

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！