

【タイプ8】のキーワード エニアグラム関西

『自力本願』
『力』

エニアグラムのワークショップが初めての方は
10時～11時30分からご参加ください。



かたらい・紹介ワークショップ
10月12日（土）13時～16時45分
大阪市福島区民センター

【タイプ9】のキーワード エニアグラム関西

『自己を意識しない』
『隔和』

エニアグラムのワークショップが初めての方は
10時～11時30分からご参加ください。



かたらい・紹介ワークショップ
11月9日（土）13時～16時45分
大阪市福島区民センター

【タイプ1】のキーワード エニアグラム関西

『良心的』
『合理的』

エニアグラムのワークショップが初めての方は
10時～11時30分からご参加ください。



かたらい・紹介ワークショップ
12月7日（土）13時～16時45分
大阪市福島区民センター

「かたらい」ワークシート

タイプ8

タイプ9

タイプ1

開催予定のワークショップ

↓詳細は↓

enneakansai.com

「かたらい」ワークの目的

各タイプを際立たせる特徴にスポットをあてる。

タイプの特徴的なキーワードが自分の中にあるかどうかを確かめていきます。

エニアグラムの図形は、円周でどのタイプともつながっていることから、誰でも9つの性格タイプの特性を備えています。生まれた時から、性格の核となるタイプは決まっています。しかし核となるタイプの特性だけでは生きていけないので、生きていくためには、様々な状況に合わせて、他の9つのタイプ特性を必要に応じて取り込んで適応させてきました。核になるタイプの特性に他の8つの性格特性を適応させてきた方法全体をその人の性格と呼びます。

該当タイプではないタイプの方へ

タイプの際立った特徴が皆さんに少しでもあるのか、あるいは、ない場合、皆さんはどのようにしているのかを確認していきましょう。

該当タイプの方へ

あなたはどのようなタイプなのかを皆さんに教えてください。

出典：（「性格のタイプ＜増補改訂版－自己発見のためのエニアグラム」ドン・リチャード・リソ+ラス・ハドソン著橋村令助訳（株）春秋社より）

『自力本願』『力』…タイプ8

ワーク 自力本願

「自力本願」とは、タイプ8の「自分自身を守りたい（自分の人生と運命は自分で支配していきたい）」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ8は、「自力本願」だけでなく、「人に頼らない、意志が強い、自ら決める、不屈の意志、熱のこもった、活気溢れた」等々の態度を取る。

他者に傷つけられたり、支配されたりすることへの恐れに負けると、自分自身を守り、自力本願でいたい欲求が生まれる。人生の道は自分で切り開きたいので、まわりの世界に対して自己を主張し、自らの意志の力を生み出し、それを強化する。タイプ8は、自分自身の運命を支配している。自分は「思うままに振る舞える」と感じたいし、自分の目標を追求する自由と余地を手にしていないと確信したい。障害を克服する力があることを疑うことはほとんどなく、それが健全なタイプ8に桁外れに大きな自信を与える。

自力本願・・・他を頼まず、自分ひとりの力で本望を達成すること。（出典：コトバンク精選版日本国語大辞典）

本望・・・本来の望み。もともと抱いている志。本懐。（出典：デジタル大辞泉（小学館））

自信・・・自分で自分の能力や価値などを信じること。自分の考え方や行動が正しいと信じて疑わないこと。（出典：デジタル大辞泉（小学館））

タイプの特徴である「共感的」の特徴は、あなたの中にありますか？

「自力本願」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「自力本願」な態度を取っているのかを説明してください。「自力本願」な態度を取っていない場合、あなたは「自力本願」な態度を取るかわりにどのようにしていますか。また、感情移入についても、考えてみてください。

日常のどんな場面で「自力本願」な態度を取ったかを絵に描いてください。

「自力本願」な態度を取っていない場合、あなたが「共感的」な態度を取るかわりにしていることを絵に描いてください。

ワーク 力がある

「力がある、断定的、才能がある、行動志向、率直、粘り強い、元気盛ん」は、タイプ8が自分自身をどう見ているかを表している。これらは、タイプ8にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は力がある人である。私は断定的な人である。私は才能がある人である。私は行動志向な人である。私は率直な人である。私は粘り強い人である。私は元気盛んな人である。

力強い人間であるという自己感覚は、意志の力全体をかけて外の世界の挑戦に対抗する体験を持っていることから来る。自分は堅実であり、自信というものによって他者に自分の内面の力を伝えていると感じる。自分は逆境と闘ってより強くなれることを知っている。自分自身の権利と必要を擁護する能力を持ち、自分にどんな圧力が加えられてもそれに抵抗する意志力を持っていることを知っている。

自己を主張すればするほど、健全なタイプ8は自分自身を信じ、困難を克服する自分の力を信じる。明らかな挫折を新しい好機に転じる呼吸を心得ていて、目標を目指して進み、逆境から学ぶ。健全なタイプ8は、何かがなぜできないのかを問うことはせずに、自分がやると心を決めたことはどんなことでもやれるという自信があると感じる。他のいくつかの性格タイプとは違って、自己不信や不安や自信のなさに悩むことは滅多にないし、度を越した自己査察や自分の主体意識について関心に耽（ふけ）ったりすることもない。

彼らの特性には、全体に渡って辛抱強さ、強大な意志の力、自己を主張する能力が見て取れる。タイプ8については、微妙なところや遠回しのところは全くない。環境において逆境を克服すればするほど、彼らの自己感覚は強化されるし、好機と思われることに出会えば、それを全て自己主張のための誘因にする。

断定的・・・きっぱりと結論を下すさま。はっきりと言い切る傾向のあるさま。（出典：コトバンク精選版日本国語大辞典）

率直・・・ありのままで隠すところがないこと。（出典：デジタル大辞泉（小学館））

逆境・・・苦勞の多い境遇。不運な境遇。（出典：デジタル大辞泉（小学館））

査察・・・状況や実情を見たり調査したりすること。（出典：コトバンク精選版日本国語大辞典）

タイプ8のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ8のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「 」な人である自分がいるのかを説明してください。タイプ8のアイ・アム用語がない場合、あなたはどのように自分自身を見ていますか。

「 」な人である自分について、日常で感じた場面を絵に描いてください。「 」な人である自分がいなかった場合、あなたが知っている自分自身を絵に描いてください。

タイプ8の性格のアウトライン

- ・自己を主張し、自信に満ち、力がある。
- ・自分が必要とし、かつ、欲するものを擁護する。
- ・才覚があり、激しい内的活力を持つ。
- ・決断力があり、威信がみなぎり、堂々としている。
- ・自己充足、財政的自立、十分な資産や資質を持つことが重要な関心事である。
- ・進取的で、実利的で、「強固な個人主義者」で、やり手である。
- ・危険を冒し、働き者で、自分自身の感情面での必要を認めない。
- ・他者は、自分に従ってきていて、自分の努力を支援していると感じていたい。
- ・闘争的になり、人に強制する。対決的で、喧嘩っ早く、敵対的な関係を作り出す。
- ・あらゆることが意志を試す場になり、後に引こうとしない。

『自己を意識しない』『穏和』…タイプ9

ワーク 自己を意識しない

「自己を意識しない」とは、タイプ9の「内面の安定を保ちたい」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ9は、「自己を意識しない」だけでなく、「受容性に富む、楽天的、慎み深い、悪意がない、瞑想的、多感な」等々の態度を取る。

タイプ9は、自己を意識しなくなることによって、自分の心の平和を生み出したい。自分自身、他者、そして、いかなる瞬間にも、完全な気づきをもたらすのではなく、自分の印象の中にいつの間にかのめり込んで、自分は実際に今体験しているものの一部なのだとすることを忘れ始める。

健全なタイプ9には受容性があるので、全ての性格タイプの中で最も信頼できる人である。彼らは他者を信頼し、自分自身を信頼し、人生を信頼する。偏った判断をせずに受け入れるという感情を伝えるので、他者にとっては感情面での支えになる。安定していて堅実であり、他者が必要とするときにはいつもそこにいる。控え目で、優しく、気さくであり、他者が慰めや安心や快適さを求めに来る安らぎの聖域である。批判的でも脅威的でもなく、自分自身にも他の誰に対しても、達成不可能な基準を持たない。簡単に人を喜ばせるし、誰に対してもほとんど要求しない。

健全なタイプ9を見ると、想像力というものの原型を知ることができるが、それは他の人たちに深く訴えるものを持っている。なぜなら、それは宇宙と結合したいという欲求を引き出すからであり、その欲求は誰もがどこかの<段階>で求め、必要とするものだからである。健全なタイプ9は、全ての人に世界が持つ不思議な力の姿を見させてくれる。彼らは曇りのない目を通して世界を見つめることができる。彼らが荒唐無稽な創造の産物を見せるとき、あらゆるものが魔法にかけられたように輝いていた子ども時代の意識を思い出させる。健全なタイプ9は、自分自身の瞑想的な側面を失うことは決してないし、驚異の感覚を失うこともない。

これと関連することであるが、タイプ9は、言葉によらない意思伝達に関しても、親近感を持っている。心像と象徴の世界にいることに慣れていて、言葉で考えるより、色彩や印象で考える傾向を見せることが多い。音楽に惹かれる人も多く、歌を歌ったり楽器を弾いたりすることで大きな充実感を得る。音楽の持つ性質が気づきの状態を保つのに非常に役立つ。音楽を演奏したり聴いたりすれば、その間中はそれに没頭していられる。さらに、和音や音色や響きなどの感覚がすべて、タイプ9に環境との一体感や共に流れている感覚を与える。

タイプの特徴である「自己を意識しない」の特徴は、あなたの中にありますか？

「自己を意識しない」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「自己を意識しない」態度を取っているのかを説明してください。「自己を意識しない」態度を取っていない場合、あなたは「自己を意識しない」態度を取るかわりにどのようにしていますか。また、「限りない可能性」についても、考えてみてください。

日常のどんな場面で「自己を意識しない」な態度を取ったかを絵に描いてください。

ワーク 穏和

「穏和な、あくせくしない、堅実・情緒が安定、親切・優しい、気取らない、鷹揚」は、タイプ9が自分自身をどう見ているかを表している。これらは、タイプ9にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は穏和な人である。私はあくせくしない人である。私は堅実で情緒が安定している人である。私は親切で優しい人である。私は気取らない人である。私は鷹揚な人である。

タイプ9は、自分自身を穏和であると思っているので、健全でありさえすれば、世界で安心していられる。ストレスやいらだちに対しては高い耐性がある。忍耐強く、泰然自若とし、あくせくせず、心がやすいでいる。人生でちょっとした迷惑を受けても、かっとなることはない。健全なタイプ9にはまた、紛れもない純真さと気取りのなさがある。彼らには悪意がなく、嘘をついたり、他者を利用したりなど、決してしない人たちである（他者はどうすればそういった類の罪を犯すことができるのか、彼らには理解できない）。

鷹揚・・・＜鷹が悠然と空を飛ぶように＞小さなことにはこだわらずゆったりとしているさま。おっとりとして上品なさま。（出典：デジタル大辞泉（小学館））

泰然自若・・・落ち着いていて物事に動じないさま。（出典：デジタル大辞泉（小学館））

タイプ9のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ9のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「 」な人である自分がいるのかを説明してください。タイプ9のアイ・アム用語がない場合、あなたはどのように自分自身を見ていますか。

「 」な人である自分について、日常で感じた場面を絵に描いてください。「 」な人である自分がいらない場合、あなたが见ている自分自身を絵に描いてください。

タイプ9の性格のアウトライン

- ・きわめて受容性に富む。
- ・物事を受け入れる。
- ・自己を意識しない。
- ・情緒が安定している。
- ・穏やかである。
- ・自己も他者も信頼する。
- ・自己と人生にくつろぐ。
- ・気取りがない。
- ・忍耐強い。
- ・温厚である。
- ・楽天的である。
- ・人を癒し落ち着かせる力がある。
- ・ありのままの自分自身でいられる。
- ・出しゃばらず、人当たりが良い。
- ・長いものに巻かれる。
- ・自分自身を押し隠す。
- ・反応が鈍く、のうのうとしている。
- ・問題からは顔をそむける。
- ・自分で考えることをしない。
- ・無頓着になる。
- ・宿命論的であきらめきったようになる。
- ・片意地で、外からの力に抵抗する。
- ・魔法のような解決策を待ち望む。
- ・揉め事から自分を切り離す。

『良心的』『合理的』…タイプ1

ワーク 良心的

「良心的」とは、タイプ1の「善良でありたく、首尾一貫してたく、すべてにバランスが取れていたい」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ1は、「良心的」だけでなく、「道徳的、理性的、明確な、価値を見極める、泰然自若」等々の態度を取る。

タイプ1は、調和が取れておらず、墮落し、「悪い」人間になるという恐れに屈して、全てに正しくありたいと願うことでその恐れを埋め合わせる。彼らは、世界、他者、自分自身と正しい関係を結ぶことで、完全無欠性を手にいれたい。彼らの自己感覚は、常に理性的、良心的であることが基になっている。

タイプ1は、非常に優れた判断力を持ち、文字通り、あらゆる状況において、重要なものをおおよそ見分けることができる。どんな判断を下すにせよ、その結果を知ることができるので、さまざまな問題（特に道徳的な問題）をはっきりと選り分けることができる。彼らはまた、価値判断を下すことを恐れず、「これは正しい、これは誤りだ」、「これはいい、これは悪い」と言うし、自分の判断に対しても、その判断に従った行動に対しても責任を取る。自分の判断をこのように表現するので、それは実績以上に論理的に人の耳に響く、事実、彼らの判断は心の奥深く～自分の内臓～で感じ取った確信から来ている。タイプ1にとって、正邪は抽象的な分類区分ではない。それは激しい感情の問題であり、調和の取れた善き人生を生きるための中心となるものである。

タイプ1は、健全な良心を持つので、性格と文化が認める範囲で、正邪や善悪の区別がつく。良心が彼らを動機づけるので、自分が正しいと信じることを行う。健全なタイプ1は、自分自身の中に自己中心性や狭量さ、理不尽な熱情などが少しでも宿っていればそれに気づき、そういった種類の感情が落ち着くのを見たい。自分が理に適っているとき、そして、もちろん失敗すれば深い後悔を感じるとき、自分自身に安らかでいられる。

自分の人生で、理性、節度、中庸、公明正大ということがどれほど価値があるかを理解しているので、健全なタイプ1は、自分が内在化させた抑制がいかなる点においても自分を制約するとは感じない。実際に、良心からの制約がなければ、人間社会は成りゆかないと信じる。

タイプの特徴である「良心的」の特徴は、あなたの中にありますか？

「良心的」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「良心的」な態度を取っているのかを説明してください。「良心的」な態度を取っていない場合、あなたは「良心的」態度を取るかわりにどのようにしていますか。また、「感情」「直観」についても、考えてみてください。

日常のどんな場面で「良心的」な態度を取ったかを絵に描いてください。

「良心的」な態度を取っていない場合、あなたが「良心的」な態度を取るかわりにしていることを絵に描いてください。

ワーク 合理的

「合理的、客観的、節度のある、分別がある、思慮深い、控え目な」は、タイプ1が自分自身をどう見ているかを表している。これらは、タイプ1にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は合理的な人である。私は客観的な人である。私は節度のある人である。私は分別がある人である。私は思慮深い人である。私は控え目な人である。

健全なタイプ1は、良心的で、自分のことには強い確信を抱いている。善と悪について強烈な感覚を持ち、個人の価値観と倫理的価値観を持つ。理性的で、合理的でありたく、あらゆる物事に自制的で、成熟し、節度を持っていたい。

健全なタイプ1は、本当に理性の化身である。極めて分別があり、思慮深く、理性的な良識の典型である。

タイプ1は、調和の取れた人生を生きることが、健全な判断を下すのに必要な客観性を保つためには、絶対に必要なことだと信じる。健全なタイプ1は、何が正しく何が誤っているかを客観的に判断するときに、個人の気まぐれや感情に邪魔されたくない。

タイプ1は、道義に適（かな）ってたく、健全なときには道義に適っている。それも、それとしての自己意識を持たずに、～しかも、絶対に独りよがりでなく～道義に適っていたい。道義に適っていると言っても、必ずしもそれは伝統的な意味において、宗教的という意味のことではない。これはそれ以上に意味が広い。タイプ1は廉潔で責任を取る人物でありたく、それに対する自分の見方がどうであれ、神の掟と自然の秩序にはそっていたい。健全なタイプ1の道義性は、中国の老荘思想が理想とするものの中におそらく最も現れている。すなわち、天・地・人の三要素が調和を保った人物である。この目標を成就するために、健全なタイプ1は、節度と一貫性を持った人生を生きたい。

タイプ1は、どんなものであれ自分に美徳があるとは感じない。

タイプ1のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ1のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「 」な人である自分がいるのかを説明してください。タイプ1のアイ・アム用語がない場合、あなたはどのように自分自身を見ていますか。

「 」な人である自分について、日常で感じた場面を絵に描いてください。「 」な人である自分がない場合、あなたが見ている自分自身を絵に描いてください。

タイプ1の性格のアウトライン

- ・良心的で、自分のことには強い確信を抱いている。
- ・善と悪について強烈な感覚を持ち、個人の価値観と倫理的価値観を持つ。
- ・理性的で、合理的でありたく、あらゆる物事に自制的で、成熟し、節度を持っていたい。
- ・極めて節操が高く、公正で客観的で倫理的であろうと努力する。
- ・真実と正義が最大の価値である。
- ・責任感、人としての無欠性、高次の目的に対する感覚を持つので、しばしば教師になる。
- ・現実に不満を抱いて、高尚な理想主義者になり、全てをより良くすることが自分の義務であると感じる。
- ・改革運動家で、擁護者で、「大義」を信奉し、物事はいかに「あるべきか」を指摘する。
- ・誤りを犯すことを恐れる。
- ・全てが、自分の理想に合致していなければならない。
- ・規律正しく、きちんとしているが、非情で、融通が利かず、感情を抑えつけ、自分の感情と衝動を抑止する。
- ・しばしば仕事中毒になり、時間に厳格で、型式主義的で潔癖症である。
- ・自己にも、他人にも極めて批判的である。
- ・口やかましく、善悪で判断しがちで、完璧主義的である。
- ・あらゆることについて、自分の意見に非常に固執する。