

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

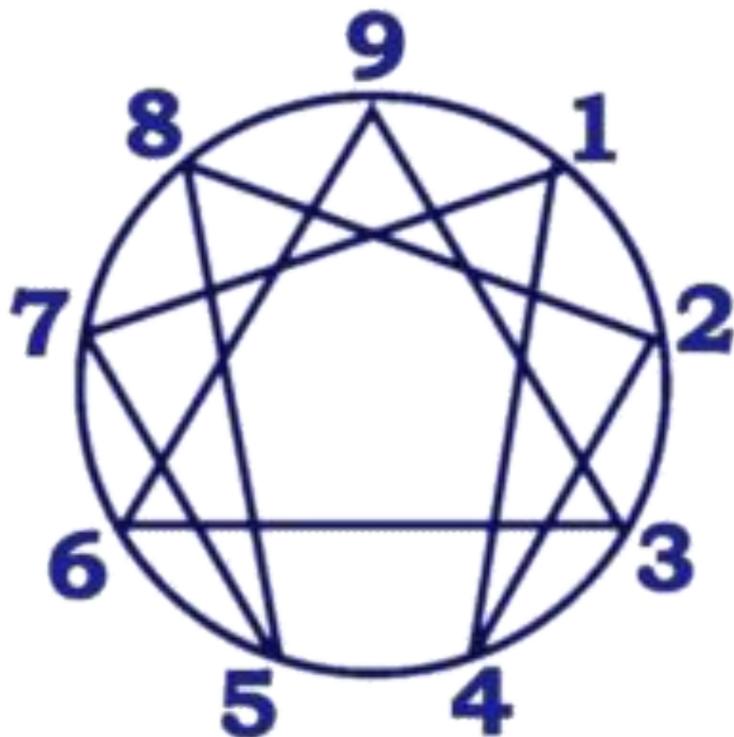
エニアグラムインストラクター

→ 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

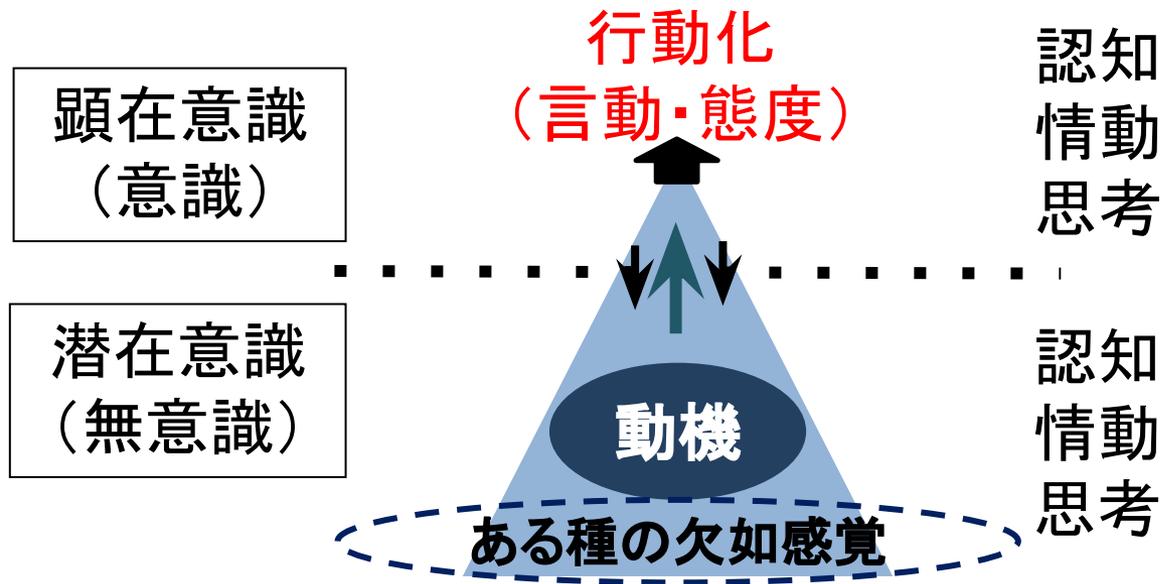
共通の特性基準に基づいた**類型**(カテゴリー／タイプ)を作り、そのどれに当てはまるか**妥当性**を見る。

<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

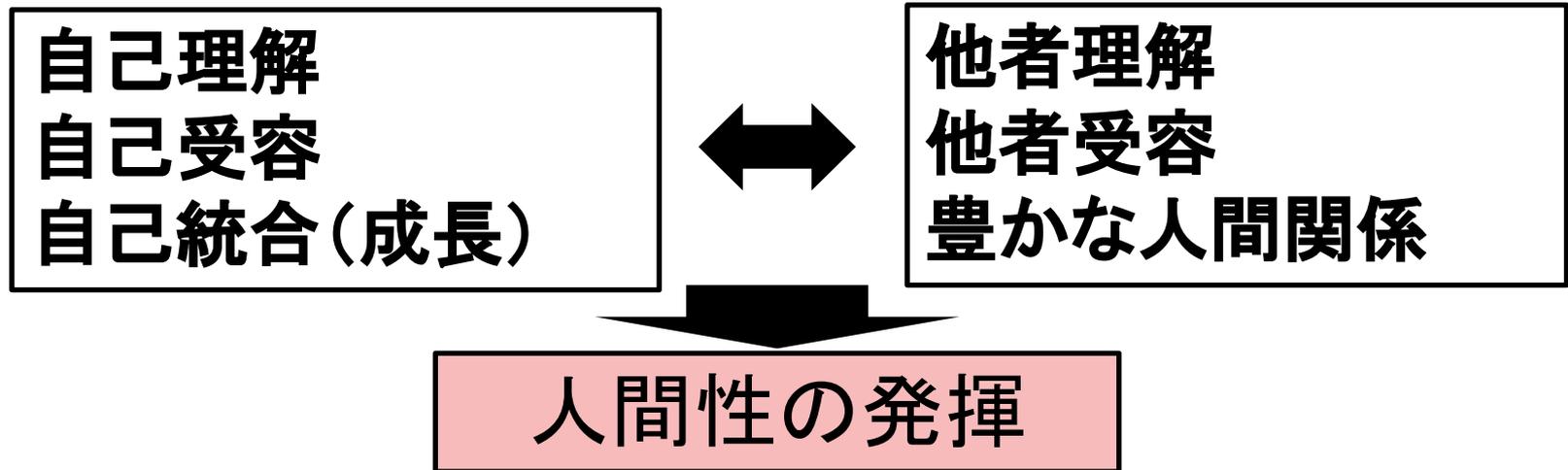
無意識の意識化（表層→深層へ）



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

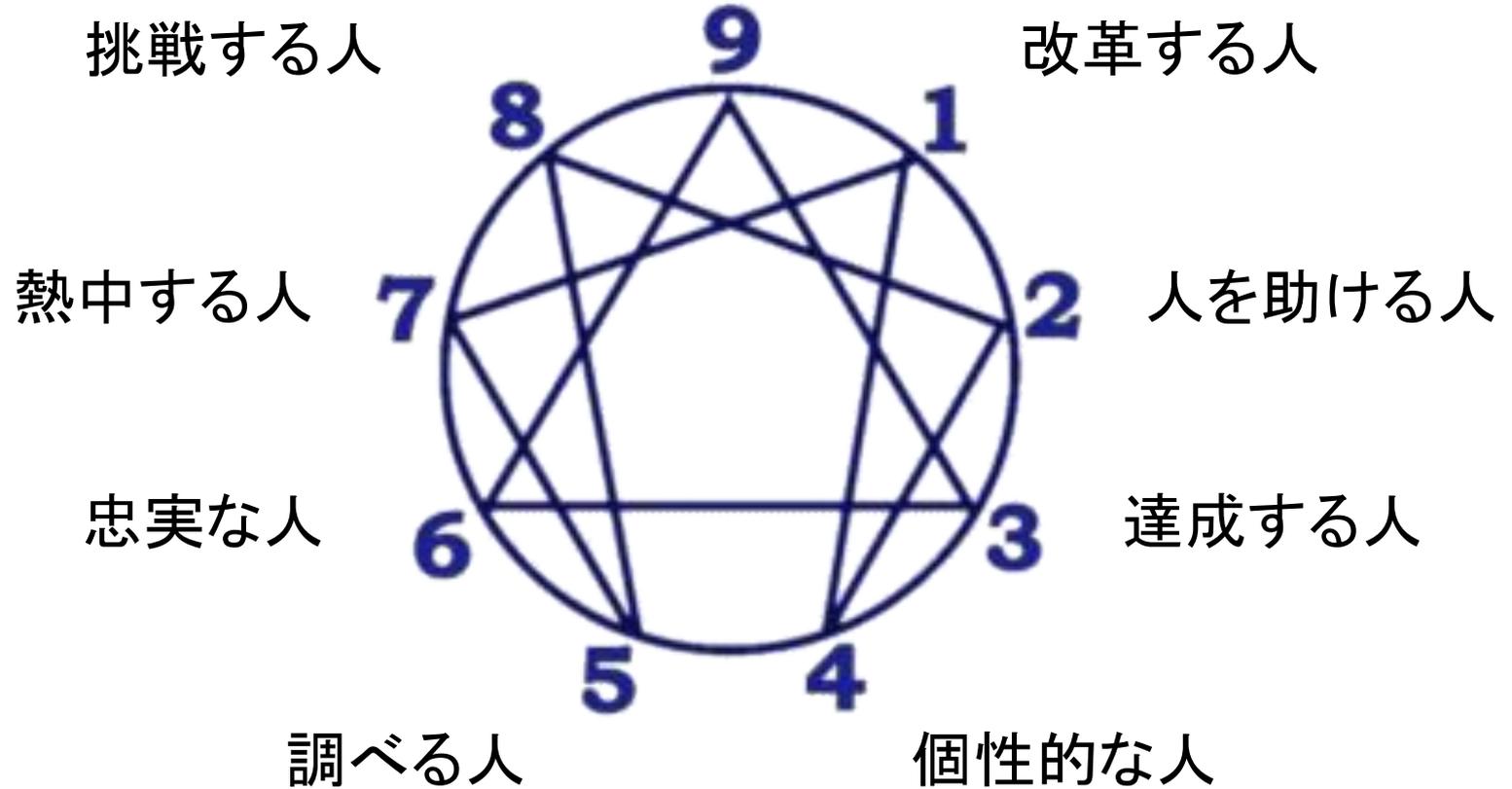
問題や葛藤がおこると、「なんで！」「どうして?!」と
いった気持ちの反応が抑えきれずに湧き上がってくる傾
向があり、言葉や表情や態度が思わず出てしまったりす
る。問題やトラブルには鼻が利き、人の思惑(意図)は直
感的に嗅ぎ分けられる方である。

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/

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

