

日本エニアグラム学会関西

【タイプ2】のキーワード

『共感』  
『愛する』

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9日（土）13時～16時45分  
大阪市大淀コミュニティセンター

日本エニアグラム学会関西

【タイプ3】のキーワード

『適応力』  
『賞賛』

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  
1月13日（土）13時～16時45分  
大阪市福島区民センター

日本エニアグラム学会関西

【タイプ4】のキーワード

『内省』  
『人とは違う』

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  
2月10日（土）13時～16時45分  
大阪市大淀コミュニティセンター

## 「かたらい」ワークシート

タイプ2

タイプ3

タイプ4

## 開催予定のワークショップ

↓詳細は↓

[enneakansai.com](http://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）

# 『共感』『愛する』…タイプ2

## ワーク 共感

---

「共感的」とは、タイプ2の「無条件に愛されたい」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ2は、共感的になるだけでなく、「気遣う、他者志向、寛容、同情心が厚い」等々の態度を取る。

感情移入は、他者と共に感じ、その人の感情を自分の感情であるかのように感じることができる性質である。感情移入は、他者の感情を自分の感情とし、他者の必要を自分の必要とする。健全なタイプ2は、深く感情移入することで、他者の場に自分を置いて、思いやりと気遣いを感じることができる。苦しんでいる人の感情に共感する強さを持つ。例えば、テレビで大きな災害のことを聞くと彼らの心は被害にあった人々の元へと飛んでいく。友人が結婚問題や仕事の問題を持っていれば、深い同情の念を寄せる。

共感・・・他人の意見や感情などにその通りだと感じること。また、その気持ち。（デジタル大辞典（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？

「共感的」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「共感的」な態度を取っているのかを説明してください。「共感的」な態度を取っていない場合、あなたは「共感的」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「共感的」な態度を取ったかを絵に描いてください。

「共感的」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 愛

---

「愛する、面倒を見る、無私無欲、気配りが良い、心温かい、情熱的」は、  
タイプ2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2にとっての「アイ・アム用語」  
である。⇒私は、人を愛する人である。私は、面倒を見る人である。私は無私無欲な人である。私は気配り  
が良い人である。私は心温かい人である。私は情熱的な人である。

### タイプ2のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ2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2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る  
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2の性格のアウトライン

---

- ・ 他者に対して、肯定的な感情を持つこと、他者の世話をすること、そして、自己犠牲という観点から愛を考える。
- ・ 他者と親密になるという観点からも愛を考える。
- ・ 愛を与えるように見えたとしても、より深いところでは心底から愛を探し求めるいることである。
- ・ 自分が他者を十分に愛しさえすれば、他者もお返しに自分を心から愛してくれると信じている。
- ・ 愛情、贈り物、奉仕、その他諸々を携えて他者の前に立ち現れるが、それに対して得られる反応に失望することが多い。

# 『適応力』 『賞賛』 …タイプ3

## ワーク 適応力

---

「適応力がある」とは、タイプ3の「自分の存在は価値も値打ちもあると感じていたい（他の人たちを失望させるから）」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ3は、「適応力がある」だけでなく、「他者志向、現実的、自信を持った、目的を持った、（限りない可能性）」等々の態度を取る。

健全なタイプ3は、最も鋭敏な社会的本能を持っているので、驚くほど見事に他者に順応し、木の葉が太陽に顔を向けて光を捉えるように、何の努力も払わずに他者の注目に応える。感情が動くたびに、相手が示す温かさや冷たさの変化が一つひとつ、タイプ3の心に即座に記録される。それは、日光浴をする人が、どんなに薄い雲でも太陽を遮ればわかるのと同じである。健全なタイプ3は、人の顔色と状況を読み取る能力では、タイプ2の感情移入に匹敵する力量を持っている。部屋に入ったとき、タイプ3は他者が醸している雰囲気や即座に感じ取り、効果的かつ敏感にその状況に反応することができる。その能力のお陰で、相手を安心させ、タイプ3がいることに対して好意的に反応するようにさせるのが普通である。タイプ3は、他者から承認を与えるような注目を浴びせられると、ぱっと明るくなる。他者から確認を受けると、生きていると感じ、自分自身について良い気分でいられる。

適応・・・人間が、外部の環境に適するように行動や意識を変えていくこと。（デジタル大辞典（小学館））

### タイプの特徴である「適応力がある」の特徴は、あなたの中にありますか？

「適応力がある」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「適応力がある」態度を取っているのかを説明してください。「適応力がある」態度を取っていない場合、あなたは「適応力がある」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「適応力がある」な態度を取ったかを絵に描いてください。

## ワーク 賞賛

「賞賛すべき、好ましい、魅力的、チャーミング、精神的・情緒的に安定、落ち着いた」は、タイプ3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3にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は、賞賛すべき人である。私は、好ましい人である。私は魅力的な人である。私はチャーミングな人である。私は精神的・情緒的に安定している人である、私は、落ち着いた人である。

見た目でも明らかな自信と前向きな態度は、健全なタイプ3を非常に魅力的にし、それが一層相互作用と確認を助成する。タイプ3は、グループとして見ると肉体的魅力のある人が多いので、人々は彼らに引きつけられる。また文化によっては、その基準に照らしたときに特に魅力的でないことがあるとしても、タイプ3は大抵、できるだけ良い印象を与える方法を知っている、自分の積極的な特質を最大限に活用する。いずれにしても、タイプ3は、言葉の広い意味で魅力的であることを学び取る。どうすれば他者を引きつけられるか、どうすれば自分に関心を持たせられるか、相手と一緒にいて楽しませるにはどうすればよいかを知っている。彼らは人を強く引きつける力と、近くにいるとわくわくする好ましい雰囲気を持っている。

### タイプ3のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ3のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「」人である自分があるのかを説明してください。タイプ3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。

「」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「」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3の性格のアウトライン

---

- ・ 自己を実証することを追求する
- ・ 自分はどうかあらねばならないか、何をなさねばならないかを決めるのに、尊敬すべき他者を頼りにする。それは、人間として役に立ち、価値があると感じるためである。
- ・ 自己を実証することにだけ焦点を当てているので、属している社会の目から見れば、成功していると思われることが多い。
- ・ 仲間が、価値があると認めてくれることを成就させることを引き受ける。
- ・ 自分に与えられた社会的・文化的な環境の中で、尊ばれるよう、懸命に努力する。



# 『内省』『人とは違う』…タイプ4

## ワーク 内省

---

「内省的」とは、タイプ4の「自分自身と自分の生きている意味を見つけたい（自分の内面の体験から存在意義を作り出したい）」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ4は「内省的」だけでなく、「自分を意識した、直観的、情熱溢れる、感情中心、多感な」等々の態度を取る。

靈感を受けて創造的な瞬間から引き下がって、その瞬間のことを考えたり、自分の創造性を楽しんだりするときは、創造性を持続させるのに必要な自己への無意識を失う。靈感を受けた創造性は、自己意識を超越し続けることによって、行為そのものの中においてのみ維持され得る。そうするには、あらゆる瞬間において絶えず自己を蘇らせることが必要である。実際、自己とは、物体というよりは過程（プロセス）に近い。しかし、タイプ4は、自らの絶え間なく変化する感情や印象の中には、自分自身を見つけることができないのではないかと怖れるようになる。そのため、何か特別な主体意識を掴もうとし出すや否や、彼らは自分自身を意識して靈感の湧き出る自然なままの性質を失ってしまう。タイプ4は自分を意識し、内省的になる。

### タイプの特徴である「内省的」の特徴は、あなたの中にありますか？

「内省的」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「内省的」な態度を取っているのかを説明してください。「内省的」な態度を取っていない場合、あなたは「内省的」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「内省的」な態度を取ったかを絵に描いてください。

「内省的」な態度を取っていない場合、あなたが「内省的」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 人とは違う

「人とは違う、感受性が豊か、優しい、物静か・心が温かい、独特な、自己に正直」は、タイプ4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4にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は、人とは違う人である。私は、感受性が豊かな人である。私は物静かで心が温かい人である。私は独特な人である。私は自己に正直な人である。

幼児の時から、タイプ4は本質的に人生は孤独であると感じた。自分では理解できない理由のために、両親は自分を拒絶したように、あるいは、少なくとも自分にあまり関心を持っていないように思えた。そこで、タイプ4は、自分には何か非常におかしな所があるに違いない、子どもにとって必要な養育上の配慮を両親がしてくれないのであるから、自分には何か欠陥がある、と感じた。その結果、彼らは自分自身に目を向けて、自分は何者なのかを見つけようとした。

「自己認識」が最も重要な目標、少しでも自尊心を見出せる望みのある手段となった。タイプ4は、自分が何者なのかを見つけることができれば、今のような深い本質的な感じ方で、自分が他者と非常に違うと感じることはないだろうと思った。しかし、内省と通じて自分自身を創り出す代わりに、皮肉にも自己意識の罫にはまってしまった。

発達期での両親との人間関係は主にある種の絶縁として形成されるので、タイプ4は、他者との「違い」ということに基づいて自我の主体感覚を発達させるようになる。自分が関係を持った両親には資質は少ししかないので、自分について周囲の人たちとは違っている点を洗いざらい目録に記入し始めた。その結果、この相違の感覚が彼らの自己像の一部として強く発達し、防衛もされて、多くのタイプ4は他の誰とも同じ点がたくさんあるのに、それを見るのが難しくなる。「ふつう」であることが驚くべき光景となるのは、「独特である」という感覚が自分の主体意識を形づくる要素としてただ一つ安定したものと感じるからである。皮肉なこと、タイプ4は自分の「特異性」にしがみつが、もっとふつうの存在であることを楽しんでいるように見える人を羨み、その人に腹を立てる。

### タイプ4のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ4のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「」人である自分があるのかを説明してください。タイプ4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えていますか。

「」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。

「」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4の性格のアウトライン

---

- ・創造性を持ち、自分主義である。
- ・内向性で自己陶醉する。
- ・自分を苦しめ、憎悪する。
- ・感情という主観的世界を強調する。
- ・強い感情を持っていて、自分自身を理解することを自己意識が妨げるために、人とは違うと感じる。
- ・すべての性格タイプの中で最も自己を意識する人である。
- ・自分自身を見つけられるように自分自身に気づく必要と、同時に、自己意識の罨にはまらないように自己認識を超えて動く必要との間に生まれる絶え間ない葛藤の中にいる。
- ・何かを伝えたいという差し迫った要求と、知られたくないというさらに差し迫った要求という、二つの傾向が共存する。
- ・自己を伝え、自己を隠す。この二つの動機を持つ。
- ・人生に芸術的な志向、あるいは、少なくとも審美的な志向を取ることで、自分が何者であり、自分自身にとって意味のあるものは何なのかを見つけ出したいと望み、自らの自己存在基盤を探し求める。