

自己理解を深める エニアグラム

～見えな自分を探る～



はじめに

エニアグラム

人間の性格や行動パターンを9つのタイプに分類する理論

ギリシャ語：9（エニア） 図（グラム）

自己理解や他者理解、人間関係の向上



180の質問

<ワーク>

180の質問で当てはまるものをチェック



- ・ 自己理解のためなので素直にありのまま回答
- ・ 類型論ではなく**特性論**として捉える



各タイプの特徴

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

① 完全でありたい人

② 人の助けになりたい人

③ 成功を追い求める人

④ 特別な存在であらうとする人

⑤ 知識を得て観察する人

⑥ 安全を求め慎重に行動する人

⑦ 楽しさを求め計画する人

⑧ 強さを求め自己を主張する人

⑨ 調和と平和を願う人

タイプ①

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

①完全でありたい人

何事においても完璧を期し、自らの理想を建設的な姿勢で追い求め努力を惜しまない

～すべき 公正と正義 正しいことをしている

✓ 道徳的 信頼できる 建設的 賢い 理想主義
公正 正直 きちんとしている 自制的

✗ 善悪で判断しがち 頑固 独善的 強迫神経症的
あら探し好き 真面目すぎる 操作的 嫉妬深い

タイプ②

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

②人の助けになりたい人

情愛深く、困っている人に救いの手を差し伸べ、周囲の人々の助けになることに労をいとわない

直観力、気持ちに同調、いくつもの自分を持つ器用さ

✓ 情愛深い 面倒見がよい 適応できる 直観力

心が広い 物事に熱中する 人々の気持ちに同調

✗ 殉教者的 遠回し 人と操る 独占したがる
ヒステリック 人の言いなり 感情的すぎ 非論理的

タイプ③

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

③ 成功を追い求める人

常に効率性を心がけ、成功するためには、自分の生活を犠牲にしてまでも努力を惜しまない

効率 実績 成功するかしないか 自信に満ちた

✓ 楽道家 自信に満ちた 勤勉 有能
自力でものを進める 精力家 实际的

✗ 信頼できない 自己陶酔的 尊大 うぬぼれが強い
浅薄 意地が悪い ひどく競争心が旺盛

タイプ④

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

④特別な存在であろうとする人

自分が特別な人間であると自負しており、何よりも感動を大切にし、平凡さを嫌う

思いやり 人を支え励ます 表現力豊か ユニーク

✓ 心温かい 思いやり 内省的 表現力が豊か
独創的 直観的 人を支え励ます 洗練されている

✗ 意気消沈 自意識過剰 罪悪感 道徳を振りかざす
引きこもる 気まぐれ 嫉妬心 没頭しすぎる

タイプ⑤

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

⑤ 知識を得て観察する人

知識を蓄えることを好み、賢明であろうと心がける
分析力や洞察力に長け、客観的な傍観者、遠慮がち

賢い 知恵がある 孤独を好む 分析力 洞察力

✓ 分析的 粘り強い 鋭敏 賢明 客観的
洞察力が強い 自制心がある

✗ 知的な面で傲慢 出し惜しみ 意固地 内気
よそよそしい あら探し好き 消極的

タイプ⑥

⑥安全を求め慎重に行動する人

強い保護者を求め忠実で責任感を発揮する一方で、
納得のいかない権力に反抗し果敢にチャレンジ

忠実 誠実 情け深さ 勇敢に立ち向かう

✓ 忠実 人好き 親身になって面倒を見る 心温かい
情け深い 实际的 人の助けになる 責任をとる

✗ 極度に用心深い 人に対して操作的 善悪で判断
被害妄想的 自己防衛が過剰 自滅的 怒りっぽい

タイプ⑦

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

⑦楽しさを求め計画する人

万事に楽観主義的で陽気な雰囲気を持ち、自分の周辺に楽しみを見出す能力に長けている

魅力的であろうとする 楽しい 好奇心 想像力

✓ 楽しいこと好き 自主性 想像力 建設的 熱中
素早い 自信たっぷり 魅力的 好奇心が強い

✗ 自己陶醉的 衝動的 焦点が定まらない 反抗的
自制心を欠く 独占的 躁病的 自己破壊的

タイプ⑧

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

⑧強さを求め自己を主張する人

自分が正しいと思うことのために全力で戦う戦士
勇気とエネルギーに溢れ、不正や怠惰など立ち向かう

権力構造の把握 弱者をかばう 力がある 強さ

✓ 単刀直入 権威がある 誠実 精力的
気取らない 人をかばう 自信がある

✗ 人に対して操作的 反抗的 鈍感 傲慢
自己中心的 懐疑的 押しが強い

タイプ⑨

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

⑨ 調和と平和を願う人

葛藤や緊張を避ける平和主義者で、自分の内面がかき乱されることを嫌う、偏見なく人の気持ちになれる人

聞き上手 落ち着いている 調和 心が広い

✓ 愛想がいい おとなしい 心が広い 辛抱強い
受容性に富む 偏見がない 人の気持ちになれる

✗ 現実に対処できない 無頓着 片意地 強迫観念的
受動攻撃的 善悪で判断 弱気 怠惰

各タイプの特徴

9つの性格 鈴木秀子著 PHP出版

① 完全でありたい人

② 人の助けになりたい人

③ 成功を追い求める人

④ 特別な存在であらうとする人

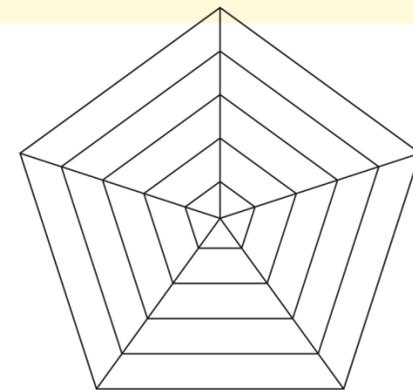
⑤ 知識を得て観察する人

⑥ 安全を求め慎重に行動する人

⑦ 楽しさを求め計画する人

⑧ 強さを求め自己を主張する人

⑨ 調和と平和を願う人



囚われを知ること

自分自身の中にある「囚われ」を知ることが
自分や周囲をより良くするための第一歩

人は変われる

人は出合いや環境によって変化し続けるもの
大切なのは「自分はどう在りたいか？」
目標に向かってコツコツと進む姿勢が大切