

心の対話者（看護・介護部門）講座における エニアグラムワーク体験

寺 嶋 昌 代（自然科学・人間学）

1. はじめに

2005年度から地域住民向け生涯学習センター講座として心の対話者（看護・介護部門）講座を開講し、2005年8月19日、26日、9月2日（受講者26名）、2006年2月10日、17日、24日（受講者22名）、2006年7月21日、28日、8月4日（受講者20名）、計68名の受講者があった。この講座は、1日5時間の講座を3週連続の3回行い、計15時間の講座である。対象は介護・看護・医療の分野の資格保持者および一般の方である。この講座は、国際コミュニオン学会が監修したテキスト3冊とサブテキスト1冊、試験問題3枚からなる、もともと通信講座として計画された講座のテキストを使用し、解説をしながら、テキストの中のワークを受講者といっしょにやりながら学ぶ講座である。心に悩みを持つ人や病で苦しむ人に寄り添う対話のできることを目的とし、内容は、大きく分けて、エニアグラムと傾聴からなる。どちらを学ぶにも年月がかかるものを、3日でやるのはとても無理なものであるが、学びのスターターキットとしての役割を果たせたらと願ってこの講座を開講している。このテキストが優れていると考えられる点は、エニアグラムの初級レベルを懇切に解説し、ワークとともに受講生に自己を見直すよう促している点、未処理の問題を相手に投影するメカニズムをよく知って自分の内面を整える必要性や自己開示の必要性に言及している点、キューブラー・ロスの死の受容過程を基礎にした命の限界を見据えた深いまなざしをもっている点、および傾聴技法のコンパクトな解説である。

今回、2006年7月21日、28日、8月4日（受講者20名）の講座の受講生に、エニアグラムワーク体験に関するアンケートを行い、前後して行っ

たエニアグラムワーク（生涯学習センター講座2006年5月21日人間学エニアグラム、6時間、小林映子講師、受講者22名）や講演会（ハートフルレクチャー「人は9種類に分類できる？」ハートフルスクエアG 大研修室、岐阜市生涯学習センター主催、第1回6月15日（木）エニアグラムで自分を知る 午後2時から午後3時30分、第2回6月22日（木）本当の自分らしさとは・・・午後2時から午後3時30分、計3時間、受講生74名）、授業での体験（2006年8月31日、自然と人間、2年幼児教育、4.5時間、受講生57名）時のアンケートと比較検討し、エニアグラムワーク体験が初心者にとってどのような効果をもたらすかを調べた。

2. エニアグラムとは

エニアグラムとは、人間を生まれながらの気質によって、9つのタイプに分け、それぞれの世界観や動機、特性など知るものである。自分や他者のあり方を深く理解する助けとなる心の地図とも言われている。自分自身の中に9つのタイプのすべての行動傾向は見えたとしても、自分の最も顕著な特徴は、どれか一つのタイプに根ざしているとして、質問表（チェックリスト）もあるが、それでタイプを決めるわけではなく、グループワークの中で、自分と他者との行動、動機の共通点や、異なる点を見極めながら、自分の特性を知っていくものである。たいていの人は自分は常識的であり普通でありまっとうだと思っているが、その常識や普通やまっとうさが、一つのタイプの特性しか表していないという気づきがある。自分のタイプを発見したときは、安心感と困惑、高揚感と悔しさに襲われると言われるが、自分の特性と思っていたものが、タイプの特性であったり、親から世間から

期待されていた仮面であったことなどに気づいていく。世の中には、様々な性格占いやら、チェックリスト、心理学的なアセスメントで、性格特性を表すことがあるが、それらは、当たっているとか、そうかもという程度の影響しか与えないのではないかと思う。しかし、エニアグラムは自己に対する深い気づきを与える。まるで、初めて鏡をみたような驚きを感じることがある。また、自分とは違うと感じる他者の違いの程度が顕わに分かる。いかに人が異なったらえかたをするのかが感覚的に理解できるようになる。

エニアグラムタイプは、様々な性格アセスメントと比べると、平均を標準としてクライアントの特性や能力を比較測定する標準化検査であるフォーマルアセスメントではない。よく知られたフォーマルアセスメントには、Y-G 性格検査や、日本版 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator) などがあるが、MBTI とエニアグラムタイプとの相関関係については報告がある。エニアグラムは、標準との数量的比較を必ずしも行わない非標準化検査(インフォーマルアセスメント)に入ると思われる。一方キャリアカウンセリングにおいてよく使われるホルランドの理論は、人間の基本的性格を6つのタイプに分けて(現実的、研究的、芸術的、社会的、企業的、慣習的)、このうちの三つの組み合わせで表されるが、三つのうち一つが強く、あとの二つはそれほど強くないのが一般的であるというものである。また、各タイプ間の相関係数を出し、六角形モデルを提出している。このホルランドモデルと、エニアグラムのタイプには相関があり、現実的は1, 8, 9タイプ、研究的は5タイプ、芸術的は4タイプ、社会的は2タイプ、企業的はタイプ3、慣習的はタイプ6とすると、ホルランドモデルと、エニアグラムタイプにはタイプ間の相関関係を含めて、極めて近いものがある。ただ、ガッツセンターである1, 8, 9をまとめて現実的としているようであり、ハートセンターの2, 3, 4をしっかりと分離させているところを見ると、このホルランド理論を提唱したジョン・L・ホルランド自身ハートセンターではないかという憶測ができる。ともあれ、行動を導く強固な信念である価値観を示し、簡明に性格を説明

するためにキャリアカウンセリングの分野でよく利用されているホルランドのタイプとエニアグラムのタイプとが相関があることはとても興味深い。

自己主張型 自分を中心と思う	遊離型 他者から離れる	追従型 超自我に対して追従する	
タイプ8 強さを求め自己主張する人	タイプ9 平和と調和を求める人	タイプ1 完全でありたい人	ガッツセンター 意思、行動、体験、怒り、直感
タイプ3 成功を追い求める人	タイプ4 特別な存在でありたい人	タイプ2 人の助けになりたい人	ハートセンター 感情、恥、気遣い、好き嫌い、イメージ
タイプ7 楽しさを求め計画する人	タイプ5 知識を得て観察する人	タイプ6 安全を求め慎重に行動する人	ヘッドセンター 知識、倫理、戦略と信念

表1 エニアグラムが教える9つのタイプの社会的スタイル

エニアグラムは、チェックリストだけでタイプを決めるのではなく、他者が見る自分、自分では気づいていない自分、他者が見ていると思う自分、自分が見ている自分などをグループワークを通して、探っていく過程が特徴である。それぞれのタイプの特徴と社会的スタイルについて、表1にまとめる。それぞれのタイプ間の関係などについては、ここでは述べない。初めてのエニアグラムワーク体験とは、エニアグラムの概略を説明した上で、簡単なチェックリストをやって、自分のタイプの可能性のあるものを2, 3に絞り、同じタイプと思われる人とグループになり、絵を描いたり、心地良いときや悪いときなどを語りあうことによって、似ているとか、違うとか感じながら、類似性を探っていく。また、他のタイプの発表を聞いて、やはり自分と似ているとか違うと感じながら、より自分らしいタイプを見つけていく。ここで、タイプというのは、初期の数時間のエニアグラムワーク体験で、そのタイプだと思ったということであり、必ずしも正確なものではない。何回かのワークを繰り返すうちに、やはり違うタイプだったとか、何年もやって、自分のタイプがようやく分かったということはよくあることである。だから、本研究におけるタイプとは初期にはどう捉えたかというデータである。

3. アンケート

- 1) ご自分のタイプが推定できたかはタイプを書いてください。
- 2) ご自分のタイプがわかったでしょうか？
 - a) まったくわからなかった
 - b) センターはわかった
 - c) ふたつ候補がある
 - d) ほぼタイプがわかった
 - e) その他
- 3) エニアグラムを体験してみて、どのような感想をおもちになったでしょうか？（複数可）
 - a) 自分のタイプはわかりにくいと思った
 - b) 自分のタイプがわかってショックだ
 - c) ほんとうに人は違うのだと実感した
 - d) 意外に自分のことがわかっていないことがわかった
 - e) 自分と同じタイプの人がいて安心した
 - f) 今まで自分は変わっていると思っていたが、そういうタイプがいるのだと分かった
 - g) 自分の良いところが分かった
 - h) とてもおもしろかった
 - i) 目からうろこの衝撃があった
 - j) その他（ ）
- 4) エニアグラムを学ぶと良いと思われることは何でしょうか？（複数可）
 - a) 自分に自信がもてる
 - b) 他の人の個性を認められる
 - c) 他の人とのコミュニケーションに生かせる
 - d) みんな違って良いと思える
 - e) なにか安心して暮らせる
 - f) 自分が好きになる
 - g) その他（ ）
- 5) 家庭生活、仕事、近所や友人とのつき合いに生かせることはあるでしょうか？（複数可）
 - a) 人間関係の改善に生かせる
 - b) 相手の個性に合わせた接し方ができる
 - c) 自分に自信ができてゆとりができる
 - d) その他（ ）
- 6) エニアグラムはわかりやすかったですか？（複数可）
 - a) 今一つわからなかった
 - b) 9つのタイプに分けられるなんて納得できない
 - c) 性格うらないとは違うと思った
 - d) 様々な性格うらないのひとつだと思う
 - e) まったくわからなかった
 - f) そんなに簡単にわかるものではないと思った
 - g) よくわかった
 - h) 自分のタイプが分かった納得した
 - i) その他（ ）
- 7) もっとエニアグラムを学びたいと思いますか？
 - a) 学びたいとは思わない（理由をお書きください）
 - b) もう少し納得できるまで学びたい
 - c) 奥深さを感じるので続けて学びたい
 - d) その他（ ）
- 8) 講座の感想や今後の要望があればお書きください
- 9) この講座で学んだことをどう活かしたいと思いますか？

4. アンケート結果

2) タイプがわかったか	I	II	III	IV	計
a) まったくわからなかった	0	0	0	0	0
b) センターはわかった	2	5	1	4	12
c) 二つ候補がある	5	9	5	12	31
d) ほぼタイプがわかった	15	15	10	27	67
e) その他	0	0	0	3	3

3) エニア感想	I	II	III	IV	計
a) 自分のタイプはわかりにくい	3	7	7	5	22
b) 自分のタイプが分かってショックだ	0	0	0	2	2
c) 本当に人は違うのだと実感	14	23	12	16	65
d) 意外に自分のことがわかっていない	3	12	13	13	41
e) 自分と同じタイプの人がいて安心	6	20	5	11	42
f) 今まで自分は変わっていると思っていたが	3	4	5	2	14
g) 自分の良いところが分かった	1	7	3	9	20
h) とてもおもしろかった	11	22	11	33	77
i) 目からうろこの衝撃があった	1	6	4	0	11
j) その他		1	1	4	6

4) エニアを学ぶと良いこと	I	II	III	IV	計
a) 自分に自信ができる	7	14	6	9	36
b) 他の人の個性を認められる	14	24	12	27	77
c) 他人とのコミュニケーション	11	24	12	28	75
d) みんな違って良いと思える	15	32	12	20	79
e) なにか安心して暮らせる	4	6	4	10	24
f) 自分が好きになる	5	10	5	8	28
g) その他	0	0	1	3	4

5) 家庭生活、仕事、付き合いに生かせること	I	II	III	IV	計
a) 人間関係の改善に生かせる	9	21	11	28	69
b) 相手の個性に合わせた接し方ができる	15	30	13	33	91
c) 自分に自信ができてゆとりができる	10	14	9	10	43
d) その他	3	0	2	0	5

6) エニアはわかりやすいか	I	II	III	IV	計
a) 今ひとつわからない	1	8	3	5	17
b) 9つに分けられるとはなっとくできない	1	4	0	1	6
c) 性格うらないとは違う	6	14	9	14	43
d) 性格うらないのひとつ	1	3	0	9	13
e) まったくわからなかった	0	0	0	0	0
f) そんなに簡単にわかるものではない	12	11	13	6	42
g) よくわかった	2	8	1	9	20
h) 自分のタイプが分かって納得した	8	24	9	25	66
i) その他	1	0	2	1	4

7) もっとエニアを学びたいか	I	II	III	IV	計
a) 学びたくない	0	3	0	2	5
b) もう少し納得できるまで学びたい	11	23	6	19	59
c) 奥深さを感じるので続けて学びたい	12	11	12	25	60
d) その他	1	3	0	2	6

4-1 推定できたタイプの分布について

I (5月27日人間学エニアグラム受講者22名に対するアンケート回答22名)、II (6月22日ハートフルレクチャー人間は9種類?受講者75名に対するアンケート回答45名)、III (8月4日心の対話者講座受講者20名に対するアンケート回答20名)、IV (8月31日自然と人間におけるエニアグラム体験受講者57名に対するアンケート回答50名) アンケートの対象者は、各講座の受講生であり、年齢、性別を固定していない。(表2)

表2. 受講者男女、年齢分布

	男	女	計		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	計
I	1	21	22	I	0	3	5	9	2	2	1	0	22
II	18	57	75	II	0	1	1	13	16	28	14	2	75
III	0	20	20	III	0	3	4	6	6	1	0	0	20
IV	0	57	57	IV		57							57

表3. タイプ分布

タイプ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
I 5月27日エニア 22名 (22名中)	4	4	0	1	4	3	2	0	4	22
II 6月22日エニア 45名 (75名中)	7	5	2	0	5	9	7	3	7	45
III 8月4日対話者 20名 (20名中)	3	1	0	0	5	3	2	0	3	17
IV 8月31日エニア 50名 (57名中)	3	8	0	2	3	5	8	1	20	50
計	17	18	2	3	17	20	19	4	34	134

一般的に9つのタイプの分布はほぼ同数と言われているが、このアンケート対象者であるIからIIIは、自発的にエニアグラムを学ぼうと集まった受講者であり、IVは授業の一環として受動的に体験した。そのような違いがあっても、タイプの分布をみると(表3、図1)、アンケートI～IVにおいて共通点がある。それは、タイプ3, 4のところとタイプ8のところ、大きな窪みがあることである。アンケートIからIIIは主体的にエニアグラムに興味をもって集まったグループであり、そこでは、タイプ1, 9のところと、5, 6のところでピークをなす。これらのタイプの人は生涯学習などの「学習」に対して興味を持ち、様々な講座の受講者の中での中核をなすタイプ群であるとともに、エニアグラムというのは、人間および人間関係の知恵であ

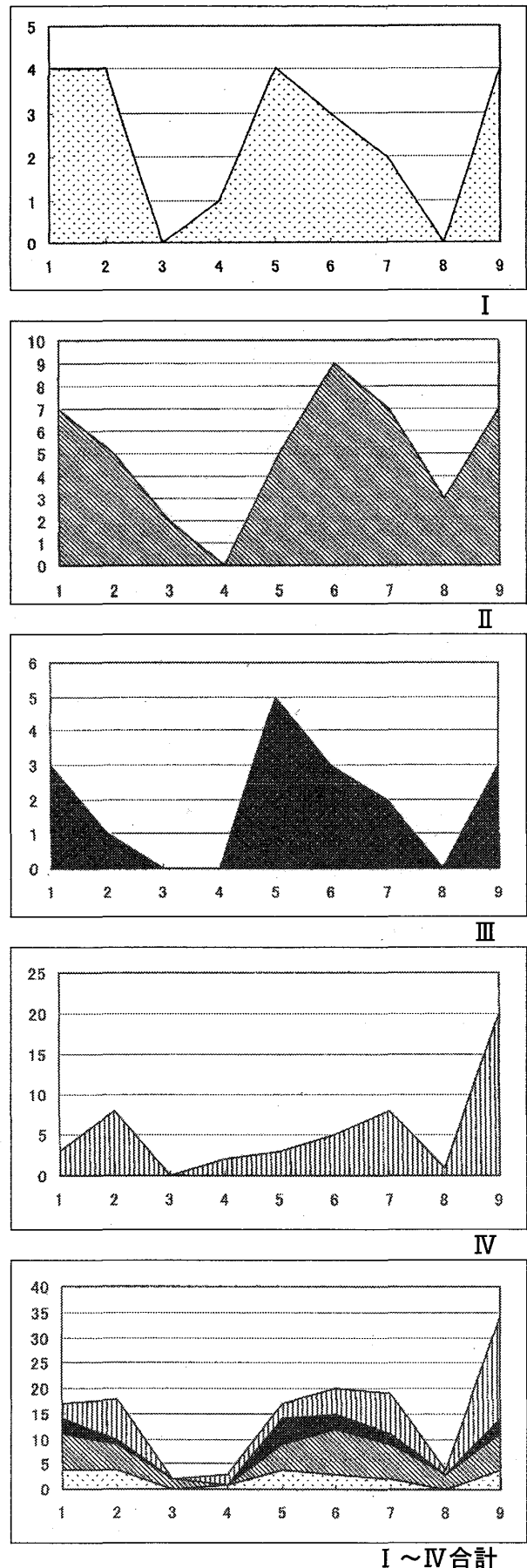


図1. タイプ分布

(横軸：タイプ，縦軸：人数)

るから、人間関係に苦しむ経験を感じやすいタイプであるとも言えるであろう。逆に、あまり集まってはこなかったタイプ3やタイプ8は人間をうまく扱える、あるいは、コントロール感が強い特徴があり、また、自分の弱点が顕わになることを嫌って、あるいは、内面を見るような心理的要素を含む講座にはまったく興味がなくて、受講しないということが考えられる。

アンケートIVは、興味があって受講したグループではない。東海女子短期大学の幼児教育専攻の一つの特徴を現していると思われる。タイプ2, 7, 9にピークがみられ、1, 3, 8には窪みが見られる。1は刻苦勉励の努力家、3, 8はリーダータイプであるので、そういうタイプがあまりいないということであろう。世話好きな2、楽しいことが大好きな7、おとなしい9がこのアンケート対象のクラスの雰囲気を作っていると思われる。筆者が過去に東海女子大学、および短大のクラスでチェックリストでタイプを推定すると、7と9が多いという特徴を把握していた。学科によっては多少ちがうが、東海女子のカラーとしての7, 9はあると考えられる。そこに、他者を世話するという要素が大切な幼児教育では、タイプ2が多く集まっているのではないかと考えられる。

4-2 タイプが分かったか？

アンケートの結果、エニアグラムの短時間のワーク体験で、タイプがわかったか？という問いに対して、d) ほぼタイプがわかったという回答が多かった。次にc) 二つ候補があるというが多かった。逆にa) まったくわからなかったとした回答はなかった。(図2)

これから、タイプが比較的短時間のワーク体験、3時間から15時間で、自分のタイプがわかるように一見思われるが、ここでは正確なタイプというより、タイプが分かったような気がしたといった方が妥当であろう。タイプを見分けるというのは、本当の自分を見ていく作業なので時間がかかり、多くの人は思い込みの自己を生きているので、タイプチェック表での的中率は半分ぐらいと言われている。また、自分のタイプが分からない状態はどうも心地悪く、何かに決めたいという気持ちも働いて、d) のほぼ

タイプがわかったという回答が多いと考えられる。

国際コミュニケーション学会では、初級認定のワーク時間数を24時間、中級36時間、上級36時間と定めているが、初級でほぼ自分のタイプを想定できているということであるが、実際問題として、相当時間数ワークを経験しても、タイプがわからない、あるいは、周りの人びとがその人はあるタイプだろうと想定できても、当の本人だけはそれが認められないということはよくあるので、それだけ自分の本当のタイプを認めることは、苦痛を伴いもする。本人がそのタイプだと納得できることが大切なので、あなたはこのタイプですというような外部からの断定はしてはいけないことである。本人に気づきを促すフィードバックや他の受講者の発言を参考に、自分でそうかもしれないと納得することが一番大切である。チェックリストの結果や、ワーク体験で、周りの人びとのフィードバックがあっても、本人が納得できなければ、今はそのタイプということにしておくということで、時を待つ。

このように、タイプの特定には時間もかかるし、気づきを伴う自己認識、自分の弱点を認める苦痛を伴う作業であるが、アンケートの結果のd) ほぼタイプが分かったと言う回答が多かったことは、タイプをチェックリストの結果だけで安直にそうだと思いこんだりすることの危険が多いことを示唆する。

4-3 エニアグラムを体験してみて、どのような感想をもったか？

エニアグラムのワークを体験してみたの感想で一番多かったのは、h) とてもおもしろかったというものである。その次に多かったのは、c) 本当に人は違うのだと実感した、というものである(図3)。

普段の人間関係の中では、それが親子夫婦などの身近な関係でも、自分がどういう思いでその行為を為すかまでは語れない、言わないことが多い。じっくり時間をかけて、相手の思いを聞くことは忙しい現代の生活では無理なのかもしれない。ところが、エニアグラムのワークでは本音を語る。自分がどういう思いでこうする

ということを様々な場面において、グループで話し合ったり、おなじタイプで話し合ったり、全体で発表したりする。それを聞くことにより、自分とはまったく違う思いで違う行動をする人がいることを知り、驚いたり、ああそれは自分の身近なあの人の行動と同じだと思ったり、私もそうだと思ったりする。本音を語る、本音を聞く痛快さがとてもおもしろいという感想につながるのかもしれない。また、エニアグラムのワークでは、人の違いということ、あるタイプにとっての常識が他のタイプにとっては非常識になるほどの違いがあることが明確に分かるので、実感として違いがわかるという回答が多かったであろう。

次にe) 自分と同じタイプの人がいて安心したという回答も多いが、これは、タイプによっては、今まで自分はなにかまわりの人とは違うと感じていたり、中にはあなたは変だとかおかしいとか言われてきた人もいて、それが、そういうタイプがいるとか、ワークで同じように思い、同じように行動する人と実際に会うことで、ようやく何十年かの人生のなかで、ああ私はこれでいいんだ、私は私なんだという自己受容にいたる場合がある。人の違いの甚だしさに驚き、多様な人間を面白いと感ずるユーモアがワークで体験されるのである。

4-4 エニアグラムを学ぶと良いと思われ ることは何でしょうか？

エニアグラムを学ぶ利点としては、d) みんな違って良いと思えるが一番多く、あと、b) 他の人の個性を認められる、c) 他の人とのコミュニケーションに生かせるなどが続く(図4)。エニアグラムの最大の利点は、違いを知ること、違いを良しとできること、違いを尊重することによって相手とコミュニケーションできる可能性を示すところであるかもしれない。コミュニケーションを阻害するものは、自分の考え方ややり方が一番正しいという思い、相手の思いを聴く余裕がないこと、そもそもどちらかがあるいは双方がコミュニケーションをしたいと思わない場合などがある。現実のコミュニケーション阻害がどういうものであるかを知り、相手を大事に思い相手に寄り添うこと、自分を切り替

えることや自分を大切にプロテクトすることを含めて、コミュニケーションの改善や、自分を大切にするという自己尊重を学ぶ機会となるであろう。

4-5 家庭生活、仕事、近所や友人とのつき 合いに生かせることはあるでしょうか？(図5)

つき合いに生かせる点としては、b) 相手の個性に合わせた接し方ができるという回答が多かった。確かに相手のタイプが分かれば、論理的に接するか、感情的に接するか、あるいは、体当たりにつづかって情熱的に接するかを選ぶかもしれないが、これは、言うは易く、行うは難いことである。だいたい、自分の得意なやり方というのはたいてい一通りしかない。エニアグラムをやることによって、自分のいつものパターンを認識することから、それ以外のやり方を学ぶ突破口となる。相手の立場にたって考えなさいとはよく言われることであるが、相手の立場なら私ならそんなことはしないと主張することが、また別の問題を引き起こす。相手の立場にたって、相手のタイプに立って、考えることが必要になる。

相手を考えると同時に自分をおなじくらい自分を大切に、win-win の関係、あなたも私も尊重できる関係をつくりあげること、生かせると思うし、実際、エニアグラムを学ぶことにより、人間関係の改善に効果があったという話はよく聴く。一番劇的な変化は子どもなどの身近な家族との関係において現れる。さらに時間がかかるが親との関係、職場や近所との関係は権力や金銭、テリトリーや所有の問題や社会的問題もからんで難しいが、その環境の中で自分らしく納得できる妥当な線を見出し、あるいは、環境を変える決断も促す契機となるのがエニアグラムの可能性であろう。

4-6 エニアグラムはわかりやすかったですか？(図6)

h) 自分のタイプがわかって納得したと回答した人が多かった。なんとなく自分のタイプがわかって、あたってるかと思えたのかもしれない。次に多いのが、c) 単なる性格うらないとは違うという回答である。性格うらないには血液型をはじめ、生年月日で占うものや、心理テスト

などの〇〇性が強いとかいう指摘でも、ああそういうところもあるかもとか、あたってるとか、それだけのものであることが多いが、エニアグラムのタイプはもっと根源的な自分を突き動かす動機が見えてくるため、自分がこの世を生きるために自己防衛手段としてきた衣としての性格を客観的に見る目ができるようになるため、なにか性格うらないとは違うものを感じるのであろう。気づきというものがある。それが自分の内面に深く意識を当てることになり、単なるうらないと違うという感想になるのであると思う。

4-7 もっとエニアグラムを学びたいと思いますか？（図7）

c) 奥深さを感じるので続けて学びたい、あるいは、b) もう少し納得するまで学びたいという回答が圧倒的であった。エニアグラムの学びは、本を読んで自分ひとりでできるものではなく、実際のグループワークで生身の人から学ぶので、ワークの開催が必要となる。そして、ファシリテーターと参加者ひとりひとりが重要な役割を果たす。このワークの開催のためには、ワークの企画と人集めという課題があるため、簡単ではない。また、あるタイプのことについてももっと知りたい場合、ファシリテーターあるいは参加者がそのタイプであれば、一番いい情報が得られるが、必ずしも出席していない場合もある。しかし、自分の意図を超えて、ワークでは思わぬ気づきが与えられることがあるので、チャンスを捕らえて、ワークに参加するしか、エニアグラムを学ぶ方法はない。実際には、東京、名古屋、京都ぐらいしか定期的ワークは行われていないので、そこまで足を運ばなければならない。

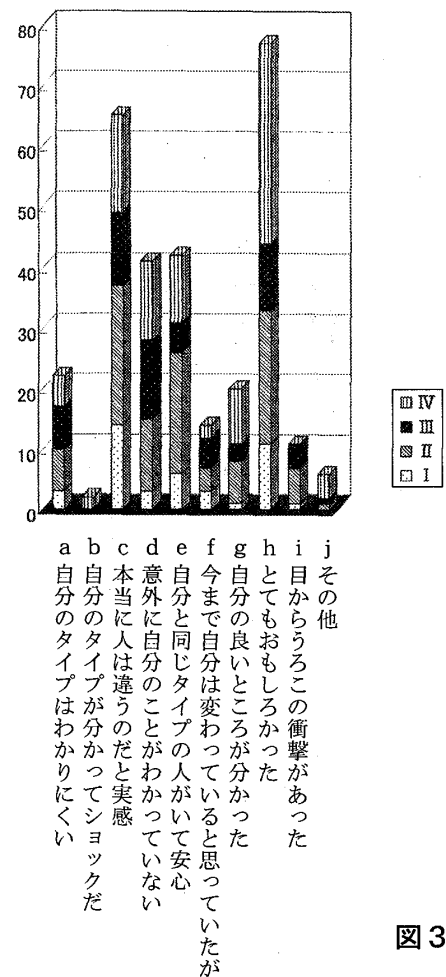
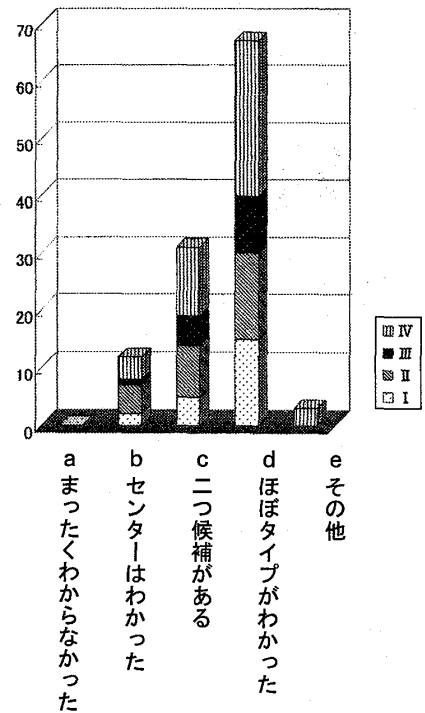


図3

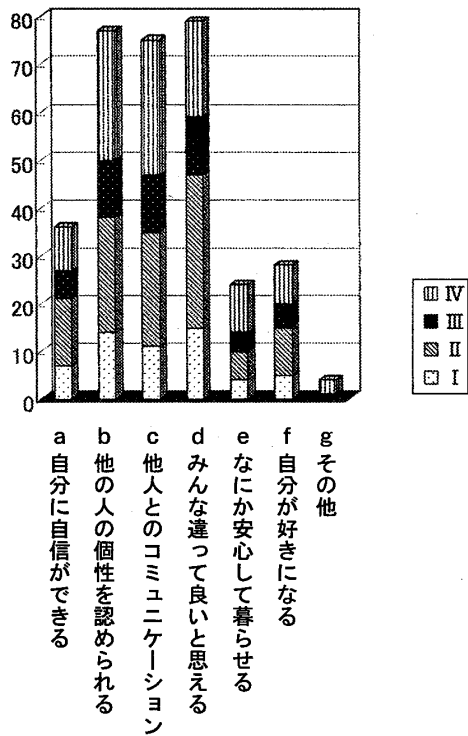


図4

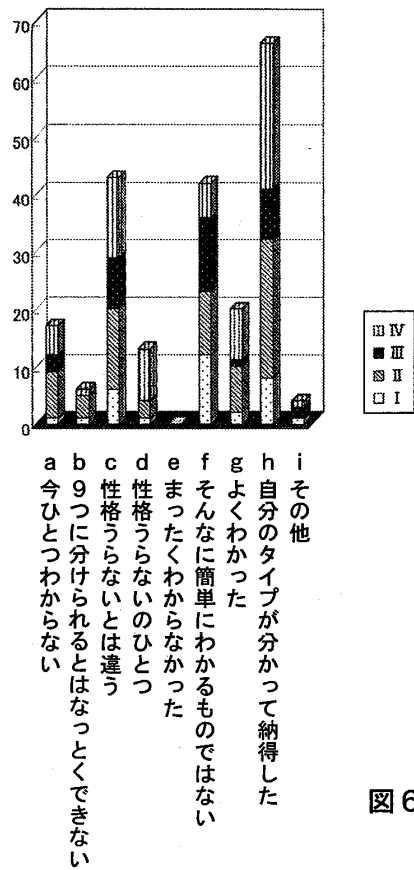


図6

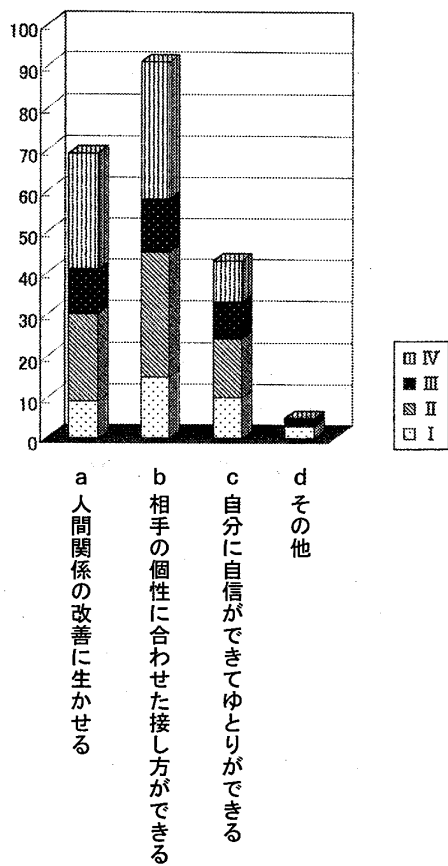


図5

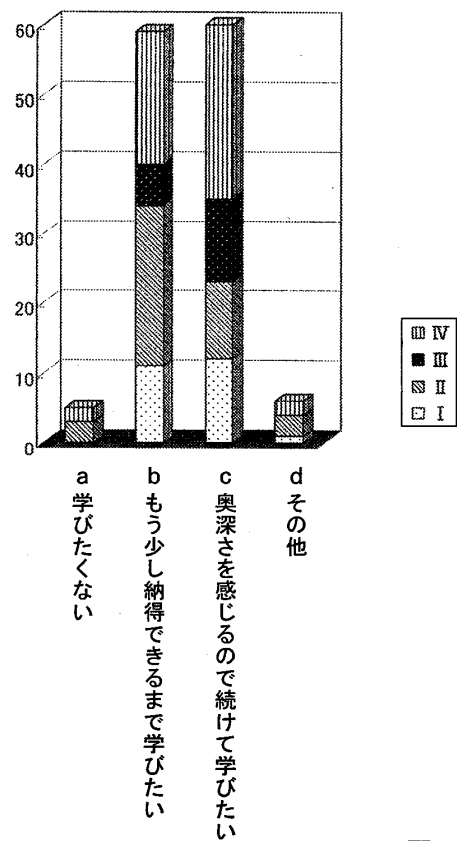


図7

4-8 講座の感想や今後の要望があればお書きください。（回答抜粋）

- ・ とても楽しい講座で初めて経験しました。
- ・ 今までに出会ったことのない世界にふれられたようで、とても興味深く楽しかったです。ぜひ、これからも学び続けていけたらと思います。
- ・ 講座を受け、人はそれぞれなんだと思いました。この思いがいつまでも続けばと思います。
- ・ 本音で話しができ、わかりやすかった。
- ・ 多くの人と話すことで、タイプの特徴がわかりやすかったです。
- ・ 土日の講座を増やしてください。
- ・ 人を認め、自分を見つめることができた。
- ・ 目からうろこのところもあり、楽しく講座をうけました。出前講座的にPTAとか、家庭教育学級とか、小さな講座があったら、多くの人が楽しくなるかも。
- ・ 先生、自分が癒されました。ありがとうございました。
- ・ 自分のタイプを知ることができ、これを活かしながらコミュニケーション技術のステップアップをしていきたいと思いました。傾聴とはどんなものか実際に行うことができて、とても奥が深いと思いました。
- ・ 先生のあたたかいお人柄が伝わってくるすてきな講座でした。
- ・ 講師の先生の明るさとユーモア交えたお話に引きづりこまれた大変楽しい講座で楽しい一時でした。
- ・ 今回集まったメンバーで継続的にできればやりたい。
- ・ ある本に、エニアグラムって深い癒しが起こると書いてあったけど、今回多少それを感じました。
- ・ おもしろい講座でした。人がこんなにも違う意見を持っているということがよくわかった。
- ・ 勉強したいと思っていた内容そのもので、何よりも楽しく勉強することができました。
- ・ 他人とうまく接するにはまず己を知らなければならない。自分のことを知らないで他人のことがわかるわけがないと思った。
- ・ 自分を見つめるいい機会になりました。

4-9 この講座で学んだことをどう活かしたいと思いますか？（回答抜粋）

- ・ 家庭や仕事友人などの人間関係で活用したいです。
- ・ 精神的に苦しんでいる方、身体的に病んでいる方に共感しながら、苦しみが少しでも軽くなることに役立てれば。
- ・ 仕事上、利用者やご家族と向き合って話すことが多い為、活かしていければ良いと思っています。
- ・ 友達との会話の中で、私はこう思うと言えるようになったと同時にあなたはと思うの？と、きちんと聞けるようになった。
- ・ 聞き上手になりたい。ユーモアのある楽しい会話を楽しめる自分になりたい。
- ・ 今後の仕事での相談援助や、コミュニケーションに活用したい。
- ・ 看護（ターミナルケア）や看護研究に活かします。
- ・ これからの人付き合いの中で他人を尊重しつつ、つきあうと良いことを学びました。日常生活の何気ない会話の中でも活かそうです。
- ・ 自分を認めてあげます。
- ・ 特に職場でアクティブリスニングへの切り替えを実行します。
- ・ 自らを知ることによって、対人コミュニケーションに無理をしなくなった。相手を理解しようとするため、相手を受け入れようとする自分がいるようになりました。まだまだ理解するには程遠いですが、活かしていきたいです。
- ・ 職場で、タイプ別で接し方を少し変えています。
- ・ 家庭で、職場で人との接し方に変参考になっています。わりと客観的に人と付き合えるようになりました。

5. まとめ

エニアグラムワーク体験についてのアンケート結果から、外部から一般の受講者を募った場合（Ⅰ，Ⅱ，Ⅲ）、タイプ1，5，6，9が多く、逆にタイプ3，4，8タイプは極めて少なく、受講者のタイプの偏りが大きいことがわかった。これまで、タイプ8はどのワークでも少なく、タイプ7は好奇心が旺盛だから最初は来るが、すぐ飽きて、続けての参加はあまりしないとか、受講者には偏りがあることは知られていた。講座を受講するということ自体、真面目さや向上心をもっているということが必要で、その点、どのような生涯学習講座でもタイプ1やタイプ6は多いのかもしれないし、私が参加したことがあるエニアグラムワークにおいてタイプ1やタイプ6がいらないということはまずなかった。しかし、今回、岐阜で開催した心の対話者講座や他のエニアグラム講座においては、全国レベルのエニアグラムワークでもそれほど多く参加しないタイプ5が、4,5人集まった。まわりからはちょっと理解しがたく変わっているとかおかしいとか言われた経験のある人たちが、初めて自分と似た人たちと出会って、こういうタイプも世の中にいるということがわかり、互いに安堵したり、自分であってよいのだと初めて思えたという。学習ということに真面目にとりくみ向上心のあるタイプ1，タイプ6が多いと言うことに加えて、タイプ5やタイプ9が多いということは、人間関係にちょっと苦勞を感じるタイプが1，5，6，9なのであろうということを示唆する。逆に、2，3，4，8は人間関係をうまく利用する力があり、あるいは、人は人で関係ないと思うタイプや内面を見ることが苦手なタイプであったりするのだろう。東海女子短期大学の幼児教育の学生に対して行った場合は、外部からの受講者と異なり、タイプ2，7，9が多かった。これが対象集団の雰囲気を表している。過去著者が東海女子短期大学や東海女子大学のクラスで試験的に行ったタイプチェックでも、タイプ7，9が多いという傾向は把握していたが、専攻クラスによっては多少異なると思われる。色々な対象集団でタイプ分布がわか

ると、その集団特性がわかりやすい。ちなみに県庁、市役所などのお役所では、タイプ1, 6が圧倒的であるようだ。タイプ1から9までが均等に存在する集団はあまりないかもしれない。何を志向する集団かによってタイプ分布は大いに異なるであろう。短期大学や大学でも、学科専攻によって大きく異なるはずである。例えば、医学部や、理学部、工学部、文学部、芸術学部、体育学部などではずいぶん異なるであろう。しかし、タイプはチェックシートなどの簡単なものでは、正確にはわからないが、何時間かのワーク体験をした後の暫定的なタイプとして、さまざまな集団でもタイプ分布についてデータを集めることは意義があると思われる。ただし、タイプはその時点で本人が納得したものということで、それほど厳密に科学的に決められるものではないので、あいまいさが残っているということは、認識しておく必要がある。

エニアグラムワーク体験は、大変おもしろいと受講生の興味を引く。多くの生涯学習講座が講義形式であることに対して、エニアグラムはグループファシリテーションという形式を取る。リーダーが教えるのではなく、グループの中で自ら気づくことを促す。このグループファシリテーションという形式のワークは、受動的に講義を聞き、資料を見たり、ノートを取るような従来型のものではないので、目新しくまた受講生が積極的に主体的にワークと関わり、受講生同士が啓発しあい学びあうことができる。このグループファシリテーションという形式は、受講生のファシリテーターに対する信頼と受講生同士の信頼感が基礎にないと機能し得ない。その点、ファシリテーター自身が飾らず真実のありのままの自分であり、本音を語り、受講生に対して誠実で自分の思うように誘導しようというような意図がなくその場で起きることに対して柔軟である必要がある。ファシリテーターによって、和やかでフレンドリーな場にもなり、あるいは、ぎこちないものにもなりうる。なにを言ってもどう反応しても良しと認め合える安心の場を提供することが一番ファシリテーターに求められる。

エニアグラムワーク体験は受講者の興味をひ

き、さらに深く学びたいと促す魅力があるが、実際に継続的にワークを受け続ける人は少数である。それは、地方ではなかなかエニアグラムワークを体験できる場がないことと、ファシリテーターが地方にはほとんどいないことも関係する。ファシリテーターになるには、相当時間数のワーク体験と実習が必要であり、なによりも、自分のことを良く知っている必要がある。また様々なタイプの事例に数多く接し、経験が豊富ということも必要である。また、チェックリストだけで、自分のタイプが分かったと簡単に思ってしまったら、自分のタイプが分かったらそれで終わりというものではないのである。日常の自分の行動の中に、自分のタイプの力を見出し、盲目的にそれを使うのではなく、必要ときには使い、不必要ときにはそれを使わない自由、タイプの囚われからの自由が、成人後の人間のさらなる成長のキーワードとなる柔軟性に導くであろう。年をとれば取るほど、自分の経験に固執し、自分のやり方に固執することは、さらなる成長を阻害する。エニアグラムを体験した人は、もっと早くこれを知っていたらと口にするが、ある程度成人としての成長を遂げた後のもう一皮むけるための道具としてエニアグラムは有用だと考えられる。しかし、それは一朝一夕に身につくものでなく、長い年月がかかるのではないかと実感している。だから、あまりに初期の体験で、自分のタイプがわかったから、もういい、とするのは、惜しいと思う。日常の出来事に対する自分の反応や、周りの反応をエニアグラムで読み解きつつ歩むことが大切であろうと思われる。

心の対話者受講者は介護関係のケアマネージャーや介護福祉士、社会福祉士、ホームヘルパー、カウンセラーあるいは、看護師などの職業の方々が半数以上で、一般の主婦の方も以前は教師や医療関係にお勤めであった方々が多い。それは、講座名が心の対話者（看護・介護部門）という名前であるから、ということも起因するが、相手の心に添った対話ができるようになり、仕事に生かしたり、資格をとって社会貢献できたらという思いで受講しようと思われたようである。しかし、受講後の感想としては、他人をどうこ

うする前に、自分のことすらよく分かっていなかったことに気づいたというものが多い。自分自身をよく知ることが一番大事で、まず、そこから初めなければという新たなスタートに立った思いをもたれた方が多いようである。著者自身も資格をとることもいいかもしれないが、それよりも、自分を知り、自分を整えて、穏やかで明るい境地で存在すること自体が周りへの大変な貢献であると思っている。講座受講後の感想で多いのは、気持ちが楽になりましたとか、今まで生きてきて、雲が晴れたような気分ですというものである。また、しばらくぶりに再会した際に、資格がとれればと思って受講したが、本当は職場の人間関係で苦しんでいて、とても楽になりましたということを知ると、講座をやってよかったと思う。また、受講前のお尋ねで多いのは、介護や看護の資格をもっていないけれど受講できるかというもので、一般の方でも可能ですとお伝えする。さらに言うと、仕事での傾聴はなんとかできるが、一番難しいのは家族なのだから、一般の方が家族との対話で傾聴やエニアグラムが適用できれば、家族のむずかしい問題が少し読み解ける可能性があると思う。

エニアグラムの知恵というのは、自分の個性を大切にし、また相手の個性も認めて、違いを力として、人間関係や社会を良くしていくというものである。完全な人はいないし、普通の人もない、みんな不完全であり、偏りがある。それぞれの良さを発揮して、生き生きと皆が生きられる家庭、地域、職場、社会、国、世界に繋がっていくことが望まれる。

－ 介護福祉学科 －

参考文献

1. 「心の対話者」（看護・介護部門）通信講座 資格取得コース
監修：文学博士 鈴木秀子 製作：国際コミュニケーション学会
2. 「心の対話者」 鈴木秀子著 文春新書
3. エニアグラム入門 性格の9つのタイプ
P.H. オリアリー、M. ビーシング、R.J. ノゴセック著、鈴木秀子、堀口委希子訳 春秋社
3. エニアグラムーあなたを知る9つのタイプ（基礎編） ドン・リチャード・リソ、ラス・ハドソン著 高岡よし子 ティム・マクリーン訳
4. 愛する人、愛される人の9つの性格 PHP 研究所 鈴木秀子著
5. エニアグラム ヘレン・パーマー著 鈴木秀子訳 河出書房新社
6. 子どもをのばす9つの性格 鈴木秀子著 PHP 研究所
7. キャリアカウンセラー養成講座テキスト4 アセスメント 日本マンパワー