持っています。

タイプ６の時間感覚

タイプ６にとって、時間は主人公のようなものです。時間を忠実に守り、期限を重視します。もし時間に遅れたり、期限を守らなかったりすると、主人の意向に背き、めんどうなことになると思うからです。
時間は個人的なものではなく、人に対する責任の尺度として考えています。
なので、全体を乱すような人には、強い反感を感じます。

思考センター　「頭」
嫌な事から気をそらす興味関心
自分を満たす計画

興味・安心を得るために外に向かう

7

感じたくないもの「不安　困難　葛藤　空虚感」
境界線「自分の欲求を過大評価し人の要求は重荷」
自己イメージ「ステキ　楽しい　ポジティブ」
社会的スタイル「自己主張　自我の強調　要求」
得たいもの「ハッピー　興奮　戦略　母親的存在」
「自分の痛みに楽観的　逃避　問題の根本は見ない」

タイプ７のコメントと時間感覚

タイプ７の特徴

タイプ７は、自分が楽しいことであれば時間にはきちんと来ています。ただし、遅れてくる人を長く待たなければならないのは退屈であり、苦痛です。そういうときは、何か自分にとって快適な行動を取り始めます。コーヒーを飲んだり、外へ出たり、電話をしたりします。

タイプ７の時間感覚

タイプ７にとって、楽しいときは時間を忘れてしまい、無計画に時間はいくらでもあると考えがちです。楽しく過ごしている限りは、いつも時間は十分にあるという感覚です。しかし、苦しい時や単調なときは、時間が止まったようになり、投げ出し逃げたくたくなります。

本能センター「行動　腹」
反抗　抵抗　覚悟

自我のエネルギーを現実的に外に向ける

8

感じたくないもの「怒り　弱さ　優柔不断な感覚」
境界線「危険な環境に対処しなければならない　縄張り」
自己イメージ「強い　エネルギー　挑戦　統率　」
社会的スタイル「自己主張　自我の強調　要求」
得たいもの「自立　権威　権力　支配力」
「攻撃的反応　対決威嚇　優しさや癒やしなど役に立たない」

タイプ８のコメントと時間感覚

タイプ８の特徴

タイプ８は、自分こそが時間を支配していると言う感覚を持っています。時間に縛られていることは、自分が時間に支配されている弱い立場になるということを意味しますから、それは許すことができません。そのため自分は時間通りに来ます。そして遅れてくる人には厳しくあたります。

タイプ８の時間感覚

タイプ８にとって、時間は支配するもので、自分がコントロールするものであると思っています。時間に支配されることのないように、余裕のない予定は入れません、事前に計画を頭の中でたて、早めに物事を進めます。何が重要かを自分が決め、そのことを尺度として時間を計ろうとします。自分が重要だと思うことに没頭しているときは、時間は気にしません。

本能センター　「行動　腹」
波風を立てないようにするには
どうするか？

心の壁　境界線
平穏を得るために
内と外に向かう

9

感じたくないもの「　葛藤　　憤り　焦り」
境界線「退く　防衛　かたくなに黙り込んで動かない」
自己イメージ「　調停者　のんびり　頑固　」
社会的スタイル「人との関わりを大切にする」
得たいもの「安全地帯　平和　平穏無事」
「　何でも良いよ～と楽観的に人に合わせて対応」

タイプ９へのコメントと時間感覚

タイプ９の特徴

タイプ９の時間は、ゆったりと自分のペースで流れています。その流れを変えたり、スピードを上げたりすることは容易なことではありません。集合時間が決まっているときは、遅れないように緊張して間に合うように努力します。遅れて人の迷惑になるようなことだけは避けたいと思います。

タイプ９の時間感覚

タイプ９にとって、時間はメトロノームのように、どの時間も等間隔に過ぎてゆきます。単調で変化がなく、ゆったりと過ぎて行く時間が心地よいのです。予定表を作って、その通りに一つ一つやっていくことが大事で、期日に間に合うかどうかは、さほど重要とは考えません。

団体旅行の待ち合わせ

5. Q. ２泊３日で奄美大島へ団体旅行をすることになりました。新潟空港の出発は、午後4時ですが、余裕をみて午後2時には飛行場のロビーに集まることになっています。あなたなら次のような場合、どのように考え、どのように行動し、どのように感じますか？

1. あなたは通常、集合時間を守る方ですか？それとも遅刻気味ですか？

_____

2. あなたはこのような団体旅行なら、集合時間は守る方ですか？それとも遅刻気味ですか

_____

３，家を出発する時間は、どうやって決めますか？
（例：集合場所への時間を逆算して決める。　：友達に合わせる。　：他の用事を絡められるかと考える。等々）

_____

団体旅行の待ち合わせ

4，旅行の準備はいつから始めますか？どのように準備を進めていきますか？どんな準備をしますか？

5，家を出かける前は、どんなことを考えますか？　何をしますか？　どんな気持ちですか？

6，もし飛行場へ行く途中で事故があって、集合時間に間に合いそうもないとしたら、
どんな気持ちがすると思いますか？　何を考えますか？　　どのように行動しますか？

7，昔、遅刻した経験があるとしたらその時の事を教えてください、
その時はどんな気持ちになりましか？

8，遅刻してきた人を　覚えていますか？　その時あなたはどのように感じましたか？

団体行動の中での自分

団体行動などで他人に気を遣うときは、いつもの平常な自分とは
別の自分がいます。
内面に眠っている普段とは違う隠れた本質も見え隠れします。
また、時間に余裕がないときに出てくる特質も見ていきましょう。

⇒　想像しているものと　実際は違う。体験を見ていきます。

または、パニックの時の実際の反応も見ていきましょう。

ハイキングの待ち合わせ

Q.みんなで楽しい♪　ワクワク♬　ハイキングに行くことになりました。

午前8時に駅の改札口で待ち合わせました。

1.　あなたなら何時に待ち合わせの改札口に行きますか？

_____

２、集合時間の8時になりました。参加者20人のうち、　　まだ15人しか集まっていません。

あなたはすでにきているとして、　　ここで、あなたはどういう気持ちがしていまか？
何を考えますか？何か行動しますか？

_____

ハイキングの待ち合わせ

3. 午前8時10分になりました。その後3名来て、18人集まりましたが、あと2人来ていません。あなたはすでにきているとして、　　ここで、あなたはどういう気持ちがしていますか？

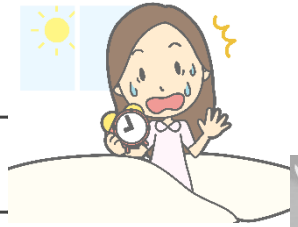
隣の仲のいい人に何か言うとしたら何を話しますか

ハイキングの待ち合わせ

4.　午前8時30分になりました。あと1名来て、19人集まりましたが、
あと1人が来ません。幹事が来ていない人に電話をしたところ、出ないのでLINEをすると急いで向かっているとのことでした。
さてここで、あなたはどういう気持ちがしていますか？
何を考えますか？　　幹事に訊いてみたいことはありますか？

ハイキングの待ち合わせ

5. 午前8時40分になりました。まだ1人来ていませんが、みんなが早く出発しようと幹事を急き立てました。幹事がその人に電話をしていると、やっと本人が来ました。
40分遅れです。　　さてここで、あなたはどういう気持ちがしていますか？
何を考えますか？何か行動しますか？



おはようございます。
すみません。今起きました
急いで向かいます

この写真 の作成者 不明な作成者 は CC BY-

時間の感覚

Q.あなたは時間に対して、どういう感覚を持っていますか？

1. あなたが時間を気にするのは、主にどんなときですか？

2. あなたが時間を気にしないのは、主にどんなときですか？

次のページの各タイプの反応を聞きながら
自分の反応と照らし合わせてみましょう。

	ある　なし	どのように感じますか？　どのように考えましたか？　どのように思いましか？
1番の話	ある　なし	
2番の話	ある　なし	
3番の話	ある　なし	
4番の話	ある　なし	
5番の話	ある　なし	
6番の話	ある　なし	
7番の話	ある　なし	
8番の話	ある　なし	
9番の話	ある　なし	

各タイプのコメント

タイプ１のAさんのコメント

集合時間に集まるのは当たり前なんじゃないですか？　普通の大人なら当然だと思うのです。
だから、私もまあ～どんなことがあってもなるべく時間までには、行きますね。
8時に来てなかったのは、なんとなく誰かすぐわかります。約束の時間も守れないような人は…、と怒りを感じます。最後に来た人は40分も遅れてきたんですから、呆れますよ。
こういう人はあまり信用できませんね

タイプ２のBさんのコメント

集合時間には遅れないように行きます。もし、早めに着いたら　早く来た人と話をしています。
気の合う仲間がいたときは、少し早く行って皆を持っていて声を掛けたり何か手伝う事があれば、手伝いをします。30分も40分も待たされるとしたら、何か事故でも起きたかとちょっと心配になります。
まあ～いづれにしても、仲間と夢中で話していれば、時間はあまり問題になりません。

タイプ３のCさんのコメント

私は、なるべく集合時間は守りますよ。時間を有効に使いたいので、40分も待たされるくらいなら、あらかじめ集合を8時30分にしてほしかったですね。他にすることもあるので、勿体無い感じがします。
遅れた人たちは、他人の貴重な時間をなんだと思っているんでしょうね。
でも、さっさと気持ちを切り替えてしまいますけどね～

各タイプのコメント

タイプ４のDさんのコメント

私は、気の乗らないハイキングなら行かないかもしれません。しかし　もし行くとしたら、ちょっとぐらい遅れるかもしれませんね。　最後の人はかなり遅くなったようですけど、待たされている時間は、それなりに気持ちを切り替えて私の好きな事していますから、心は別のところへ行ってます。だから、細かい時間は感じません。携帯を見ているかもしれませんし　自分のやりたいことをしています。しかし、やりたいことがその時に見つからなければ遅れてくる人に対して批判的になるかもしれません。

タイプ５のEさんのコメント

ハイキングなどの親睦の集まりには、行かなくても大体の想像は出来るので基本あまり参加しません。
役目があって義理で行くとしたら、遅刻はしません、少し早めに行くと思います。なぜなら、遅れて　全体の雰囲気が分からない中に入るのは、絶対に嫌ですからね　余裕のない時間の行動は嫌です。
しかし、私にとって30分、40分はとても貴重なので、遅れてきた人を見るとそ人の神経を疑いますよ。
大体遅れてくる人は、決まっていますけどね。興味のない場所にいてムダな時間を過ごすのは苦痛です。

タイプ６のFさんのコメント

待ち合わせには、たいがい早く行きます。人に迷惑を掛けたくないです。
遅れない様に、なるべくゆとりをもって家を出ます。もしかしたら、幹事より早くつくこともありますよ。
早く行って、何か手伝う事があれば手伝いますし来た人の様子を見て周りの人と話したりと、少し人見知りな部分もあるので、仲良くなれる事で安心します。もし遅れてきた人が部下なら常識が無いと注意します。

各タイプのコメント

タイプ７のGさんのコメント

楽しい集まりは、ちゃんと時間に行きます。みんなが早く揃えば、早く出発できると思ってワクワクして待っています。なので、こない人を待っているのは退屈です。こんなに待たされるなら
どこかに寄ってくれば良かったけど、みんなが揃うまで、近くに良いところがあれば行きたいですね。
でも実際、10分待ってこない人は、待たなくてもいいんじゃないですか？
それより早くハイキングに行って楽しみたいです。

タイプ８のHさんのコメント

時間は、誰にとっても有限ですから、私は時間通りに来ます。
約束の時間に来れない人は、早めに誰かを調べ、すぐに幹事から一人一人電話してもらう様に言います。
そして、遅れてきた人は、なぜ遅れて来たのか、その理由を皆に話すべきです。もし寝坊したとか、集合時間を勘違いしていたとか言う人には、皆が迷惑したのですから一言注意したくなります。

タイプ９のIさんのコメント

遅くなっている人を待ってあげるのは、しょうがない事です。幹事の気持ちを考えると
気にはなるけどあまり気にしないようにします。人によっていろんな事情があるでしょうから、そう目くじらを立てなくてもいいんじゃないですか。これから出掛けるのに嫌な気持ちで出掛けたくないですし
幹事の判断で良いと思います。まあ、私が幹事なら、もう少し早めに判断すると思いますけどね。

事 例　ラッシュ時のハプニング

① 朝のラッシュ時に、いつものように通勤の電車に乗りました。
途中でちょっとした事故があったらしく、いつも以上に混雑していました。

② 10分間くらい停車し　やっと電車が 動き出し次の駅に着くと、
次のホームで待たされていた人がドッと乗り込んできました。

③ さらに続く駅でも同じように大勢の人たちが乗ってきたので
自分が 下車する駅に着いたときは、奥の方になっていて
車内はギューギュー詰めで身動きもできません。

④ いつもよりも１０分も遅くなり、早く降りなければと気持ちばかりが焦りますが
出口に近づけません。ふと見ると通学途中の子どもも出れずにいました。

⑤ これから会社に行かなければならない事も想像しながら

フィギュアを使って　事 例 の　ラッシュ時のハプニングを読みながら
ギュウギュウ詰めの電車を想定してみましょう。
実際に配置して体感して考えてみましょう。

●ワーク

①セラピスト役とクライアント役に別れる。

②セラピスト役は、「ラッシュ時のハプニングをフィギュアを使って体験してみましょう。」と促しクライアント役に自分のフィギュアを１つ選んでもらいます。

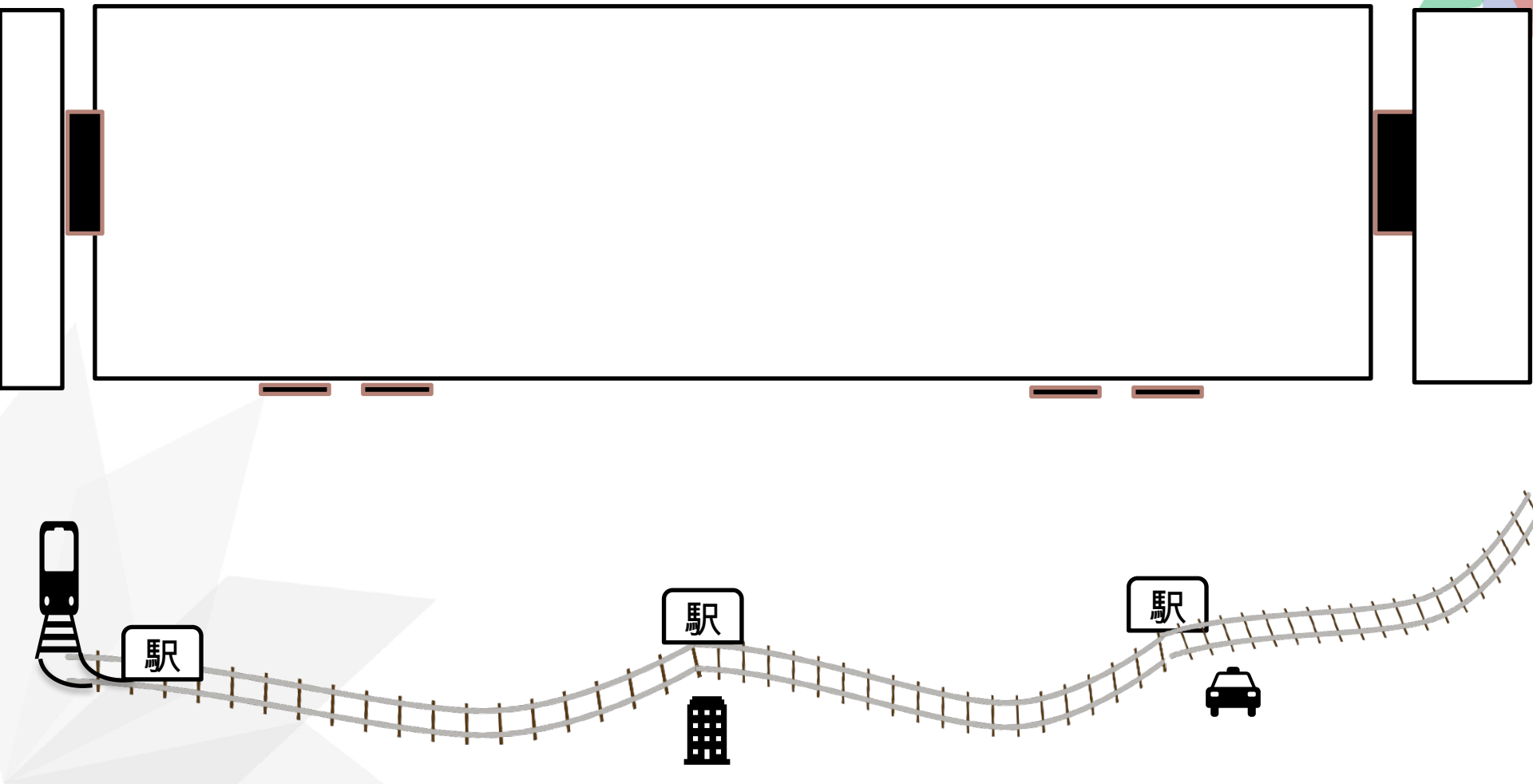
③前ページの様子をセラピストは、その場にいるかのようにリアルに説明しながらクライアントに自分のフィギュアに手を当ててもらい満員電車の状況を①～④の順を追って再現しながら

●いつも以上に混んでいる様子「どんなことを感じますか？」「何を思いますか？」「何を考えていますか？」と自然に聞いていきます。

●どんどん奥に押しやられる体感や気持ちや考えも聞いてみます。

※④では、セラピストが事前に用意しておいた子供のフィギュアを付け足し、子供を含めた満員電車の状況を体感してもらい「どんな気持ちですか？」「何を考えますか？」「どのように行動しますか？」と訊いてみる。

●出口に近づけずどんどん奥に追いやられ電車から降りられない状況と会社に遅刻


駅
駅
駅

感情センターの時間感覚タイプ２

タイプ２は、ギュウギュウ詰めの中でいろいろと考えますが、無理なことはなかなか自分からは言い出せません。しかし、近くにいる通学途中の子どもが 降りられないでいると、俄然エネルギーがわいてきます。なんとか子どもを 助けてやらねばと思い、「降ろしてやってください。」と大声をあげ、子どもを 先に押しあげてやりながら、自分も後についていって降ります。 タイプ２は、自分の都合で周囲に迷惑をかけることは、出来ないのですが 、人のために役だっていると感じるとき、自信にあふれ大きな力が出て きます。こんなときは自分にとって心地よく、意味のある時間として感じられます。

他人の為に役立ちたいと考えている２番は、時間と言うものは人間関係を築く出会いの機会であり、人を助けるための時間であり、人に喜んでもらい役立つための時間なので、人のためにならない時間は耐え難いほど憂鬱で、ダラダラと意味の無い時間になります。
一方、意味のある時間は、人に役立てている感覚があり
目の前の人が喜んでいて仲良くしている時間です。
苦しんでいる人や悲しんでいる人が目の前に居るのに「仕事の方が大事だ」と言う人には憤慨し「助けられなかった」想いは自分にとって致命的です。

感情センターの時間感覚タイプ３

タイプ３は少しの時間も無駄にしたくないと思うので、何とか工夫して降りようとしますが。もしも、降り損なって恥ずかしい自分を怪奇な目で見られたら嫌なので、これは無理だなと判断するときは、そこで降りる素振りも見せません。子供も事も仕方ないと考えるかもしれません。周りの人に自分がどう見られるかが気になるからです。そして頭の中では、もう次の駅に着いてからどうするかを色々と考えています。「次の駅からタクシーに乗って会社の 裏口につける。一般の工レベーターは混むので、荷物用の工レベーターに乗って 事務室まで行く。
そうすれば、なんとかセーフになるはずだ」と、頭の中で 考えを巡らします。
会社に着いたら、電車の遅延で同じように遅れてくる同僚を後目に、 自分はひと足先に席に着いていたいと考えます。駅前で待っていたタクシーに飛び乗って、考えた通りの道順で首尾よく９時ピッタリ にたどり着いたときは、内心で思わず「やったー」と叫びます。

３番にとって時間とは、成果を得るためにあります。失敗はしたくない３番にとって秒刻みで時間をいかに有効に使いこなすかで、良い時間になるか意味の無い時間になるかが決まります。「あと５分ある　その時間でできる事は何か？」その時間の中でサクサクと
どれだけの成果が成し遂げられるかと時間的な調整をする能力が発揮出来るときに
イキイキします。頭の中でいろいろと考えて　いったん目的が定まると、その目的に向かって脇目もふらずに突進して いくことができます。

感情センターの時間感覚タイプ４

タイプ４は、いつも自分の内面的な時間感覚で生きているので、「現実の時間(社会) 」と折り合いをつけるのに、何かにつけてひと苦労します。
会社の就業時間の中で現実の時間を過ごせるのは仮の自分です。
周りに合わせることなく自分の内的時間を過ごす時こそ本当の自分であるように 感じます。
そんな自分時間で居れる場所が４番にとって心地の良い場所となります。
満員電車で降りられなかったとき、「降ろしてもらえなかった」と受け身であたかも自分が被害者であるかのように感じます。通学途中の子どもも同じ被害者として　しばらく被害者意識に浸って いるのも悪くはありませんが、気持ちを切り替えて、次の駅に着いたら、とにかく降りなければと腹を決めて、どうにかこうにか出られた時は「ああ、よかった」という安堵感が全身を つつみ、晴れやかな気持ちで会社に向かいます。しかしもう少し早めに出よう、という

感情の強弱や感動の有無で時間を計る４番は、時間に関しての数字的な意識はあまりもっておらず、基本的に時間を無視して感覚で生きています。感動を味わっている時の時間は飛ぶように過ぎ、感動のない時間は単調で意識から消えます。
朝だからとか、夜だからなどという基本的な意味合いではなく、調子のいい時間が
最適な時間になります。　人に指示されて自分なりの表現が出来ないような制限された
時間は辛い時間になります。

思考センターの時間感覚タイプ5

タイプ５は、自分の頭の中で納得してしまえば、あとはあまり問題にしません。
満員電車から降りるのは無理と判断すれば、そのまま静観してしまいます。
たとえ 遅刻しても、不可抗力だったのだから遅延証明書があれば済むことだと考えます。
もしタイプ８のような人が、ドアに向かって活路を開いてくれれば、あとからついて 行きます。 タイプ５の時間感覚は、「現実の時間」をただ静観しているといわれます。
臨機応変でピタッと現実の時間に合わせて行動できる器用さを持ち合わせていないので、大事な 約束の前は、時間に遅れないように少し緊張します。余裕が無く時間にギリギリは嫌いです。
だからこそ、全てを終えてしまい何の心配もなく休めるところまでを意識で計算しながら動いています。通学途中の子どもが困っていても特別自分に関係の無い子なら

観察者であるタイプ５は、時間の経過も客観的にみているので、だらだらとその場しのぎで時間を決めずに仕事をするのは苦手です。これくらいの事をするのには、どのくらいの時間が必要でと区切り終わりのめどを把握しながらそこに向かって動いているので、あれもこれもとやらなければならない事が多すぎて時間が足りないとイライラします。全ての事をやり終えてホッとしてリラックスしたいとそこに向かっているので、予定外の頼み事や社交的な付き合いに時間を取られるとイライラします。

思考センターの時間感覚タイプ6

タイプ６にとって、１０分遅刻するということは大変なことです。
上司や同僚に迷惑を掛けた事を悪く思い、「出がけの、あれがまずかったんだ。でもあれは仕方なかったし･･････」などと　おそらく一日中、遅刻にこだわり心の中で、後悔と 反省をします。通常、タイプ６はめったに遅刻をしません。会社には早々と出社して、仕事の準備 をしたり、同僚と世間話をして和やかに過ごせているときは安心で心地よいと感じるので　満員電車の中で降りられないとなると、ほとんど パニック状態になってしまいます。　　すると 日頃はとてもできそうもないことですが、底力を出して、猛然と 「すみませ～ん」とドアの方へ人をかき分けて行きます。「大切な会社の時間を守らなければならない」ということが頭にのしかかっているので、いざと なるとすごいパワーを発揮することができます。
通学途中の子どもを見つけた時は、心配でいろいろと考えますが自分に何が出来るかと考えるとどうして良いのかまたぐるぐると考え続けているかもしれません

約束や期限に忠実でいることが人間関係を左右する大事な事だと６番は特に強く考えていますので、自分が皆を待たせて迷惑を掛けたり、仕事が終わらず責任をはたす事が出来ないなんて事は、ゆるせません。だから、無理だと思われるような予定を命じられる事は、大変大きな負担で逃げ出したくなりますし、　一生懸命に時間内で仕事を果たそうとする６番を邪魔する迷惑な人や、想定外の出来事が起こると普段の６番ではない強くて攻撃的な６番になります。

思考センターの時間感覚タイプ７

　同じ思考センターのタイプ７は、時間が未来に向かって限りなく広がって いるように感じています。 楽しい計画を立てたり、何かワクワクするようなことを空想していると、時間はいくらでもあるような気がします。
満員電車から降りられなくて困っても「なんとかなるさ」とポジティブに考えます。とりあえず電車を降りたら会社に連絡をして遅延証明書をもらっていけば、会社の方はそれで一件落着。そしたら 次の瞬間、もう頭の中には他のことが浮かびます。 「今度は絶対、競馬で大穴をとるぞ」と思い、なんだかうれしくなって顔が輝いてきます。 気持ちは完全に大穴に移っているので、ワクワクと満員も苦になりません。通学途中の子どもに気が付いた時は、子供の事をあれこれ想像し自分だったらどうするかとか、、いろいろ考えを巡らせます。

楽しいときは時間を忘れて無限にあると感じ次々に楽しさを求めてしまう７番が
自分らしく振る舞えないような嫌なムードや立場の悪い時間は、止まったように感じ、１分が１時間にも思えて　途端に逃げ出したくなります。辛かったり苦しかったりまたは、刺激のない単純で無意味な時間を回避するために　空想の中でも時間を上手く消化しよからぬ事を考えたり、人のアラや欠点が見えたりとタイプ７にとって興味のない世界にいなければならない時間は、耐え難い時間となります。
タイプ７にとって、無意味な時間と判断せずその時間に集中出来る工夫や考えが確立できたら素晴らしい事です。

本能センターの時間感覚タイプ１

　タイプ１は、 起床時間や出勤時間はだいたい一定で、毎日の生活習慣は変わることがありません。この朝も同じように30分のゆとりをもって家を出ているから遅刻はしなかったのですが下車駅に着いても到底降りられそうに なくて、自分がいつもの時間に会社に着かなかったから、きっと何かあったと勘ぐられるのではないかと 体が固くなってしまって、ますます動けなくなり ました。周囲の人も自分と同じように身動きがとれないようなので、自分だけ「降ろして ください」とは言えません。通学途中の子どもの前でも、自分の気持ちは出すべきではないと怒りの気持ちを押さえて、 次の駅まで行こう、そうすれば次の駅は大勢降りるからと考え直します。自分のせいではないにしても、10分遅くなったので、この次はもう10分早く家を出た方が よいかもしれないと反省材料にして 、このような場合もある事も　想定してミュレーションをやり直さなければと思います。

タイプ１は、いつも時間に追われています。 物事を完全に丁寧にやり遂げるためには、あまりに時間が足りないと思っているからです。時間に追い 立てられると不完全な感じを抱いたまま先へ進まなければならないのでそんな状態いは絶対に嫌です。
正確さを求められる仕事を短時間でやってくれなどと軽く頼まれると怒りが湧いてきて憤慨し　たっぷりと時間を確保させて欲しいと思っています。

本能センターの時間感覚タイプ８

タイプ８は、自分が時間を支配していると感じています。
満員電車の中でも、 ここで降りると決めれば、力ずくでも降ります。通学途中の子どもが困っていたら尚更です。正義感が働き大きな声も躊躇なくあげて対処します。
そのあとを一人では降りられない 人たちが８番のあとをゾロゾロついてくるというのが、タイプ８がよく経験するパターンです。 彼らは時間も自分の支配下にあると思っています。時間にコントロールされたく ないので、出勤時間は守ります。しかし、管理職になって部下が大勢できると、 自分の存在を誇示するために皆が出社するころを見計らって、少し遅れて「やあ」 と出勤してくることもありますしその逆で、誰よりも早く行って全体を把握し部下の遅刻は、一言注意して見すごすことはなく、厳しく問いただします。

時間にコントロールされたくないので時間に追われるような仕事や計画は好みません。時間を気にして人にせこせこずに堂々としていたいので自分の予定をあらかじめ優先させ早めに段取りを決めます。
８番は、自分が時間をコントロールしているので、自分が大切な事に没頭している時はそこが第一優先となるので、時間についてあれこれ言われると
反感心がでて来ます。

本能センターの時間感覚タイプ９

タイプ９の時間は、淡々と等間隔で時間がすぎていきます。
どの時間が特にインパクトがあるということではなく、大きな川の流れのように ゆったりと、止まることなく、過去から未来へと流れていきます。
満員電車の例で見てみると、タイプ９は表面的には
穏やかそうに見えますが、内面では いろいろな思いが交錯して混乱しています。
もっと早く家を出ればよかったと 自分を責め、会社の皆に迷惑をかけるのではないかと考え、どうしよう、どうしたら よいだろう、という思いが堂々めぐりをしているのです。
いろいろな考えが巡っている中で、通学途中の子どもの気持ちを考えるといたたまれませんが、子供の気持ちをくみ取りながら　様子を見ながら　敢えてそっとしています。

表面的には、特別焦っている雰囲気も感じにくいのですが、９番は全体を見て時間内にしなければならない事がたくさんあると言う感覚の中で常にいるので
急に予定が変更になったり　ギリギリで余裕のないその場しのぎの対応が多いところでは、自分のリズムが安定出来ずに葛藤がうまれ　ここにはいられないと感じ逃げ出したくなります。
そんな９番は、自分の時間のペースがある程度確保出来る場所を見極める事が大事です。

愛は、　　だ！と言っている人もいます。
確かにそうかもしれません。
人の成長を願うとき　人に想いを伝えるとき　人を信頼するとき　人と繋がるとき　人と分かち合うとき　人を支えるとき　人から受け取ること
私たちは　人間である以上人と関わり　人として活かされて　生きています。

時間はイコール人生です。
だとしたら自分に大切な時間を使う事ができたら
自分を大切に扱う事になりませんか？
自己肯定感とは大切な時間を自分と周りのために使う事では無いでしょうか？

子育て

想い

サービス

仕事

介護

AKiさんはのタイプは、８番です。もともと、タイプ８は、自分が時間を
支配していると思っているので、時間に追われて　あたふたするのも嫌ですし、
時間が読めないのも嫌です。

そんなAKiさんは、子供の頃　いつもギリギリに学校に行きました。
先生は、Akiさんに「もう少し余裕をもって学校にきなさい」と言いますが、いつもギリギリセーフでスーッと教室に後ろのドアからそっと入る感じでした。

そして教室では、なんとなく孤立して静かで目立たない感じでした。
その行動だけをみると、AKiさんが何番のタイプかは、分かりません。
しかし、４０代になりAkiさんが自分を振り返ると、家庭が殺伐としていて、いつも両親がケンカをしていたといいます。朝から酔っ払っている父と朝から嘆きわめいている母親、５つ下の弟の面倒を見るのがAkiさんの役目で、そんな自分の家庭が周りと違う事が嫌でした。
同じ歳の同級生なのにゲームの話やテレビの話題に　自分とは全く違う次元にいるように感じわざとギリギリに学校にいき敢えて、教室では孤立していたそうです。
　高校生になってからは、静かで孤立しているイメージから一転して、学園祭のミスコンに出て目立つたり　複数の彼氏を作って学校も私生活の時間も堕落しとことん遊びまくったと言います