

【書籍ご購入特典】 エニアグラム関西

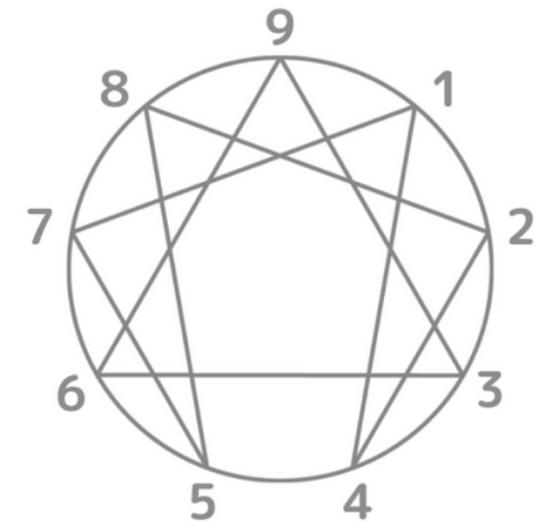
エニアグラムタイプでこんなに違いがあった！

9タイプのストレス対策マニュアル

STRESS REDUCTION TECHNIQUES

エニアグラムのタイプごとの特徴は個人差があり、このマニュアルがすべての人に当てはまるわけではありません。自分に合う部分を取り入れ、無理なく実践することが大切です。また、一度の実践で劇的な変化が起こるわけではなく、継続的な行動の積み重ねが成長につながります。自分のパターンを理解し、小さな変化を意識しながら行動することで、よりバランスの取れた状態を目指していきましょう。

自分のタイプがあやふやな方は、タイプチェック動画を見てね！



- タイプ1 自分の「正しさ」や「基準」が守られていないとき
- タイプ2 「愛情を与えることで自分の価値を感じたい」と思うとき
- タイプ3 期待した成果が出せないとき
- タイプ4 自分の感情が扱いきれないと感じるとき
- タイプ5 「自分のエネルギーが奪われている」と感じる時
- タイプ6 「安心できる基盤が揺らいだ」と感じる
- タイプ7 「自由が制限される」と感じる時
- タイプ8 「自分がコントロールされる」と感じる時
- タイプ9 「対立や衝突を避けられない」と感じる時



Type 1

ストレスを感じやすい状況

完璧さや正しさが 損なわれると感じるとき

1. 自分が進めていたプロジェクトで、自分や他人のミスにより品質が低下したとき
2. 家庭内でルールや秩序が守られず、混乱しているとき
3. 期待していた基準に達していない成果物や結果を見たとき
4. 「これで十分」と言われても、自分では満足できないとき

自分の「正しさ」や「基準」が 守られていないと感じるとき

1. 自分の中で決めた手順やルールを他の人が無視して進めているとき
2. 「これは間違っている」と感じてても、周囲が気に留めていないとき
3. 「これでよし」と思えない状態でも、妥協を求められたとき
4. 他の人が「まあ、いいじゃない」と言うことに、強い違和感を覚えるとき

自分の理想や価値観に反する 行動を目の当たりにしたとき

1. 正しいことをしたのに、逆に批判されたとき
2. 不正や不公正な出来事に対して、誰も声を上げないとき
3. 自分の中の「こうあるべき」という基準が脅かされていると感じるとき



Type 1

ストレス時のサイン



身体的なサイン

1. 奥歯を強く噛みしめている（無意識に食いしばりがち）（朝起きたらアゴが痛いことも）
2. 胃がキリキリと痛む・胃もたれが続く（プレッシャーを消化できずに内側に溜め込む）
3. 肩や首がガチガチに凝りすぎて、ストレッチしてもなかなかほぐれない（常に緊張モード）
4. 深呼吸をすると、自分が普段どれだけ呼吸を浅くしているかに気づく（力を抜くのが苦手）

感情的なサイン

1. 「ちゃんとしなきゃ！」という強迫観念が強まり、気が休まらない（他人の目がなくても気を抜けない）
2. 「なんで私ばかり頑張ってるの？」という不満が爆発しそうになる（周囲のルーズさにイライラ）
3. 自分の小さなミスが許せなくなり、「こんなのダメだ」と自己批判が止まらない（完璧でない自分＝価値がないと感じる）
4. 人の雑なやり方や適当な態度を見ると、イライラしてコントロールしたくなる（「こうすればいいのに！」と思いがち）

行動的なサイン

1. チェックリストやタスクを増やして、もっと頑張ろうとする（休むのではなく「やることを増やす」でストレス対処しがち）
2. 部屋やデスクを過剰に片付けたり、掃除を始める（「整理整頓＝心の安定」と思いがち）
3. 周りの人のミスや手抜きを指摘せずにいられなくなる（「それ、間違ってるよ」と言いたくなる衝動）
4. 「このくらいでいいや」と妥協できず、細部までこだわりすぎる（細かい修正を何度もしてしまう）

Type 1

「やりすぎ」と「気づいて止ま

る」

やりすぎ

1. 完璧を求めすぎて、周囲に厳しく接する
2. 小さなミスを見逃せず、相手に強く指摘する
3. 「自分がやらないと正しく進まない」と感じ、抱え込む
4. 休むことを罪悪感と感じ、無理を続ける



やりすぎに気づいて止まる

1. 「80%の完成度でも良い」と自分に許可を与える
2. 他の人のやり方にも良さがあると認めてみる
3. 「正しさ」よりも「今のベスト」を意識する
4. 休むことも「次のための準備」とポジティブに捉える



Type 1

セルフケア

短期的な対策

リラックスする時間を意識的に作る

- 深呼吸や瞑想、ストレッチで体をほぐす
- 自然の中を散歩することで、心の緊張を和らげる

自分の思考を整理する

- 日記やメモに、自分の感じたことや考えを書き出す
- 「本当にそこまで厳しくする必要はあるのか？」と問いかける

あえて「不完全」なことをしてみる

- 完璧でないことに触れてみて、心地よさを感じる練習

長期的な対策

「義務感」から解放されて遊んでみる

- スケジュールをあえて空けて、何もしない時間を作る
- 自然の中でリラックスする
- 目的を持たずに楽しめることをする（例:ドライブで気の向くままに進む、カフェでのんびり過ごす、動物園や水族館で癒される）

「遊び」を通じて自己表現をする

- 興味のあるイベントに参加して、新しいことを体験する
- あえて「無駄」と感じることを楽しむ練習をする（例:料理をレシピ通りに作らず、自由にアレンジしてみる）

「リラックスすることはOK」と許可を与える

- 「何もしないことも自分を満たす時間だ」と意識的に自分に伝える
- 休日やオフタイムは、あえて生産的なことをしない

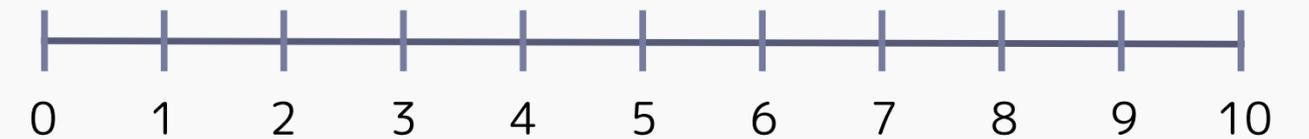


Type 1

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type2

ストレスを感じやすい状況

「もっと愛されたい」と 感じるとき

- 1.自分が手助けをしたとき、相手からの感謝や反応が薄いと「必要とされていない」と感じてしまう
- 2.いつも自分から連絡をしているのに、相手からはほとんど連絡が来ないと、「自分はそれほど大切に思われていないのかも」と感じてしまう
- 3.過剰に手助けを申し出てしまい、相手の成長の機会を奪ってしまう

「特別な存在でありたい」と 感じるとき

- 1.相手が他の人にも同じように親密にしているのを見ると、「自分は特別ではないのかな」と寂しくなる
- 2.相手が求めている領域まで踏み込んでしまい、相手に負担を感じさせてしまう

「愛情を与えることで自分の価値を感じたい」と思うとき

- 1.相手が困っていると、すぐに「手助けしたい!」という気持ちが湧いてくる
- 2.「自分がいなければこの人は困る」と感じることで、自己価値を感じる
- 3.自分の価値を「相手にとって必要な存在であること」で測り、手助けをすることでしか自己肯定感を得られないとき



Type2

ストレス時のサイン



身体的なサイン

1. 肩こりや首の張りがひどくなり、「疲れてる？」と聞かれるが、自分では気づいていない（無意識に力が入っている）
2. 人の話を聞いているときに、無意識に呼吸が浅くなる（相手に集中しすぎて自分を忘れる）
3. 頭痛やめまいがするが、「まだ動ける」と無理をする（他人優先で、自分の不調は後回し）
4. 甘いものやジャンクフードを無意識に食べすぎる（「ちょっとくらいいいよね」と自分を労るつもりが、食べすぎる）

感情的なサイン

1. 「こんなに頑張ってるのに、なんで感謝されないの？」とモヤモヤが募る（見返りを求めないはずなのに、内心寂しくなる）
2. 「助けてもらうのは申し訳ない」と思い、自分のお願いができなくなる（頼るのが苦手）
3. 「もっと頑張らなきゃ！」と、さらに人のために尽くそうとする（自分の限界に気づけない）
4. 本当はイライラしているのに、無理に笑顔を作る（「いい人」でいようとして感情を押し殺す）

行動的なサイン

1. 相手のことを気遣って、すぐに返信するが、自分のメッセージが後回しにされると寂しくなる（「私、迷惑だったのかな？」と不安になる）
2. 「大丈夫？」と何度も人を気遣うが、自分のしんどさは伝えない（気づいてもらえなくて悲しくなる）
3. 忙しくても頼まれたことを断れず、さらにスケジュールを詰め込む（「NO」と言うことが罪悪感になる）
4. 自分のことを後回しにしすぎて、気づいたら疲労困憊（「自分を大切にすること」が最後になる）

Type2

「やりすぎ」と「気づいて止まる」

やりすぎ



- 1.本音では「愛してほしい」「特別に思っしてほしい」と期待しているのに、それを言わずに手助けを続ける
- 2.相手からの反応が薄いと、わざと親切にしなかったり、怒りを示して不満を表現する
- 3.自分のニーズを押し殺して、相手の希望を優先しすぎる
- 4.「誰かに必要とされていなければ、自分は愛されない」と思い込んでしまう



やりすぎに気づいて止まる

- 1.自分の本音を素直に伝える練習をする
- 2.「手助けしたい」という気持ちだけでなく、「自分自身を大切にすること」も意識する
- 3.見返りを求めずに手助けをすることで、自分の中に満足感を得る
- 4.「断ること」や「自分の時間を持つこと」をポジティブに捉える



Type2

セルフケア

短期的な対策

「愛されたい」気持ちを自分で満たす

- 自分の好きなものを購入したり、自分にちょっとしたプレゼントを贈る
- 自分自身に「ありがとう」「よく頑張ったね」と声をかける

「手助けをしない時間」を持つ

- あえて誰の世話もしない日を作り、自分自身のために時間を使う
- 一人でのんびり過ごす時間を大切にする（例：カフェでゆっくり、自然の中でリラックス）

長期的な対策

「自分に手助けをする」という意識を持つ

- 自分の心や体の声に耳を傾け、疲れていると感じたら休む
- 「他の人に尽くす」だけでなく、「自分にも尽くす」ことを大切にする

「愛される」ためではなく「自分を愛する」行動をする

- 日記やジャーナルを通して、自分の気持ちや考えを整理する
- 自分を肯定するアファメーションを習慣にする（例：「私はそのまま価値がある」）

「手助けしない日」を作る

- あえて何もしない、手を出さないことで、
- 自分自身を解放する
- 「今日は自分の日」と決めて、自分の好きな
- ことだけをする

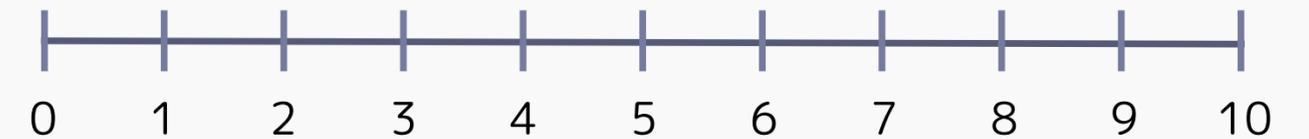


Type2

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type3

ストレスを感じやすい状況

期待した成果が出せないとき

1. 「このくらいの成果は当然出せる」と思っていたのに、届かなかったとき
2. 「これをやれば成功する」と思っていた戦略が、思ったように機能しなかったとき
3. 周囲が期待していた水準をクリアできず、「期待に応えられなかった」と感じる時

成長していると感じられないとき

1. 今の仕事や活動が「単なるルーチン」に感じられ、刺激がなくなったとき
2. 「前よりも成長している」と実感できる指標がなく、進歩が止まっているように感じる時
3. 過去の自分のほうが「結果を出していた」と感じる時

自分が評価されていないと感じるとき

1. 自分の成果が「当たり前なもの」と扱われ、誰も特別視しなくなったとき
2. 周囲の人が目立っていて、自分の成果が霞んでいるとき
3. 「すごい！」と言われるのが減り、「まあ、できるよね」と流されるようになったとき



Type3

ストレス時のサイン



身体的なサイン

- 1.呼吸が浅くなり、息苦しくなるが、気づかないまま動き続ける（「忙しさ」がストレスの麻痺剤になる）
- 2.顔の筋肉がこわばり、笑顔が作り物っぽくなる（表面的には「大丈夫」と見せるが、内心は余裕がない）
- 3.体調が悪くても「仕事を止めるほどではない」と無視する（休む＝怠けと感じる）
- 4.長時間の集中しすぎで、食事や水分補給を忘れる（効率優先で基本的なケアを後回しにする）

感情的なサイン

- 1.「できていない自分」が怖くなり、落ち着かない（何かしなければという焦燥感）
- 2.称賛や評価がもらえないと「このままじゃダメだ」と感じる（外部評価が自信の基盤になりがち）
- 3.「こんなに頑張っているのに、なんで認められないの？」と不満を抱く（成果と承認のバランスが崩れると、イライラや虚無感が出る）
- 4.感情を「機能停止」させる（弱音を吐くのが苦手で、感情を切り離してしまう）

行動的なサイン

- 1.誰にも相談せず、ひとりで「成功する方法」を考え続ける（助けを求めるのが苦手）
- 2.「何かやっていないと不安」で、常に予定を詰め込む（スケジュールが埋まっていないと無価値を感じる）
- 3.「こんな自分じゃない」と思いながらも、SNSで成功アピールをする（外部に「順調な自分」を見せて安心しようとする）
- 4.周囲の目を気にしすぎて、限界を迎えるまで頑張り続ける（ストップをかけるのが苦手）

Type3

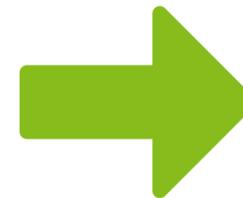
「やりすぎ」と「気づいて止ま

る」

やりすぎ



1. 失敗を恐れて、新しい挑戦を避ける
2. 自分の努力を隠し、「成功している自分」だけを見せる
3. 周囲の期待に応えることを最優先にして、自分の本音を無視する
4. 「できる自分」でなければ価値がないと感じ、無理をしてしまう
5. 他人の評価が気になり、つねに自分を偽ってしまう



やりすぎに気づいて止まる

1. 失敗を「成長の一部」と捉えて、挑戦を楽しむ
2. 「成功している姿」だけでなく、「努力している自分」も見せる練習をする
3. 自分のペースで進めることを大切にし、他人の期待に振り回されない
4. 「結果」だけでなく、「プロセス」にも価値を見出す
5. 自分の本音を率直に話せる人や場を持つ



Type3

セルフケア

短期的な対策

「130%でなくても大丈夫」と自分に許可を与える

- あえて「やらない」「できなくてもいい」という選択をして、プレッシャーを手放す
- 小さな失敗をあえて体験し、「失敗しても大丈夫」と感じる練習をする

「結果を求めない活動」をする

- 結果を気にせず、純粹に楽しめる趣味や活動をする（例: 即興劇（インプロ）、ボードゲーム、陶芸体験）
- 何かを「達成する」ことではなく、「ただ楽しむ」ことを目的にする



長期的な対策

「本音を話せる場」を持つ

- 信頼できる人やカウンセリングを通じて、成功だけでなく「失敗や不安」も話せる場所を持つ
- 「成功している自分」だけではなく、「弱さや本音を持つ自分」を受け入れてもらう経験を積む

「成功していない自分」を受け入れる練習

- 「何もしていない自分」「休んでいる自分」にも価値があると認める
- 小さな成長にも目をむけ、成果を出していない時期でも、他者と比較せずに「自分は自分でいい」と感じる

「プロセスを楽しむ」時間を増やす

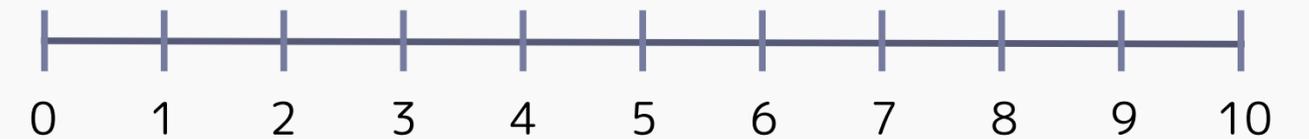
- あえて結果を求めない活動を定期的に取り入れ、プレッシャーから解放される時間を作る
- プロジェクトや仕事でも、「結果」だけでなく「取り組んでいる過程」を大切にする

Type3

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type4

ストレスを感じやすい状況

「自分は特別じゃない」と感じるとき

1. 「普通の人生」を歩んでいる気がして、耐えられなくなる（「こんなはずじゃなかった」と感じる）
2. ルーティンワークが続き、「こんなことで人生が終わっていいのか？」と急に不安になる
3. 「本当はもっと自分しかできないことで輝けるはずなのに…」と、漠然とした焦燥感が湧く

「本当の自分を理解してもらえない」と感じるとき

1. 自分の感情を深く分かち合える人がいないと、孤独を感じる
2. 感受性が豊かすぎて、人の軽いノリに合わせるのがしんどい
3. 「それって考えすぎじゃない？」と言われると、自分が否定されたように感じる



「自分の感情が扱いきれない」と感じるとき

1. 気分の浮き沈みが激しく、「昨日までやる気だったのに、今日は何もしたくない」となる
2. 小さなことで深く傷つき、自分を責めるループにハマる
3. 感情がコントロールできず、急に何もかもリセットしたくなる（「もう全部やめようかな…」と思いがち）
4. 同じ分野で活躍している人を見ると、素直に祝えず自己嫌悪に陥る

Type4

ストレス時のサイン

身体的なサイン

1. 胸が締め付けられるような感覚がする（感情の波にのまれる）
2. 胃の不調や食欲の波が激しくなる（気分によって食事量の変動）
3. 目が重くなり、寝ても疲れが取れない（感情を処理しきれず、脳がオーバーヒート）
4. ため息が増え、呼吸が浅くなる（「何をしても満たされない」感覚）



感情的なサイン

1. 「こんな人生でいいのか？」と急に虚無感に襲われる
2. 「本当はもっと輝けるはずなのに…」と理想の自分と現実のギャップに苦しむ
3. 「誰も私を理解してくれない」と感じ、孤独が増す
4. 自分の感情がドラマチックに感じられ、わざとその世界に浸ろうとする

行動的なサイン

1. SNSを見て他人と比べ、勝手に落ち込む
2. 「どうせ理解されない」と思い込み、好きな人とも距離を取る
3. 衝動的に何かを始めようとするが、すぐに飽きる
4. 部屋を片付けたり、SNSアカウントを消したくなる（環境リセット欲求）



Type4

「やりすぎ」と「気づいて止まる」

やりすぎ



1. 気分の落ち込みにハマり込み、「この感情がすべて」と思い込む
2. SNSを見て「自分は何もできていない」と落ち込み、やる気をなくす
3. 「今の自分が嫌だ」と思い、衝動的にイメージチェンや環境を変えようとする（が、根本的な解決にならない）
4. 自分の感情を他人に分かってもらえず、「誰も理解してくれない」と拗ねる
5. 自分の理想と現実のギャップに耐えきれず、「どうせ私なんて」と投げやりになる



やりすぎに気づいて止まる

1. 「今の感情は一時的」と意識する（落ち込みもやる気も波があると理解する）
2. 「他人と比べない時間」を作る（SNSを一定期間見ない、目の前のことに集中する）
3. 「特別でなくても大丈夫」と許可を出す（無理に個性を演出しなくても、すでに自分自分）
4. 「感情を創作や表現に昇華する」（アート・音楽・文章・写真などで気持ちを形にする）
5. 「小さな達成感」を大切にする（行動する前に「どうせ無理」と諦めない習慣をつける）



Type4

セルフケア

短期的な対策

「感情のトンネルを抜ける方法」を持つ

- 「この感情が続くわけじゃない」と、長期視点で考える
- 感情を書き出して、自分のパターンを把握する（「またこのループにハマってるな」と客観視する）
- 信頼できる人に話すとき、「解決策はいらないから、ただ聞いて」と伝える

五感を使って気分をリセットする

- お気に入りの香り・音楽・風景で、自分を安心させる
- 体を動かして、感情を外に出す（ダンス・散歩・ストレッチなど）

長期的な対策

比較のループを抜ける習慣をつける

- 「私は私のペースでいい」と意識的に自分を肯定する
- 「理想の自分」と「今の自分」の間にあるものを、一歩ずつ埋める意識を持つ

自己受容を深める

- 「特別でなくても大丈夫」と心から思えるようにする
- 「何もしていない自分」にも価値があると認める

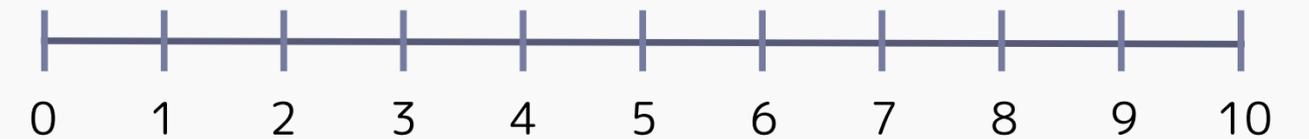


Type4

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type5

ストレスを感じやすい状況



「自分のエネルギーが奪われて いる」と感じるとき

1. 長時間、人と関わり続け、思考のための時間が確保できない（特に感情的な会話や雑談が続くとオーバーヒートしやすい）
2. 予定外の依頼や変更で、自分のペースを乱される（「今すぐ決めて！」と言われると焦る）
3. 「とりあえずやってみよう！」という勢いに巻き込まれ、考える時間がないまま動かされる（思考の整理が追いつかず混乱）

「感情を使わなければなら ない」と感じるとき

1. 非論理的な会話や、感情的な議論に巻き込まれるとエネルギーが激減する（理屈が通じず、ストレスがたまる）
2. 「場の空気を読んでノリを合わせる」ことが求められると、ひたすら疲れる（無駄な感情労働をしたくない）
3. 「もっと気持ちを表現して！」と言われると、どうリアクションすればいいのか分からず困る（感情を言語化するのが面倒）

「自分の領域を侵害された」と感 じるとき

1. プライベートな時間や空間に踏み込まれすぎると、逃げたくなる（「今は1人にさせてほしいのに…」と感じる）
2. 「もっと関わって」「もっと表現して」と言われると、強制されているようでストレス（人間関係の距離感は自分で決めたい）
3. 自分が興味のない話題で延々と話しかけられると、「時間を奪われている」と感じてしまう（何の価値もない会話に疲弊）

Type5

ストレス時のサイン

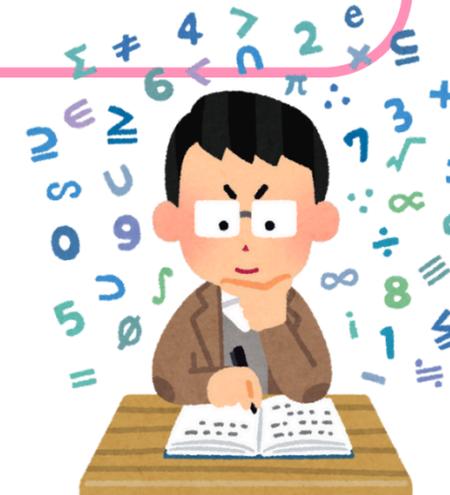
身体的なサイン

1. 頭がボーッとして、思考がまとまらなくなる（情報過多で処理が追いつかない）
2. 体が重く感じ、動くのが面倒になる（エネルギーが枯渇しているサイン）
3. 目の疲れや頭痛が出やすくなる（情報を詰め込みすぎ）
4. 呼吸が浅くなり、長時間同じ姿勢で固まる（集中しすぎて、体のケアを忘れる）



感情的なサイン

1. 「誰とも話したくない」と感じ、完全に引きこもりたくなる
2. 「うるさい」「余計な話が多すぎる」と、周囲の人にイライラする
3. 「知識が足りない」と焦り、さらに勉強しようとするが、何も手につかない
4. 「この世界は無駄なことが多すぎる」と虚無感に襲われる



行動的なサイン

1. SNSやニュースを延々とスクロールし、情報を集めすぎる（情報収集がストレス回避の手段になる）
2. 人に会うのが億劫になり、連絡を無視する（「返信するエネルギーもない」と感じる）
3. 急にすべての予定をキャンセルしたくなる（誰とも関わりたくないモードに突入）
4. 考えすぎて疲れ、「もういいや」と何もやらなくなる（エネルギー切れで行動停止）

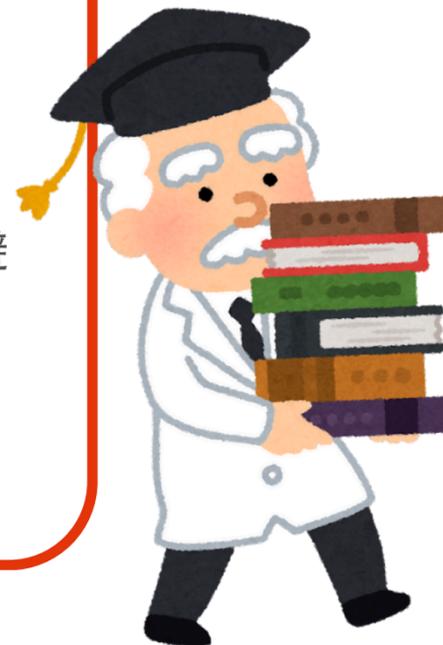
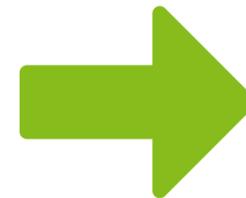
Type5

「やりすぎ」と「気づいて止まる」

やりすぎ



1. 「もっと知識が必要」と考えすぎて、行動を後回しにする（準備に時間をかけすぎて機会を逃す）
2. エネルギーを守ることを優先しすぎて、人間関係をすべて遮断する（安全な距離感の調整が必要）
3. 感情を表に出さなすぎで、周囲に「冷たい」「何を考えているか分からない」と誤解される
4. 予期せぬことが起こるたびにパニックになり、避けられることは極力避けようとする



やりすぎに気づいて止まる

1. 「エネルギーが減ってきた」と感じたら、早めに1人の時間を確保する（完全に限界を迎える前に回復）
2. 「知識が足りない」と思っても、今ある情報でまず動いてみる（実際にやることでしか得られない学びがある）
3. 負担のない範囲で人と関わる（関係をゼロにしない）
4. 「感情は情報の一つ」と捉え、理屈だけでなく気持ちを伝えることも試してみる
5. 予測不能な状況にも適応できるよう、「想定外の対処法」を自分なりに考えておく

Type5

セルフケア



短期的な対策

「情報遮断」をして脳を休ませる

- 人と話した後や、頭を使いすぎたときは、「何もインプットしない時間」をつくる
- SNSやニュースを一時的に遮断し、余計な情報を入れない

1人の時間を確保する

- 「エネルギーが減ってる」と感じたら、会話や交流を一時停止する
- 誰にも邪魔されない時間を確保し、自分のペースを取り戻す

「今ある知識で行動する」

- 「もう少し調べてから…」と思ったら、一旦行動してみる
- 完璧を求めるより、「とりあえず試す」ことで、思考の負担を減らす

長期的な対策

エネルギー管理のルールを作る

- 1日の中で「エネルギーを回復する時間」を確保し、無理に交流を増やさない
- 「この時間は絶対に1人の時間」と決めておく

情報収集と行動のバランスを取る

- 「知識を増やすこと」が目的になりすぎないように、インプットとアウトプットの割合を意識する
- 「とりあえずやってみる習慣」を身につける

「感情の処理方法を学ぶ」

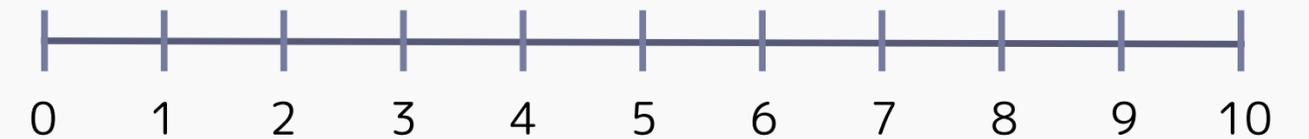
- 感情を言語化する練習をし、「考えなくてもすぐに言葉にできる力」をつける
- ストレスを感じたら、「これは何が原因か？」と分析し、客観的に捉える

Type5

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type6

ストレスを感じやすい状況



「安心できる基盤が揺らいだ」 と感じるとき

1. 信頼していた人や組織の言動に矛盾を感じ、「裏切られるかも」と疑い始める
2. ルールや指示がコロコロ変わり、「じゃあ私は何を信じればいいのか?」と混乱する
3. 頼りにしていた人が突然不在になり、「私が決めなきゃいけないの?」とプレッシャーで固まる

「最悪のケースを考えすぎて、 動けなくなる」とき

1. 「この選択で間違えたらどうしよう」と考えすぎて、結局何も決められなくなる
2. 「もし〇〇が起きたら?」と想定しすぎて、あらゆるリスクが怖くなり、行動を後回しにする
3. 「みんなは気にしていないけど、私は危険を察知しているのでは?」と警戒モードになる

「周囲の期待や人間関係の圧力を 感じる」とき

1. 「この人に従っていいのか?」「でも逆らうのも怖い」と板挟みになり、動けなくなる
2. グループの雰囲気壊したくなくて本音を隠すが、内心では「納得していない」とモヤモヤする
3. 「自信を持って」と言われると、むしろ「そんな簡単に自信が持てるわけがない」と反発したくなる

Type6

ストレス時のサイン



身体的なサイン

1. 胸がざわざわして、息苦しくなる
(緊張で交感神経が過剰に働く)
2. 肩や首が異常にこり、常に力が入っている
(不安を体に溜め込む)
3. 胃の不調が続く (食欲が減る OR 食べすぎる)
(ストレスが胃腸に影響)
4. 寝つきが悪くなり、夜中に何度も目が覚める
(考えすぎて脳が休めない)



感情的なサイン

1. 「本当に大丈夫？」と疑い続けてしまう
(安心するのが苦手)
2. 「最悪のケース」を何度もシミュレーションしてしまう
(リスクを考えすぎて動けない)
3. 周囲の空気を過敏に感じ取り、「この場は大丈夫か？」と警戒する
4. 「この人は本当に信頼できるのか？」と無意識に試す
(信頼を確かめたい)

行動的なサイン

1. 小さなことでも周囲に確認を取りたくなる
(「本当にこれでいい？」と何度も聞く)
2. 調べすぎて、情報が多すぎて逆に不安が増す
(「もっと確実な答えがあるはず」と思う)
3. 優柔不断になり、結論を先延ばしにする
(決断への不安)
4. 不安が大きくなると、逆に大胆な行動を取ることがある
(恐怖を振り払おうとする)

Type6

「やりすぎ」と「気づいて止まる」

やりすぎ



1. 疑いが止まらず、あらゆる可能性を考えすぎて動けなくなる（自分の頭の中で不安を増幅）
2. 「この人は大丈夫か？」と無意識にテストする（あえて頼らず、わざと距離を取る）
3. 誰かの意見に依存しすぎて、いざとなると「でも本当にこれでいいの？」と迷い続ける
4. 小さなことでも確認を求めすぎて、相手から「しつこくて面倒だ」と思われる
5. 「最悪の事態を防ぐには？」と対策ばかり考え、結局何もしないまま終わる



やりすぎに気づいて止まる

1. 「今考えている不安は、現実的なものか？」と一度整理する（想像の不安と現実のリスクを分ける）
2. 「私はこの人を信用していいのか？」と疑い始めたら、「何をもって信用するか？」を明確にする
3. 頼る相手を1人に絞らず、複数の情報源を持つことで、不安を分散させる
4. 「絶対に安全な道はない」と理解し、最小限のリスクを受け入れる訓練をする
5. 不安を感じたら、まず体を動かし、頭の中だけで考える時間を減らす（歩く・深呼吸・運動）



Type6

セルフケア



短期的な対策

不安を言語化して整理する

- 頭の中でぐるぐる考えるのではなく、「今何を不安に感じているのか？」を紙に書き出す
- 「これは本当に危険か？ それとも自分の考えすぎか？」を仕分けする

信頼できる人と話して、視点を変える

- 1人で考えすぎると不安が増幅するので、「この人なら冷静な意見をくれる」と思う人に相談する
- 「なぜ大丈夫なのか？」を具体的に聞く

不安を感じたら、体を動かしてリセットする

- 軽い運動や深呼吸で、脳の警戒モードをリセットする
- 10分間だけ違うことをする（立ち上がってその場を離れる）ことで、考えすぎのループを断ち切る

長期的な対策

不安をコントロールする習慣をつける

- 「不安になったときの対処法リスト」を作り、客観的に対応できるようにする
- 「100%安全な状況はない」と受け入れ、リスクと共存する思考を身につける

自分の決断に自信をつける

- 「小さな決断を増やすことで、少しずつ不安を減らす」（1日の小さな選択を意識的にする）
- 「まずはやってみる」ことで、失敗しても大丈夫だと体感する

安心できるネットワークを持つ

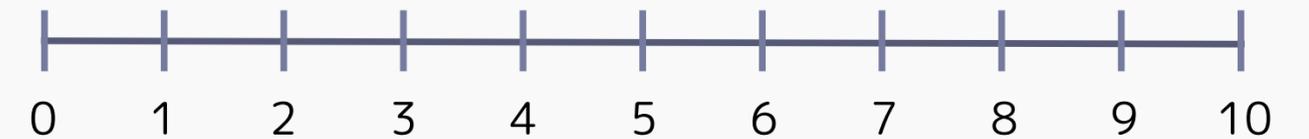
- 信頼できる人間関係を作り、「この人に相談すれば大丈夫」と思える環境を整える
- 依存しすぎず、「相談はするが、最終的な決断は自分でする」意識を持つ

Type6

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type7

ストレスを感じやすい状況

「自由が制限される」と感じる とき

1. 「今すぐやりたいのに、なぜ待たなきゃいけないの？」と強制的にストップをかけられる
2. スケジュールがギリギリに決まり、ひらめきや気分で動く余地がないとき
3. 単調で退屈な作業が続き、「時間が無駄に流れている」と感じる時

「可能性が閉ざされた」と感じ るとき

1. 「これしか選択肢がない」と決めつけられ、他の可能性を否定されるとき
2. 今の選択が最善かわからず、「もっとワクワクする道があるかも」と考えてしまうとき
3. 「それは無理」「もう遅い」と言われ、トライする前に可能性を潰されるとき

楽しみを追い求めすぎて、逆に疲 れるとき

1. 楽しいことを求めて動き回るが、「これだ！」と思えるものが見つからないとき
2. 新しい刺激を求めすぎて、逆にどれにも満足できなくなるとき
3. 「楽しいはずなのに、なぜか気持ちが落ち着かない」と感じる時



Type7

ストレス時のサイン



身体的なサイン

- 1.呼吸が浅くなり、何かを考え続けてしまう（頭がフル回転して、リラックスできない）
- 2.ソワソワしてじっとしてられない（落ち着きがなく、動きたくなる）
- 3.食べすぎ・飲みすぎ・動きすぎる（刺激を求めて行動が過剰になる）
- 4.寝つきが悪くなり、夜中に何度も目が覚める（次のことを考えすぎてしまう）



感情的なサイン

- 1.「つまらない！何か刺激がほしい！」と感じる（楽しみを求めて焦りが出る）
- 2.ネガティブな感情が浮かぶと、一瞬で別のことを考えてかき消す（落ち込みそうになると、別の刺激を求める）
- 3.焦りやイライラが募る（すぐに動けないとストレスが爆発する）
- 4.「なんかモヤモヤする…でも考えたくない！」と感じる（気づかないふりをして、気分転換しようとする）

行動的なサイン

- 1.短気になり、無意識に周囲にキツイ言葉をぶつける（自分では気づかずに傷つけてしまう）
- 2.理屈を言って状況をすり抜けようとする（「こうすればいいでしょ？」と勢いで乗り切る）
- 3.いきなり大きな決断をしたくなる（衝動的に環境を変えようとする）
- 4.次から次へと予定を入れすぎて、結局全部こなせずに自己嫌悪（やりたかったことが中途半端になる）

Type7

「やりすぎ」と「気づいて止ま

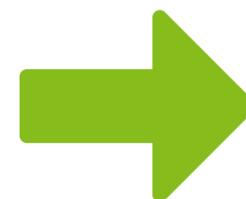


る」

やりすぎ



1. 新しいことを求めすぎて、結局どれも中途半端になる（手を広げすぎて、どれも完結しない）
2. 「つまらない」と感じた瞬間、義務を放り投げて楽しい方に逃げる（「今やるべきこと」を後回しにしすぎて、あとで困る）
3. ストレスがたまり、短気になって周囲にきつい言葉をぶつける（あとで「なんで怒ってるの？」と言われて驚く）
4. 理屈を並べて正当化し、強引に状況を切り抜けようとする（相手が納得しなくても、自分を正当化する）
5. スケジュールを詰め込みすぎて、結局どれも中途半端になる



やりすぎに気づいて止まる

1. 「今の疲れを取る」ことを意識する（刺激を足すより、一度休んで心身をリセット）
2. 「スピードを落としてみる」ことで、気分のざわざわを減らす
3. 「今やっていることが、本当に楽しいのか？」をチェックする（楽しむことが目的なのに、義務感で動いていないか確認）
4. 「新しいことに手を出す前に、一つをしっかり味わう」（次の刺激を探す前に、今の楽しみを深める）
5. スケジュールの中に「何もしない時間」を作る（意図的に予定を空けることで、次の動きがクリアになる）

Type7

セルフケア



短期的な対策

「スピードを落としてリセットする」

- 深呼吸やストレッチをして、一度ペースを落とす（余計な焦りがなくなり、次の行動がスムーズに）
- 1日15分だけ、意識的に何もしない時間を作る（気持ちが落ち着き、余裕を持てる）

「五感を使って今に集中する」

- 瞑想やマインドフルネスで、思考を手放してリラックスする（余計なことを考えず、頭がスッキリする）
- ゆっくりお茶を飲んだり、静かな場所で音に集中する（感覚が研ぎ澄まされ、ストレスが減る）

SNSや情報を遮断する

- 刺激を減らし、余計な考えが入らない時間を作る
- 1日だけスマホやニュースを見ない日を作る

長期的な対策

何もしない時間を意識的に作る

- 週に1回、予定を入れない完全オフの日を作る（「時間が空いたら何しよう？」という余白を楽しめる）
- 毎朝5分の瞑想や深呼吸を習慣化し、思考をコントロールする（1日が落ち着いてスタートできる）

楽しみの質を上げる

- 「新しいこと」よりも「深めること」を意識する（すぐに飽きることなく、長く楽しめる）
- 体験を言葉にして記録する（日記・ブログ・メモ）ことで、満足感を高める（その時の感動を長く味わえる）

継続することの楽しさを知る

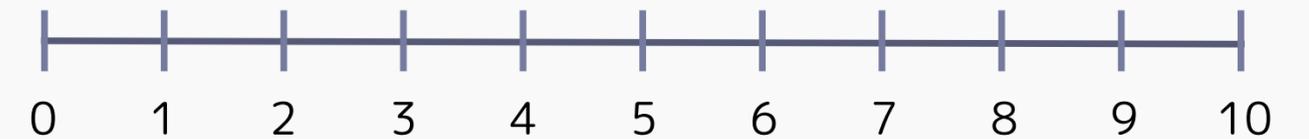
- 小さな習慣を続けることで、「続ける楽しさ」を実感する
- 最初は短期間のトライから始め、体験を積み重ねる

Type7

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type8

ストレスを感じやすい状況



コントロールを奪われると感じるとき

1. 家庭内で決断を下す場面で、自分の意見が無視されたとき
2. チームやグループ内で、自分がリーダーシップを発揮できない状況に置かれたとき
3. 自分の計画や戦略が他者の介入で変更されたとき
4. 自分が守りたいもの（家族、プロジェクト、信念）が脅かされていると感じるとき

自分の意見が無視される時

1. 会議や話し合いで、発言しても周囲が興味を示さないと感じる時
2. 自分が提案したアイデアが流されたり、他の人のアイデアに置き換えられたとき
3. 家族や親しい人に真剣に伝えた意見が受け流されたり、軽んじられたとき
4. 自分の存在や影響力が軽視されていると感じるとき

信頼していた人に裏切られる時

1. 親しい友人や家族が約束を守らない、もしくは曖昧にする
2. チームメンバーや仲間が、裏で別の計画を進めていたことが発覚したとき
3. 長く信頼していた人が、自分の期待に応えない行動を取ったとき
4. 「味方だと思っていた人が実は違った」と感じる時



Type8

ストレス時のサイン

身体的なサイン

1. 肩や首がガチガチにこわばる（常に緊張状態になり、リラックスできない）
2. 無意識に拳を握りしめる、歯を食いしばる（ストレスが筋肉の緊張として現れる）
3. 食欲が乱れる（食べ過ぎる OR 全く食べたくなくなる）（ストレスによる身体のコントロールの喪失）
4. 睡眠の質が低下し、眠りが浅くなる（寝ても疲れが取れず、常に戦闘態勢が続く）

感情的なサイン

1. 怒りが込み上げやすくなる（すぐにイライラする）（感情が抑えきれずに外に出やすい）
2. 「信用できるのは自分だけ」と感じる（他人に頼れなくなり、自分で全てを抱え込む）
3. 「なぜこんなに甘いんだ？」と周囲の人に苛立つ（自分の基準に合わない人にストレスを感じる）
4. 「誰も本当の自分を理解していない」と孤独を感じる（強さを見せるほど、孤立しやすい）

行動的なサイン

1. 相手に対して強い口調になり、圧をかける（無意識に攻撃的な態度を取る）
2. 物理的・心理的に距離を取る（急に連絡を絶つ、関係をシャットアウトする）（「裏切られるくらいなら、先に切る」）
3. 周囲に「自分は大丈夫」と振る舞うが、実際は限界が近い（弱みを見せるのが苦手で、気づかれにくい）
4. 「やるしかない」と自分を追い込み、休むことを拒否する（ストレスを感じるほど、突き進もうとする）

Type8

「やりすぎ」と「気づいて止ま

る」

やりすぎ

- 1.自分の意見が通らないと、強引に主張する
- 2.相手をコントロールしようとする
- 3.攻撃的な言葉や態度で相手を威圧する
- 4.「全て自分がやらないと」と過剰に責任を抱える
- 5.周囲の反応を待たずに、単独で決断を下してしまう
- 6.相手の弱みを見抜き、意図せずプレッシャーを与える
- 7.人に頼らず、すべてを自己完結しようとする



やりすぎに気づいて止まる

- 1.一呼吸おいてから、相手の意見を聞く姿勢を持つ（怒りではなく、対話で解決できる）
- 2.「自分が引くことも、強さの一部」と捉える（力でなく信頼関係を築く方向へ）
- 3.具体的に「今、自分は何を守ろうとしているのか？」を自問する（衝動ではなく、本当に大切なものにフォーカスする）
- 4.相手の立場や意図を想像してみる（「敵」ではなく、「対等な人」として関わる）
- 5.「本当に今、力を使う場面なのか？」を考える（どこで力を発揮すべきか冷静に判断する）



Type 8

セルフケア



短期的な対策

エネルギーを発散し、怒りをコントロールする

- 激しい運動（ボクシング・ウェイトトレーニングなど）を取り入れる
- 短時間でも自然の中で体を動かし、ストレスをリリースする

受け入れる姿勢を意識する

- 信頼できる人に相談し、自分の考えが絶対ではないことを確認する
- あえて「主導権を握らない場面」を意識的に作り、リラックスする

強さだけでなく、柔軟性を磨く

- マインドフルネスや瞑想を試し、衝動を落ち着ける習慣を作る
- 自分の意見を伝える前に、まず「相手の意見を繰り返してみる」練習をする

長期的な対策

持続的なリラックス方法を習慣化する

- ヨガやストレッチを定期的に行い、身体と心の緊張をほぐす
- 週に1回、完全に力を抜く時間を確保し、休むことに罪悪感を持たない

信頼関係を深める意識を持つ

- 率直なコミュニケーションを増やし、自分の思いを冷静に伝える習慣を作る
- 信頼できる人との時間を大切にし、対等な関係を築く

リーダーシップの形を広げる

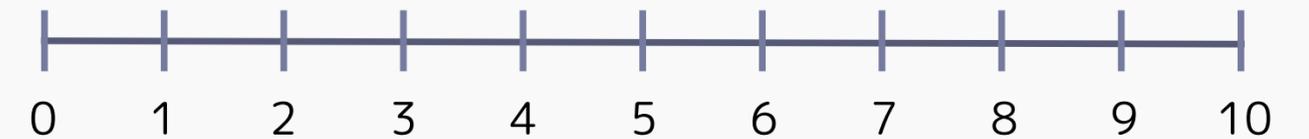
- 強さだけでなく、他者を育てる視点を持つことで、本当の影響力を発揮する
- すべてを自分でやるのではなく、チームとして動く力を磨く

Type8

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

Type9



ストレスを感じやすい状況

対立や衝突を避けられないと感じるとき

1. 意見を求められ、どちらかの立場を選ばなければならないとき（「どっちでもいい」と思っているにもかかわらず、選ばなければならない状況にストレス）
2. 誰かと意見が対立し、「話し合い」ではなく「対決」になりそうとき
3. 他人の間に挟まれ、「どっちの味方なの？」と迫られるとき（「どちらにも悪く思われたくない」と感じる）

決断や行動を迫られ、先延ばしできないとき

1. 「早く決めて！」と急かされると、頭が真っ白になるとき
2. 目の前の仕事やタスクが多すぎて、「何から手をつければいいのか？」と迷うとき
3. 「やるべきこと」が山積みなのに、どうしても気が進まないとき
4. 「これはあなたの責任」と言われ、プレッシャーを感じたとき

自分の気持ちを後回しにしすぎて、疲れを感じたとき

1. 周囲に合わせすぎて、自分が本当は何をしたいのか分からなくなる時
2. 「大丈夫？」と聞かれ、何も考えずに「大丈夫」と答えてしまう時
3. 人の頼みを断れず、スケジュールがいつぱいになってしまった時
4. 自分の意見を言わずに済ませていたら、後になってモヤモヤしてくる時

Type9

ストレス時のサイン



身体的なサイン

- 1.体がだるく、眠気が取れない（エネルギーが低下し、動くのが億劫になる）
- 2.呼吸が浅くなり、無意識にため息が増える（ストレスを感じても気づきにくい）
- 3.肩や首のコリが慢性的になりやすい（無意識に力を入れてしまう）
- 4.食べることで気持ちを落ち着かせようとする（ストレス時に間食が増えやすい）

感情的なサイン

- 1.何を感じているのか、自分でも分からなくなる（「とりあえず平気」と思い込む）
- 2.「面倒くさい」「もうどうでもいい」と投げやりになる（本当は気にしているのに、意識しないようにする）
- 3.怒っているのに、それを自覚できない（「別に怒ってないし」と思いながらイライラする）
- 4.周囲の感情に影響されすぎて、自分の気分がコロコロ変わる（「なんかモヤモヤする…」と不安定になる）

行動的なサイン

- 1.やらなければならないことを後回しにし続ける（「明日でいいや」と先延ばし）
- 2.どうしてもいいことに没頭して、本当にやるべきことから逃げる（SNSやゲームに時間を使いすぎる）
- 3.急に誰とも関わりたくなくなり、静かに引きこもる（「1人になりたい」と思うが、寂しさも感じる）
- 4.周囲に流されるまま行動し、自分の意思を確認せずに動く（「とりあえず、みんなが決めたほうで…」となりがち）

Type9

「やりすぎ」と「気づいて止ま

る」

やりすぎ

- 1.何も決められず、全てを後回しにする（決断を避けることで、自分の考えを押し殺す）
- 2.周囲に流され続け、自分の意見を完全に消してしまう（「別にどっちでもいい」と思い込み、本音を隠す）
- 3.「どうでもいい」と思い込もうとし、本心を見ないようにする（気づかぬうちに自分を麻痺させる）
- 4.本当は納得していないのに、無理に相手に合わせる（対立を避けるために、自分を犠牲にする）
- 5.気づいたら、自分のやりたいことが何もなくなっている（長年の先延ばしが、自分の人生をぼやけさせる）



やりすぎに気づいて止まる

- 1.「今、本当に何も思っていないのか？」と自分に問いかける（「本当にどうでもいい？」と自分に確認する）
- 2.「どっちでもいい」ではなく、「どちらかに決める」と意識する（意識的に選択する習慣をつける）
- 3.「私はこう思う」と言葉に出してみる（完璧な意見じゃなくてもOK。発言することで自分の存在を確認）
- 4.小さな決断を意識的に増やしてみる（ランチのメニューや服選びなど、日常の小さな選択から始める）
- 5.「後でやる」は「今やる」に変えてみる（まずは5分だけ、やるべきことに手をつける習慣をつける）





Type9

セルフケア



短期的な対策

体を動かして、停滞モードを抜ける

- 軽い運動（ストレッチ・散歩・深呼吸）をして、エネルギーを活性化させる
- ゆっくりお風呂に入ること、体の緊張をほぐし、リラックスする

自分の気持ちを言葉にしてみる

- 1日1回、自分の気持ちをノートに書く習慣をつける
- 友人や家族に今日はこう思ったと話してみる

小さな決断を増やし、意思を明確にする

- どっちでもいいと思ったら、あえてどちらかを選ぶ練習をする
- 1日1つ、自分で決めることを意識してみる（ランチを迷わず選ぶなど）

長期的な対策

自分の意見を持つ練習をする

- 毎日今日は何を大切にしたいか？を意識する
- 小さな場面で意見を言う練習を積み重ねる

ルーチンを作り、行動を習慣化する

- 朝のルーティン（ストレッチ・軽い運動）を取り入れ、スイッチを入れる
- 寝る前に1日の振り返りをして、自分の気持ちを確認する

人との関係をより意識的に築く

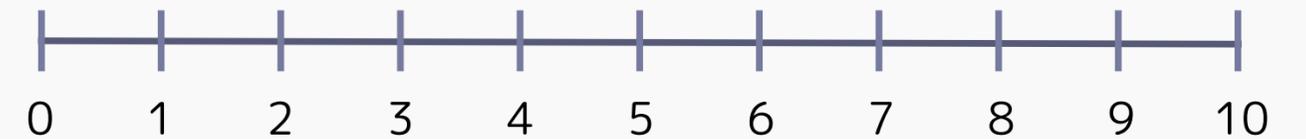
- 信頼できる人と定期的に会話する場を作る
- 断ることを練習し、無理なお願いにはNOを伝える習慣を持つ

Type9

ワークシート（実践編）

1

今日のストレス度を0～10で評価してみましょう。



2

具体的に何がストレスになりましたか？

3

その状況で、実際に取った行動は？

4

次回、同じような状況になったときに試したい「気づいて止まる」を3つ書き出します。

5

実践した後、自分の気持ちや周囲の反応を記録してください。

ありがとうございました！



ぜひ、エニアグラム関西のワークショップにお越しください。

本を読んだだけでは学べないこと、人と会って話して初めてわかることがたくさんあります。学んだ月日はそれぞれ、タイプもそれぞれの、愉快的メンバーがお待ちしております。

