

# エニアグラム タイプチェックとその概要

## ナビゲーター／齋藤美由紀

\* 公認心理師、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント

\* 植物療法家(国際資格各種保有)

→IFA英国国際アロマセラピスト連盟認定アロマセラピスト&チューター、  
AEAJ日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト&インストラクター、  
英国バッチ財団登録プラクティショナー

\* 日本エニアグラム学会特定ファシリテーター

エニアグラムインストラクター

→ 日本エニアグラム学会関西 ファシリテーター 兼 事務局  
大阪にてエッセンシャルエニアグラムコース主催

\* 株式会社ヴィータ・サポート代表取締役

# エニアグラムとは

「エニア」=9  
「グラム」=図



## 類型論

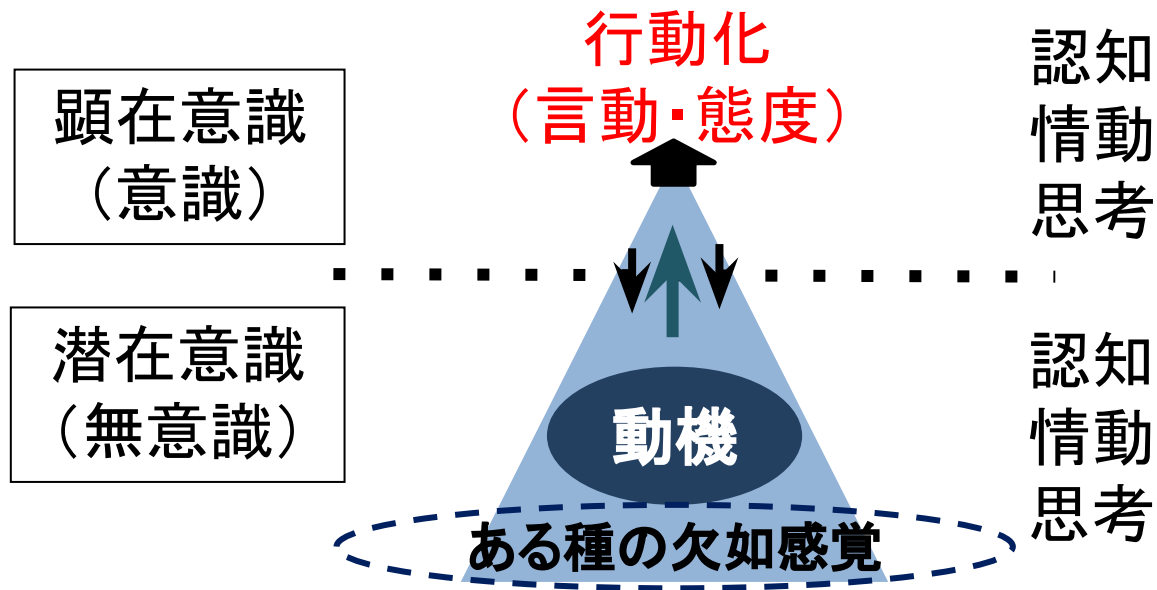
共通の特性基準に基づいた**類型**(カテゴリー／タイプ)を作り、そのどれに当てはまるか**妥当性**を見る。

<特徴>

- ・ まとまりのある全体として個人を見ることが出来る。ただし典型例に当てはめることにより、バイアスがかかりやすい。
- ・ タイプの特徴を現実生活に照らして理解しやすい。また、他タイプとの比較が容易である。

# ワークでわかること

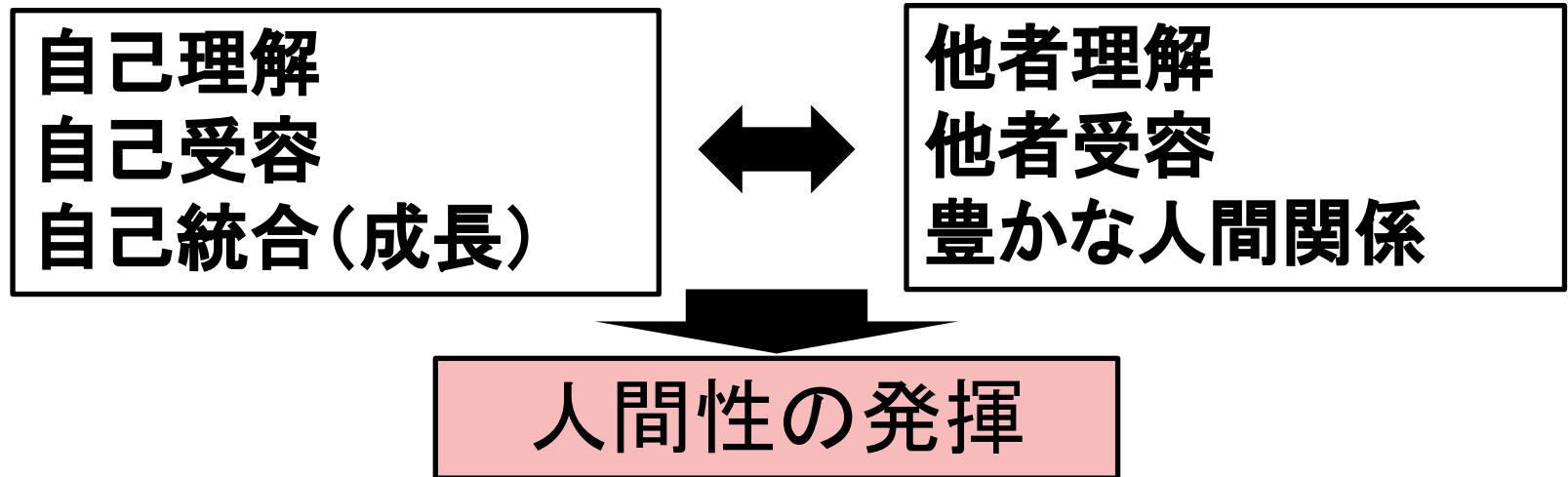
## 無意識の意識化（表層→深層へ）



自動思考、スキーマ、など  
感じ方、考え方、態度や行動のパターン

# ワークの効果

## エニアグラムは「自己発見の旅」



### 成長に必要な自己課題の発見

本質的な能力の開花 → 健全な能力発揮 → 効果創出

### 対人コミュニケーションの改善

事象や環境への適応力・ストレスコーピング力の醸成

# タイプチェック

自己のタイプは9つのうちどのタイプか、  
チェックしてみよう

次の2ページにある文章から、  
自分自身に最も近いものを選んでください。

A B C から1つ

X Y Z から1つ

計2つ

## 手順① 次の3つの文章から1つを選ぶ

A

自分の欲求や希望を実現するために、自ら行動し、獲得しようとする。自分の意見ははっきりしていて、必要と思えば周囲に伝えることに抵抗がない。

B

人として、仲間として「こうあるべきだ」と感じ、周囲との調和やバランスを優先する。その場に応じた振る舞いや、自分の役割を果たすことについて目がいく。

C

人との集まりに身を置いていても、気持ちは自分の内面に向かい、様子見をしたり黙っていることが多い。人から離れた「自分の世界」を大事にしようとする。

## 手順② 次の3つの文章から1つを選ぶ

X

ものごとは何でもよい方に解釈する傾向があり、人には  
つつい、気分を害させない良い返事をしてしまう。問題  
となるようなことはできるだけ避けようとする傾向があ  
り、実際に問題があっても何とかなるように思えてしま  
うところがある。

Y

問題に直面したとき、その場で起きる感情はとりあえず  
脇に置いて、できるだけ客観的、理性的に対処しようと  
する。人にものごとを説明する場合は、準備したものを  
筋道を整えながら話すことが多く、合理的で効率的な方  
法をとろうとする。

Z

問題や葛藤がおこると、「なんで！」「どうして?!」と  
いった気持ちの反応が抑えきれずに湧き上がってくる傾  
向があり、言葉や表情や態度が思わず出てしまったりす  
る。問題やトラブルには鼻が利き、人の思惑(意図)は直  
感的に嗅ぎ分けられる方である。

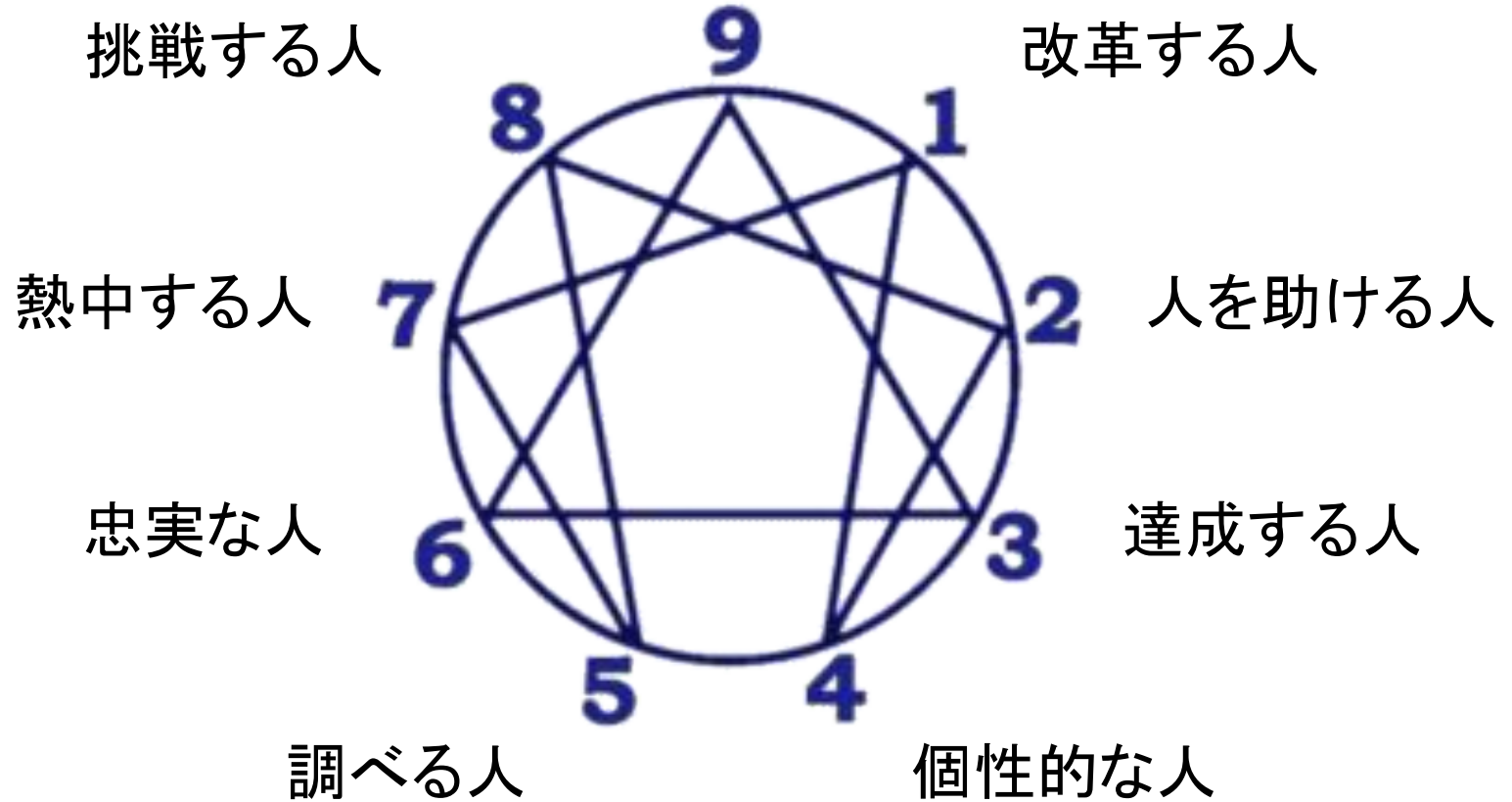
### 手順③ 選んだ文章の組み合わせでタイプを判定する

A	A	A	B	B	B	C	C	C
X	Y	Z	X	Y	Z	X	Y	Z
7	3	8	2	1	6	9	5	4



# 手順④ タイプを確認しよう

平和をもたらす人



# 日本エニアグラム学会関西

[www.enneakansai.com/](http://www.enneakansai.com/)

ワークへのご参加を、お待ちしております  
メールマガジン登録ページ QRコード

