

# エニアグラム

エニアグラムとは？

にんげんを9つのタイプに分ける  
「自分を知る」方法です。

歴史は、とにかくめっちゃ古いです。  
古代ギリシャ時代には  
すでにエニアグラムがあったようです。

## エニアグラムとは？

実際の分類法はいくつかあるのですが、共通項としてはタイプ別に「性格」「根本の人生課題」「成長の道のり」「陥りやすいワナ」などが違います。

(気になる方は、ご自身で後日検索したり本を購入するなどして、やってみてくださいね)

この講座では

9つのパターンの基本的な知識について  
ふれていきます。

## タイプ1 : 改革する人・・・良識的、理想主義

### 【特徴】

高潔。目的意識がある。自己抑制的。完全主義的。

### 【根源的怖れ】

自分が悪い。欠陥がある。邪。墮落している。

### 【根源的欲求】

自分が善くある。人徳がある。バランスが取れている。誠実。

### 【超自我のメッセージ】

「正しいことをすれば、大丈夫」

## タイプ2 : 助ける人・・・思いやり、人間関係重視

### 【特徴】

寛容。気持ち重視。へつらう。所有欲が強い。

### 【根源的怖れ】

あるがままの自分では愛されない、求められない。

### 【根源的欲求】

愛されていると感じること

### 【超自我のメッセージ】

「人に愛され親しければ、大丈夫」

## タイプ3 : 達成する人・・・成功思考、实际的

### 【特徴】

適応力がある。卓越している。駆り立てられる。イメージを重視。

### 【根源的怖れ】

価値がない。達成したこと以外には価値がない。

### 【根源的欲求】

自分に価値がある。好ましい人間で受け入れてもらえていると感じる。

### 【超自我のメッセージ】

「成功していて、人からよく思われていれば、大丈夫」

## タイプ4 : 個性的な人・・・繊細。人から距離をおく

### 【特徴】

表現豊か。ドラマティック。自己陶酔的。気まぐれ。

### 【根源的怖れ】

アイデンティティや個人的存在意義がない。

### 【根源的欲求】

自分自信とその存在意義を見つける。内面の体験にもとづいてアイデンティティを作る。

### 【超自我のメッセージ】

「自分に正直であれば、大丈夫」

タイプ5 : 調べる人・・・強烈に思考する。理性的。

【特徴】

知覚が鋭い。革新的。秘密主義的。孤立している。

【根源的怖れ】

無力で役に立たない。無能。(もしくは圧倒される)

【根源的欲求】

能力があり、有能であること。

【超自我のメッセージ】

「何かに熟達したら、大丈夫」



## タイプ6 : 忠実な人・・・真剣にかかわる、安全志向

### 【特徴】

人を引き付ける。責任感が強い。不安。疑い深い。

### 【根源的怖れ】

支えや導きがない。自力では生存できない。

### 【根源的欲求】

安全と支えを見つけること。

### 【超自我のメッセージ】

「期待されることをすれば、大丈夫」

タイプ7 : 熱中する人・・・楽しいことが好き。多忙。

【特徴】

自然体。多才。欲しがり。散漫。

【根源的怖れ】

必要なものを奪われ、痛みにとらわれること。

【根源的欲求】

幸福で満足していて、充足していること。

【超自我のメッセージ】

「必要なものを手に入れたら、大丈夫」

## タイプ8 : 挑戦する人・・・パワフル。掌握する。

### 【特徴】

自信がある。決断力がある。強情。対決的。

### 【根源的怖れ】

傷つけられる。コントロールされる。侵害される。

### 【根源的欲求】

自分自身を守る。自分自身の人生の方向を決める。

### 【超自我のメッセージ】

「強くて、自分がいる状況をコントロールしていれば、大丈夫」

タイプ9 : 平和をもたらす人・・・気楽。控え目。

**【特徴】**

受容的。安心感がある。現状に甘えている。諦めている。

**【根源的怖れ】**

喪失と分離。消滅させられること。

**【根源的欲求】**

内面の安定と心の平和を維持すること。

**【超自我のメッセージ】**

「周りの人が大丈夫であれば、大丈夫」

次のページからは

さまざまなテーマ(角度)の切り口を  
タイプ別に表にまとめて表示します。

9つのどこかに

「あ、私はここにあてはまるな～」

「これ、めっちゃ心に刺さるわあ～」

があると思います。

## 無意識にある「子ども時代に受けたメッセージ」

1「改革する人」

間違えるのは、よくない

2「助ける人」

自分のニーズがあっては、よくない

3「達成する人」

自分なりの気持ちやアイデンティティがあっては、よくない

4「個性的な人」

うまく生きられたり、幸せすぎることは、よくない

5「調べる人」

世界の中で心地よくいるのは、よくない

6「忠実な人」

自分自身を信頼するのは、よくない

7「熱中する人」

いかなることでも人に頼るのは、よくない

8「挑戦する人」

弱みがあったり、人を信頼したりするのは、よくない

9「平和をもたらす人」

自己主張するのは、よくない

## 各タイプにある「根源的な怖れ」

1「改革する人」

自分が悪く、墮落し、よこしまで、欠陥があること

2「助ける人」

自分が愛されるにふさわしくないこと

3「達成する人」

自分に価値がないこと、本来価値を持っていないこと

4「個性的な人」

アイデンティティや個人としての存在意義を持っていないこと

5「調べる人」

役に立たず、無力で、無能であること

6「忠実な人」

支えや導きを持たないこと

7「熱中する人」

必要なものを奪われ、痛みから逃れられないこと

8「挑戦する人」

他者に傷つけられ、コントロールされること

9「平和をもたらす人」

つながりの喪失、分裂

## 根源的欲求が屈折した場合、どうなるか？

1「改革する人」

高潔でありたい → 批判的な完璧主義に陥る

2「助ける人」

愛されたい → 必要とされたいというニーズに陥る

3「達成する人」

価値ある存在でありたい → 成功の追及に陥る

4「個性的な人」

自分自身でありたい → 自己放縦に陥る（自己放縦＝好き放題にする）

5「調べる人」

有能でありたい → 無用な専門化に陥る

6「忠実な人」

安全でありたい → 信じている考えに対する執着に陥る

7「熱中する人」

幸福でありたい → 必死の現実逃避に陥る

8「挑戦する人」

自分自身を守りたい → 絶えざる闘いに陥る

9「平和をもたらす人」

平和でありたい → 頑固な怠慢に陥る



## あなたがもらえなかった「子ども時代のメッセージ」

1「改革する人」

あなたは、あるがままでいい

2「助ける人」

あなたにいて欲しい

3「達成する人」

あなたはありのままで愛されています

4「個性的な人」

ありのままのあなたを分かっています

5「調べる人」

あなたにはニーズがあっても問題ありません

6「忠実な人」

あなたは安全です

7「熱中する人」

あなたは大事にされます

8「挑戦する人」

あなたは裏切られません

9「平和をもたらす人」

あなたが存在していることは、大事です

## 心理的危機に陥ると、どうなるか(分裂のパターン)

1「改革する人」	秩序正しいタイプ1 → 気分が変わりやすく、理性的でなくなる(タイプ4)
2「助ける人」	愛情を求めるタイプ2 → 攻撃的、支配的になる(タイプ8)
3「達成する人」	駆り立てられているタイプ3 → 関わらなくなる。無関心になる(タイプ9)
4「個性的な人」	打ち解けないタイプ4 → 過剰に人に関わり、しがみつく(タイプ2)
5「調べる人」	傍観しているタイプ5 → 活動過多、意識散漫になる(タイプ7)
6「忠実な人」	忠実なタイプ6 → 競争心が強く、傲慢になる(タイプ3)
7「熱中する人」	意識が散漫なタイプ7 → 完全主義、批判的になる(タイプ1)
8「挑戦する人」	自身に満ちたタイプ8 → 秘密主義、恐れをなすようになる(タイプ5)
9「平和をもたらす人」	受動的なタイプ9 → 不安、心配になる(タイプ6)

## 自分の中にあるしんどさを手放すとどう成長するか(統合のパターン)

1「改革する人」	怒り、批判的なタイプ1 → もっと自然体で喜びに満ちる(健全なタイプ7)
2「助ける人」	プライド、自己欺瞞のタイプ2 → 自分自身のケア、感情面の自覚(健全なタイプ4)
3「達成する人」	虚栄心、欺瞞的なタイプ3 → もっと人に協力的になり、コミットする(健全なタイプ6)
4「個性的な人」	妬みを抱き、激しい感情のタイプ4 → もっと客観的で節度を持つ(健全なタイプ1)
5「調べる人」	自分ひとりでため込み、傍観者的なタイプ5 → もっと自信と決断力を持つ(健全なタイプ8)
6「忠実な人」	怖れをもち、悲観的なタイプ6 → もっとリラックスし、楽観的になる(健全なタイプ9)
7「熱中する人」	貪欲で意識が散漫なタイプ7 → もっと集中力と深みが増す(健全なタイプ5)
8「挑戦する人」	欲望が強く支配的なタイプ8 → もっと心を開き、思いやりを持つ(健全なタイプ2)
9「平和をもたらす人」	怠惰で自己軽視をするタイプ9 → 成長志向でエネルギーギッシュになる(健全なタイプ3)

各タイプの傾向をふまえて

自分自身や  
お客様の成長のための

ヒントとして活用しましょう！