

日本エニアグラム学会関西

【タイプ5】のキーワード

『観察』
『洞察力』

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
4月13日（土）13時～16時45分
大阪市福島区民センター

エニアグラム関西

【タイプ6】のキーワード

『人をひきつける』
『信頼』

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
7月13日（土）13時～16時45分
大阪市福島区民センター

エニアグラム関西

【タイプ7】のキーワード

『予測』
『熱狂』

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
9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5

タイプ6

タイプ7

開催予定のワークショップ

↓詳細は↓

enneakansai.com

日本エニアグラム学会関西

【タイプ8】のキーワード

『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

エニアグラム関西

【タイプ9】のキーワード

『自己を意識しない』
『隔絶』

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

エニアグラム関西

【タイプ1】のキーワード

『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）

『観察力』『洞察力』…タイプ5

ワーク 観察が鋭い

「観察が鋭い」とは、タイプ5の「有能で適任でありたい（何かで貢献したい）」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ5は、「観察が鋭い」だけでなく、「注意深い、感覚鋭敏、好奇心を誘う、感傷的でない、客観的、控え目で落ち着いた」等々の態度を取る。

タイプ5は、他者が自分を「普通でない」と見ているらしいことを知っている。これは、非常に発達した感覚の鋭敏さ、行為の特異性、そしておそらく鋭い観察のお陰である。タイプ5は、タイプ4と違って「異なっている」ことに関心を向けることはない。むしろ、自分の立場は、肩をすくめて受け止める局外者であると考えている。人生には感傷的に向かい合わない傾向があって、この情緒の欠如が自分自身の身の上にも及ぶ。彼らが普通でないように見えるのは、結果がどうなるうとも、好奇心と直観に従うことをいとわないからである。彼らは社会的な慣習にはあまり関心を持たない。それよりも、自分が本当に関心を持っていることから切り離されてしまうような活動で邪魔されたくない。

タイプの特徴である「観察が鋭い」の特徴は、あなたの中にありますか？

「観察が鋭い」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「観察が鋭い（注意深い、感覚鋭敏、好奇心を誘う、感傷的でない、客観的、控え目で落ち着いた）」態度を取っているのかを説明してください。「観察が鋭い」態度を取っていない場合、あなたは「観察が鋭い」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「観察が鋭い」な態度を取ったかを絵に描いてください。

「観察が鋭い」な態度を取っていない場合、あなたが「観察が鋭い」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 洞察力の鋭い

「頭の切れる、好奇心の強い、直観力のある、おどけた、機敏、非凡」は、タイプ5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5にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は頭の切れる人である。私は好奇心の強い人である。私は直観力のある人である。私はおどけた人である。私は機敏な人である。私は非凡な人である。

大抵のタイプ5は、自分自身を「頭が切れて、洞察力が鋭い」と考えており、それが性格を特徴づけていると見ている。大勢のタイプ5は、知識人でも学者でもないが、「着想、認知、現実の見つめ方」といった世界に注意を集中する。彼らは、いつも、以前には気づかなかったもの、あるいは、異質な考え方や自分が探求してきた活動を結びつける方法を求めて目を配る。それまで取り組んできた何かの疑問や創造性のある問題に新しい洞察を得ると、自信の感覚が生まれ、それが更に深い探求へと彼らを駆り立てる。

洞察・・・物事を観察して、その本質や、奥底にあるものを見就くこと。見通すこと。（出典：デジタル大辞典（小学館））

タイプ5のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ5のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「」人である自分がいるのかを説明してください。タイプ5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5の性格のアウトライン

- ・知識と洞察を融合して事実の本質をまとめ上げる。
- ・限りなく明晰に物を見る能力と、人に畏敬の念を起こさせる理解力を併せ持つ。
- ・少しばかり奇矯な変わり者なところもある。
- ・行動よりも考えることを重要視し、自分の思考に深く没頭する。
- ・独立して展望の利く地点から世の中を見る方が、行動の世界にいるよりは頭の中が安らぐ。

『人をひきつける』 『信頼』 …タイプ6

ワーク 人をひきつける

「人をひきつける」とは、タイプ6の「安全と支援を見つけたい（どこかに所属したい）」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ6は、「人をひきつける」だけでなく、「強い絆、相手の身になる、律義な、信頼する/いぶかる、警戒を怠らない、協調的」等々の態度を取る。

健全なタイプ6は、人に慕われ、人好きのする性質を持っていて、それが知らず知らずに他者の心に訴える。健全なタイプ6は、どうすれば他者に感情面で強い反応を起こさせ、無意識のうちに他者の感情を引きつけられるかを知っている。大体は自分自身ではこの作用に気づいていないが、彼らには、他者に自分への反応を起こさせる能力がある。

タイプ6が人をひきつけることができるのは、他者に対して心底好奇心を持ち、互いのためになる結びつきを持ちたい欲求があるためである、というのは本当であろう。それはちょうど、タイプ6が、「私たちは友人になれますか？一緒に仕事ができますか？」と無言で尋ねているようなものである。他者は、彼らの人懐っこさが本物であると感じて、前向きに対応する。タイプ6には人の気をそそり、人の機嫌を取る性質があって、それが人間関係を盛り上げる。それでも、その訴えかけを見分けることは、必ずしも簡単なことではない。それはまさに非常に微妙なもの—目配せ、頻繁な微笑、潜在意識による身振りのようなもの—であって、必ずしもはっきり魅惑的でも、おもねるような機嫌の取り方でもないからである。

子供が同じ事をするのをよく見ていると、彼らの訴えかけをより良く理解できるだろう。子供が両親に信頼、期待、愛情を示すとき、その示し方は健全なタイプ6が他者に訴えるやり方とそっくりである。きわめて愛嬌があり、陽気で、ばかげてさえいるが、子供のような腕白さもある。ひょうきんで、自分を卑下したようなユーモアの感覚も持っていて、関係を結びたい相手の人たちを悩ます。悪気のない冷やかしは、タイプ6が送る愛情の信号、あなたといると安全で、もっと近しくなりたいという信号である。

タイプの特徴である「観察が鋭い」の特徴は、あなたの中にありますか？

「観察が鋭い」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「観察が鋭い（注意深い、感覚鋭敏、好奇心を誘う、感傷的でない、客観的、控え目で落ち着いた）」態度を取っているのかを説明してください。「観察が鋭い」態度を取っていない場合、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「観察が鋭い」な態度を取ったかを絵に描いてください。

「観察が鋭い」な態度を取っていない場合、あなたが「観察が鋭い」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 信頼に値する

「信頼に値する、当てになる、頼もしい、好感が持てる、慎重な、将来への配慮がある、まぎれもない」は、タイプ6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6にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は信頼に値する人である。私は当てになる人である。私は頼もしい人である。私は好感が持てる人である。私は慎重な人である。私は将来への配慮がある人である。私はまぎれもない人である。

健全なタイプ6は頼りになり、信頼できることが取り柄である。自分の約束や提案を機敏で堅実な行動によって裏付けするようにする（この点で、健全なタイプ1と見誤られる）。他者が当てにできる人物になろうと最善を尽くし、着実さと常識を外れることがない。健全なタイプ6には穏健で現実的な性質があり、それが同じく思考の三つ組>にいる健全なタイプ5や健全なタイプ7との違いになっている。

支持を探し求めるときは、自分自身がしっかりした支持を与えることを明確にする。

着実さと信頼性に加えて、自分で御しがたくならないうちに隠れた脅威や問題を察知する能力も持っている。安全への欲求が害毒や落とし穴に目を配らせていて、彼らは油断なく用心する力を発達させ、問題が隠れていないかどうか、環境に目を光らせて、まわりにいる誰もが安全であることを確かめる手を打つ。世の中には取り組むべき多くの危険と難題が存在しているので、この才能は健全なタイプ6だけでなく、彼らの人生で会う人たちにも役立つ。

タイプ6のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ6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6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6の性格のアウトライン

- ・タイプ6は矛盾に満ちている。
- ・他者に依存しながらも、自らの自立を重んじる。
- ・他者から信頼を得たく、他者を信頼したいくせに、自分自身の疑念を和らげようとして、絶えず他者を試す。
- ・権威者の保護を欲しがりながら、それを怖れる。
- ・従順でありながら、従順でない。
- ・攻撃を怖れながら、ときには自分自身きわめて攻撃的である。
- ・安全を求めながら、不安全であると感じる。
- ・人から好かれ、慕われるが、卑劣で、嫌悪されることもある。
- ・伝統的な価値によって自信を取り戻すが、それらの価値を覆しもする。
- ・罰を免れたいのに、自ら招いてしまう。
- ・（タイプ6が矛盾に満ちているのは）ある心理状態から別の心理状態へと、不安が彼らを跳ね飛ばす。
- ・不安に反応するときには、枠組み、信条、協力者、権威者などを頼って、不安を落ち着かせる。
- ・安全は、揺るぎない忠誠から得られるものである。
- ・安全は、自分自身の外にあって安定を安全を与えてくれると自分が信じる何かに傾注することで得られるものである。
- ・自分を導いてくれる自分より大きなもの、力あるものを手にすることによって、守られていて安全であると感じたい。

『予測』『熱狂』…タイプ6

ワーク 予期する

「予期する」とは、タイプ7の「満ち足りて満足したい」という根元的欲求を成就するための行為である。タイプ7は、「予期する」だけでなく、「興奮しやすい、刺激的、敏感に反応する、速い・貪欲に求める、気持ちが弾む、積極的」等々の態度を取る。

段階2でのタイプ7は、まだ非常に積極的で精力的な人物である。しかし、今現在の体験を十分に吸収するというよりは、これからの体験に期待するようになる。自分のやりたいことについて考えたり、自分が幸せであるために必要であると信じる体験や事物をどのようにして手に入れるかを考えるようになる。そのため、自らの体験の直接性から一步下がり、それだけ体験によって満たされることが少なくなる。

自分を取り巻く世界に向かって外向きに焦点を合わせているので、健全なタイプ7は、他のどのタイプも比較にならないほど、体験に心を開いている。感覚の世界が彼らを興奮させ、彼らは自分の興奮ができるだけ長く、できるだけ多くの楽しい形で続いて欲しい。彼らの心は手に触れることのできる世界によって飽和させられて、無意識の体験への通路をすぐに閉ざす。なぜなら、彼らは外部の現実すぐに気づき、また、反応するからである。

タイプの特徴である「予期する」の特徴は、あなたの中にありますか？

「予期する」の特徴がある場合、日常のどんな場面で「予期する（興奮しやすい、刺激的、敏感に反応する、速い・貪欲に求める、気持ちが弾む、積極的）」態度を取っているのかを説明してください。態度を取っていない場合、あなたはかわりにどのようにしていますか。

日常のどんな場面で「予期する（興奮しやすい、刺激的、敏感に反応する、速い・貪欲に求める、気持ちが弾む、積極的）」な態度を取ったかを絵に描いてください。

態度を取っていない場合、あなたが「予期する」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 熱狂的

「熱狂的、精神が束縛されない、気の向くままに行動、快活、熱心・社交性に富む、冒険好き、精力的」は、タイプ7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7にとっての「アイ・アム用語」である。⇒私は熱狂的な人である。私は精神が束縛されない人である。私は気の向くままに行動する人である。私は快活な人である。私は熱心で社交性に富む人である。私は冒険好きな人である。私は精力的な人である。

健全なタイプ7は、自分自身を幸せで熱狂的であると思う。自分が幸せでいることが好きで、精神的な幸せ、つまり、多幸福感を人生の目標にする。ほとんどいつも上機嫌でいるので、楽しい仲間である。彼らの活気、活発さ、生きる喜びは人に伝わりやすく、他者は彼らと一緒にいると励まされると感じる。非常に楽天的で元気に満ち溢れているので、一緒にいると本当に愉快である。他者は、自然に彼らの快活さの虜にならざるを得ない。

タイプ7のアイ・アム用語は、あなたの中にありますか？

タイプ7のアイ・アム用語がある場合、日常のどんな場面で「」人である自分がいるのかを説明してください。タイプ7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7の性格のアウトライン

- きわめて反応が敏感で、興奮しやすく、感覚や体験に熱狂的になる。
- 最も外向的なタイプで、刺激にはすぐに反応する。
- あらゆるものが、自分を爽快な気分にするものであると感じている。
- 生き生きとして、活発で、熱心で、気の向くままに行動し、気分が弾んでいて、快活である。
- 欲望が生じると何でも欲しがる。
- 常に新しい物事や体験で自分自身の退屈を紛らわせる。
- 行動過多になり、自分自身に「いけない」とか「だめ」ということが言えず、どんなことも我慢することができない。抑制がなく、思いついたことは何でも行ない、口にする。