

ワークシート①

1、自分の良いところ、すぐれたところ、得意とするところ、いわゆる長所や強みは何ですか。

2、自分の足りないところ、劣っているところ、好ましくない、いわゆる短所や弱みは何ですか。

2018/10/20 「自己肯定感 120%を目指す」

2018年10月 NPO 法人 日本エニアグラム学会 吉岡 和世

## 質 問 票

### 【Type 1】-----

- 1. 私は、向上心が強く、もっとよくなりたいと日々思っている。
- 2. 正しいか誤っているか、よいか悪いかということをもとに物事をみる。
- 3. いつも率直で正直でありたいと思っている。
- 4. 人が、不正なことや悪いことをするのは許せない。
- 5. 人に対して、嫉妬や怒りを感じていてもそれを表に出さないようにする。
- 6. やらなければならないと思うことがたくさんある。いつもせき立てられている。
- 7. 何かをやり終えてからも、もっとうまくできたのではと、自分を責めることが多い。

### 【Type 2】-----

- 1. 困っている人を見ると、つい助けてあげたくなる。
- 2. 相手がよろこぶようなことを言うことがよくある。
- 3. 私は、多くの人に親しみを感じてもらっているし、好かれていると思う。
- 4. 親しい人とは、いつもいっしょにいて温かいよい関係を作りたいと思っている。
- 5. プレゼントをあげるのが好きだ。人のよろこぶ顔を見られるのはうれしい。
- 6. 私は、人とは気持ちを通じ合うことがとても大切だと思っている。
- 7. 自分のことより人のことが気になり、自分のことはいつも後回しにしてしまう。

### 【Type 3】-----

- 1. たくさんの仕事があってもテキパキと効率よくこなす。
- 2. 何かを達成する時には人をまとめて、無駄がないようにうまくやれると思う。
- 3. 私は人生の成功者でありたいと思っているし、必ず成功すると信じている。
- 4. 自分のやったことが他の人から認められて、よい評価を得たいと思う。
- 5. やるからには、何事も、具体的に実現しなければやる意味がない。
- 6. 人からよい反応を得るためには、第一印象はとても大切である。
- 7. 自分は能力を持っているし、世の中に役立つことができると信じている。

### 【Type 4】-----

- 1. 人は、自分ほど人生を深くは味わっていないと思う。
- 2. 私は、自分を個性的だと思う。自分を平凡な人間だと思いたくない。
- 3. 感じたままを言ったり振る舞うことで、芝居がかっているといわれることがある。
- 4. 周りの人から、どこか気取っているところがあると見られることがある。
- 5. 私は、趣味のよさやよい感性は大切なことだと思う。
- 6. 自己表現する手段として、芸術的なことは大切である。
- 7. 私は、人より感じやすく、物事を敏感にとらえる傾向がある。

### 【Type 5】-----

- 1. 物事を大局的にみながら、いろいろな立場の意見をまとめるのは得意だ。
- 2. 他人のしていることやその場の状況を一步引いて見ていることが多い。

- 3. 一人でいる時間が十分にほしいと思うし、一人でいるのを好む。
- 4. 何か問題が起こっても、自分ひとりでなんとか考えて解決しようとする。
- 5. 私は、世間の慣習やしきたりをそのままのみににはしない。
- 6. 世間話など日常的な会話をするのは苦手である。
- 7. 自分のプライベートなことを、いろいろと質問をされるのは好きではない。

【Type 6】-----

- 1. 世の中の決まりを守ったり、ルールに従っていると安心である。
- 2. 会社やサークルなど自分が属しているグループに対してはいつも忠実である。
- 3. 規則や指針にそった行動をする方が自分の性に合っていると思う。
- 4. 家族や友人に対しては、常に誠実で思いやりを持っている。
- 5. 新しい考えや初めてのことに、不安を感じやすいので、慎重である。
- 6. 周りに強く反対されると、自分の考えを押し通すことはとても難しい。
- 7. 決断するまでに時間がかかることが多いが、いったん決めるときっちりやる。

【Type 7】-----

- 1. 私は他人から、「悩みが少なく、幸せな人だ」と見られていると思う。
- 2. 人とすぐにうちとけることができるし、すべての人と仲良くなれる気がする。
- 3. 冗談や楽しい話をして、人を楽しませることが多い。
- 4. 新しいことにすぐに興味がいく。新しいことに目移りしやすい。
- 5. 頭のなかであれこれと楽しい計画を立てていることがよくある。
- 6. なにかを始めても長続きせず、中途半端に終わりやすい。
- 7. 欲しいものがあると我慢できないことが多く、衝動買いをよくする。

【Type 8】-----

- 1. 自分より強い立場の者に反抗的に接することがあるが、弱い者は守ろうとする。
- 2. 必要ならば、人との対決は恐れない。戦うべきときには戦う。
- 3. 自分が他人に対して影響を与えると気持ちが良い。
- 4. 人から世話をやかれたり、同情されたりすることは嫌いだ。
- 5. 考えてから何かをするというよりは、まず行動をとる。
- 6. いやなことや不満なことは、はっきり口に出して言うことが多い。
- 7. 腹が立つと言葉や態度が乱暴になることがある。

【Type 9】-----

- 1. 物事に動じることはほとんどない。人からは落ちついてるとよく言われる。
- 2. 何もしないでのんびりしている時間が好きだ。
- 3. 人からのん気とか、おっとりしていると言われることがある。
- 4. 他人との対立や摩擦は避け、ストレスの少ないもっとも楽な道を選びたい。
- 5. 腹立たしいことがあっても、怒りを感じるよりゆううつで無気力になることが多い。
- 6. 人があくせく一生懸命なのを見て、なぜそこまで頑張るのだろうと思うことがある。
- 7. 競争心は強くない、世間的な地位や名声への関心も薄い。

## 9つのタイプの特徴

### タイプ1 改革する人

まじめで理想が高く、自分自身も周りの人もより良くしていこうとコツコツ努力する。客観的、理性的に物事を判断し、人とは公正に正直に付き合おうとする誠実で節度ある人。完璧をめざし懸命に努力するけれど、もの事は必ずしもあるべき姿にはないので、自分にも周囲にも不満や怒りを持ち、憤慨することが多い。しかし怒りを出さないように緊張している。

**キーワード** : 改善・原則・良心・自己修養・意志力

### タイプ2 人を助ける人

困った人がいるとすぐにその人のそばに行って手を貸そうとする、親切で愛想がよい心細やかな人。よく気が利き、人には救いの手を差し伸べないではいけないけれど、自分自身の欲求や要望は犠牲にしがちである。人間関係では、個人的な密接な付き合いを大切にするが、相手が好意を受け取らなかったり感謝しない時は、落ち込み、怒り、文句を言う。

**キーワード** : 愛情深い・温情・支援・パートナーシップ・共感

### タイプ3 達成する人

何事にもはっきりとした目的や目標をもち、その達成のために効率的に物事をすすめる。明るく、人当たりがよく、行動力がある。人の才能を見抜き、優れたリーダーとなって成功に導く。成功達成を目指すあまりに、競争心が強くなり、失敗しそうなものに手を出さなくなったり、うまく運ばない時には後始末を人に押し付けたりする。

**キーワード** : ステータス・臨機応変・業績・スピード・企画力

### タイプ4 個性的な人

感情が豊かで、創造的で、独創的。何よりも感動を大事にする繊細な人。独特な感性を持ち、人が見落としがちな事柄にも美しさを見出す。平凡であること、人と同じであることを嫌う。感受性が強く、人の気持ちに敏感で、人の話を共感的に聞けるが、過去の感情に浸りすぎて、気分がムラがでたり、他人から理解されないと感じると傷つき、自分の殻にこもる事がある。

**キーワード** : 自己意識・美的感覚・内面理解・ユニーク・直観

### タイプ5 調べる人

物事をじっくりと考え、データを集め分析し、慎重に行動する。物静かで偏見がなく、物事に巻き込まれず冷静に判断する。何か事を進めるにあたっては、まず思考を使い、

情報を重視し、知識を追求しようとする。自分も人も感情を掴むのが苦手。社交会話やお世辞を言えず、傍観者、観察者の役割を果たすことが多く、冷たい印象をもたれることがある。

**キーワード** : 概念化・考察・知性・客観性・節約

## **タイプ6 忠実な人**

まじめで誠実で、周りとうまくしたいという気持ちを強く持っている。人当たりがよく、気配りができる。仲間や組織を大切に、責任感が強く、協力的で、慎重に行動し、自分の役割を忠実に果たす。規律や規範を尊び、権威ある人に従順で、組織から命じられたことは忠実に実行しようとするが、誤ったことをするのではないかと不安が強く、優柔不断な面がある。

**キーワード** : 忠誠・仲間意識・危険予知・規則遵守・協調

## **タイプ7 熱中する人**

周りの人も自分も幸せであるようにと明るく振舞い、陽気な雰囲気を作り出す。楽観的で物事のいい面を見つけ出すのが得意で、次々に楽しいことを見つけて行動する。自分を縛り付けることが嫌いで、様々な選択肢を用意して人生を楽しみ、幸せな人生を他人と共有したいと望んでいる。苦しみや辛さを回避しようとする。絶え間なく行動し、落ち着きに欠けるところがある。

**キーワード** : オープン・将来計画・チャレンジ・天真爛漫・自由

## **タイプ8 挑戦する人**

パワフルで存在感があり、正しいと思ったことをどんどん推し進めていく力を持つ。暖かくて、弱い者や頼ってくる人に対して面倒見がいい。目上の人や権力をも恐れず自分が正義と信じたものを、自分が不利益であっても主張できる勇気と実行力がある。明快、率直で、はっきり意見を言えるが、人と対立し、威圧的になって、傲慢な態度になることがある。

**キーワード** : 自己主張・本音・親分・姉御肌・難題解決・自主独立

## **タイプ9 平和をもたらす人**

落ち着いたゆったりした安定感があり、穏やかで人をくつろがせる。平和で円満に暮らすことを好み、内面の静けさを好む。人とは争わず、なだめ役や仲裁役をすることが多く、人の意見は価値判断を下さずよく聞くことができる。起伏無く過ごすことを好むため、人に合わせ過ぎて我慢し、怒りを溜め込んで頑固になり、口をきかなくなったり動かなくなったりする。

**キーワード** : 受容・気楽・気楽・波風の立たない・平穏

9つのタイプの価値観、強み・弱み

タイプ	ニックネーム	価値観	強み	弱み		
1	改革する人	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の決めたこうあるべき姿を目指し真面目に努力する</li> <li>正しく間違いのないようにしたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>几帳面</li> <li>節度がある</li> <li>自制心が強い</li> <li>良心的</li> <li>一貫性がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>忍耐力がある</li> <li>堅実</li> <li>何事にも一生懸命</li> <li>向上心がある</li> <li>努力家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分への批判を嫌う</li> <li>断定的</li> <li>融通が利かない</li> <li>正しさを押し付ける</li> <li>堅い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>批判的</li> <li>細部にこだわる</li> <li>面白味がない</li> <li>遊べない</li> <li>緊張型</li> </ul>
2	助ける人	<ul style="list-style-type: none"> <li>親切で親しみやすい、対人関係を重視する</li> <li>自分の欲求は犠牲にしても、人の役に立つことで必要とされたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親切</li> <li>自己犠牲</li> <li>世話好き</li> <li>温かい空気を作る</li> <li>顔見知りが多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の必要がわかる</li> <li>気前良い</li> <li>社交性がある</li> <li>人を育てる</li> <li>気が利く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>善意の押しつけ</li> <li>見返りを欲しがる</li> <li>非理論的</li> <li>感情的になる</li> <li>ひとりが苦手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お世辞を言う</li> <li>媚びる</li> <li>所有欲がある</li> <li>人の気持ちに踏み込む</li> <li>おせっかい</li> </ul>
3	達成する人	<ul style="list-style-type: none"> <li>常に明確な目標を持ち、効率よくやり遂げる</li> <li>成果や結果を出すことで、人から認められたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>有能</li> <li>実行力がある</li> <li>柔軟な思考</li> <li>実際の</li> <li>前向き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人の長所を見抜く</li> <li>自信のある</li> <li>挑戦意欲が高い</li> <li>人を惹きつける</li> <li>合理的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見栄え重視</li> <li>ごまかす</li> <li>表面的</li> <li>競争心が強い</li> <li>弱みを見せない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手段を選ばない</li> <li>感情を無視</li> <li>計算高い</li> <li>自己愛が強い</li> <li>責任転嫁</li> </ul>
4	個性的な人	<ul style="list-style-type: none"> <li>他者とは違う自分らしい感性を大切に</li> <li>独特の個性を表現することで感動を味わいたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感動できる</li> <li>他人の痛みが分かる</li> <li>繊細</li> <li>思いやる</li> <li>美意識が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>独創性</li> <li>表現力がある</li> <li>直観的</li> <li>個人主義</li> <li>想像力が豊か</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己陶醉</li> <li>他人と比較しがち</li> <li>自意識過剰</li> <li>羞恥心</li> <li>組織になじまない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情の起伏がある</li> <li>好き嫌いが明確</li> <li>自己嫌悪</li> <li>疎外感・孤独感を抱く</li> <li>すねる</li> </ul>
5	調べる人	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷静で知的、洞察性に優れている</li> <li>情報を分析し、ものごとの仕組みを知り知識を蓄えたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷静沈着</li> <li>理性的</li> <li>思慮深い</li> <li>着想力</li> <li>感情に流されない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識豊か</li> <li>客観的に考える</li> <li>スペシャリスト</li> <li>慎重で手堅い</li> <li>控えめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識をためこむ</li> <li>知的傲慢さ</li> <li>気配りが下手</li> <li>自己完結する</li> <li>非社交性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>理屈っぽい</li> <li>秘密主義</li> <li>人と距離を保つ</li> <li>主張しない</li> <li>行動に移らない</li> </ul>

6	忠実な人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・信頼関係を大切にし、責任を果たす</li> <li>・規則・規範を遵守し、仲間として認められ安心したい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気遣う</li> <li>・人当たりがいい</li> <li>・ユーモアがある</li> <li>・義理堅い</li> <li>・相手を立てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慎重</li> <li>・用心深い</li> <li>・信頼が厚い</li> <li>・仲間思い</li> <li>・協調性がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・権威に頼る</li> <li>・自信がない</li> <li>・周りを気にする</li> <li>・規則一点張り</li> <li>・優柔不断</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・劣等感</li> <li>・猜疑心が強い</li> <li>・自責</li> <li>・臆病</li> <li>・八方美人</li> </ul>
7	熱中する人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくさんのことに興味を持ち、快活に行動する</li> <li>・人生を自由に楽しみ、幸せでいたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽天的</li> <li>・社交的</li> <li>・場を盛り上げる</li> <li>・アイデア豊富</li> <li>・好奇心旺盛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フットワークが軽い</li> <li>・明るい面を見出す</li> <li>・チャレンジ精神</li> <li>・気軽さ</li> <li>・お楽しみを発見</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・快楽主義</li> <li>・自制心がない</li> <li>・欲張り</li> <li>・落ち着きがない</li> <li>・中途半端</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物事を軽く捉える</li> <li>・自分に甘い</li> <li>・けじめをつけない</li> <li>・醒めやすい</li> <li>・苦しみから逃げる</li> </ul>
8	挑戦する人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワフルで存在感があり、信念がある</li> <li>・自分の力を示すことで周りに影響を与えたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本音が言える</li> <li>・バイタリティーがある</li> <li>・考える前に行動する</li> <li>・決断力がある</li> <li>・度量が大きい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親分肌、</li> <li>・義理人情に篤い</li> <li>・存在感がある</li> <li>・人目を気にしない</li> <li>・難局に立ち向かう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・態度が大きい</li> <li>・威圧的</li> <li>・感情に鈍感</li> <li>・激しい気性</li> <li>・支配欲がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝ち気で強引</li> <li>・妥協を許さない</li> <li>・好戦的</li> <li>・白黒をハッキリさせる</li> <li>・主導権を欲しがる</li> </ul>
9	平和をもたらす人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落ち着いてゆったりとし、ものごとを受容する</li> <li>・周囲と一体感を保ち、平穏でいたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寛大</li> <li>・聞き上手</li> <li>・共感性が高い</li> <li>・気取らない</li> <li>・物事に動じない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安らぎを与える</li> <li>・人の望みを優先する</li> <li>・マイペース</li> <li>・調停力</li> <li>・ルーティンワークが得意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れっぽい</li> <li>・投げやり</li> <li>・ボーッとしている</li> <li>・意思表示を避ける</li> <li>・面倒を避ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・存在感が希薄</li> <li>・先送り</li> <li>・ルーズ</li> <li>・無感動</li> <li>・受動攻撃</li> </ul>