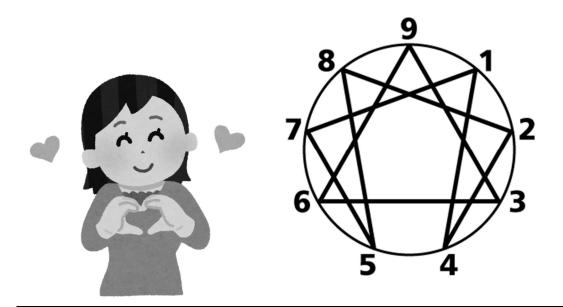
# エニアグラム

自己成長と コミュニケーションの ための人間学



### タイプチェックをしてみよう

〈第 I 項〉〈第 II 項〉のそれぞれの文章を読んで、ふだんの自分の反応や行動に最も合っている内容を選んでください。〈第 I 項〉〈第 II 項〉で選んだ選択肢の組み合わせからご自身のタイプを推定します。このリーフレットの後半にタイプチェック結果を記載しています。

### 〈第 I 項〉

- A 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。
- B 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。
- **C** 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目がいく。

### 〈第Ⅱ項〉

- **X** 物事はだいたいはよい方向に行くと思いたい。周囲が幸せでいることが大切で、問題となることはできるだけ避けようとする。「大丈夫」「なんとかなる」と思いがちである。
- Y 問題に直面した時、感情は脇に置き、できるだけ客観的に理性的に対処するために、まず事実関係を確かめようとする。実際的、現実的で、筋道を整えながら話しがちである。
- **7** 問題や葛藤が起こると「なんで!」 {どうして?!} という気持ちが沸き上がる。肌感覚で問題を受け止め、他の人も同じように感じてほしい。反応が言葉や表情に出がちである。

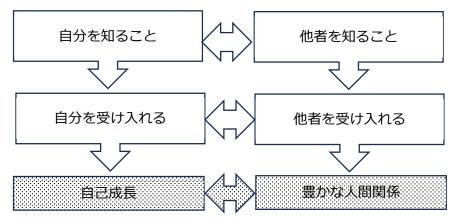
# 自分探しの旅をしませんか

### ★今 なぜエニアグラムなのか

日ごろあなたが「つい」してしまう行動の原因は何なのか。何があなたに喜びをもたらし、何があなたの苦しみを作り出しているのか……エニアグラムを学べば、これまで漠然としか捉えられていなかった「あなた」という人間を、よりくっきりと理解することができるようになります。

### ★エニアグラムの魅力

人は自分自身を深く理解することによって、精神的に成長し、「自分と他人は異なる価値 観を持つ存在だ」ということを理解して初めて、「多様性をあるがままに」感じて初めて、 良好な人間関係を築いていけるようになります。



エニアグラムは、人間洞察のための人間学であり、また人がより良く生きるための「人生 の羅針盤」でもあるのです。

- \* タイプに優劣はないので、エニアグラムのタイプは原則、数字で表します。
- \* 人にレッテルを貼るものでなく、自分を見つめるための学びです。

### ★日本エニアグラム学会とは

1989 年、日本で初めて「エニアグラム」を普及する機関として発足した団体です。様々なワークショップの開催を通じて、エニアグラムの知恵を体感していただき、自己成長と豊かな人間関係づくりを目指します。多くの会員とともに活動しています。

# それぞれの良さを持つ9つのタイプ

エニアグラムでは、人間の性格を「動機」の違いによって、9 つのタイプに分類します。 どのタイプも自分が「最も大事」と考える価値観に沿って行動します。

イメージをつかんでもらうため、こうした特性に基づいて名づけられた「各タイプのニックネームと特徴」をご紹介しましょう。

タイプ ニックネーム	タイプの特徴
タイプ 1	理想が高くまじめに努力する
改革する人	正しく間違いのないようにしたい
タイプ 2	親切でフレンドリー、対人関係を重視する
人を助ける人	人の役に立つことで必要とされたい
タイプ 3	目標を持ち、効率よくやりたい
達成する人	成果を出すことで人から認められたい
タイプ 4	感受性が豊かで、独特の個性を大切にする
個性的な人	自分らしくあることで豊かな気持ちを味わいたい
タイプ 5	冷静で知的、洞察力に優れている
調べる人	情報を分析し、ものごとの本質を見極めたい
タイプ 6	信頼関係を大切にし、責任を果たす
忠実な人	仲間と認められ、安心したい
タイプ 7	たくさんのことに興味を持ち、快活に行動する
熱中する人	人生を楽しみ、幸せな気分でいたい
タイプ 8	パワフルで存在感があり、信念がある
挑戦する人	自分の力を示すことで、周りに影響力を及ぼしたい
タイプ 9	落ち着いてゆったりとし、物事を受容する
平和をもたらす人	周囲と一体感を保ち、平穏でいたい

### 〈タイプチェックの選択肢組み合わせによる性格タイプ判定結果〉

第Ⅰ項	Α	Α	Α	В	В	В	С	С	С
第Ⅱ項	X	Y	Z	Х	Y	Z	X	Υ	Z
タイプ	9	5	4	7	3	8	2	1	6

# 日本エニアグラム学会の主な活動

### ワークショップの開催

- →無料紹介コース
- →基本コース
- ●プライマリーコース
- セカンダリーコース I ・ II ・ III
- ●アドバンスコース I・II
- ●オンラインプライマリーコース
- **→**ブラッシュアップコース
- **→**ひだまり
- →オンライン月例会
- →おうちエニアグラム講座

### 研修・講演等の受託

- →企業向け研修会
- →学校や地域活動等の研修会
- →親子関係の研修会
- →タイプ診断のコンテンツ作成

### 資格取得のための試験・認定コース開催

- →アドバイザー3級・2級・1級資格
- →ファシリテーター(FA)資格
- →特定ファシリテーター(特定 FA) 資格



特定非営利活動法人(NPO)

# 日本エニアグラム学会

Japan Enneagram Association

〒153-0064

東京都目黒区下目黒一丁目 2-18 カーサ横河 307

TEL:03-6417-0255 / FAX:03-6417-0265

E-mail:ennea-jp@bf7.so-net.ne.jp

ホームページ URL:https://www.enneagram.ne.jp/