

心の対話者（看護・介護部門）講座とエニアグラムワーク体験Ⅱ

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22名）、計70名の受講者があった。内容は、大きく分けて、エニアグラムと傾聴からなる。前回は、2006年7月21日、28日、8月4日（受講者22名）に行った講座の受講生に、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どのような効果をもたらすかを調べた。¹

今回は、エニアグラムワークの初心者にとって、自分のタイプをどう捕らえているか、また、タイプによって苦手なタイプや好ましく感じるタイプがあるのかどうかをアンケート調査し、コミュニケーションのスタイルの違いを見出そうとするものである。

アンケートA：東海女子短大幼児教育専攻学生1年31名、平成19年7月10日、

アンケートB：東海女子短期大学幼児教育専攻学生2年43名、平成19年6月29日、

アンケートC：東海女子短期大学食物栄養専攻学生2年47名、平成18年11月1日、

アンケートD：東海女子短期大学コミュニケーション専攻学生2年22名、平成18年11月22日、

アンケートE：東海学院大学学生58名、平成19年7月3日
アンケートF：生涯学習講座エニアグラム入門受講生11名、平成18年10月12日、

アンケートG：生涯学習講座心の対話者受講生13名、平成19年7月28日、

計225名に対してアンケートを行った。それぞれのアンケートごとの回答者の推定タイプの分布を表にまとめた。（表1）無作為集団であれば、タイプの分布がほぼ同じくらいと言われているが、前回同様、ある特定の大学や学科集団、また、ある講座の受講生となると、志向があらわれて均一とはならない。こういう条件の中ではあるが、それぞれのタイプが自分の長所と、短所をどう捉えているか、また、それぞれのタイプが好ましいと思うあるいは苦手と思うタイプに特有の傾向があるのか調べてみた。

2、アンケート

1. ご自分は何タイプだと思えますか？ _____
根拠を三つ上げてください。
2. ご自分のタイプをどう思えますか？ _____
好きな点
嫌な点
3. どのタイプだったらよかったのにと思えますか？ _____
それはどうしてですか？
4. どのタイプが苦手あるいは嫌いですか？
それはどうしてですか？
5. 今日のワークで気づいたことはどんなことですか？
6. 講座についての感想や要望をお書きください。

表1. 各アンケートごとのタイプ分布 (人数)

アンケート	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4	タイプ5	タイプ6	タイプ7	タイプ8	タイプ9	計
A	0	10	0	2	2	4	3	0	10	31
B	0	16	3	0	0	10	8	1	5	43
C	1	6	0	4	7	6	5	2	16	47
D	2	1	1	1	4	2	1	2	8	22
E	3	4	1	2	4	6	6	4	17	58
F	1	0	0	0	2	1	3	0	2	11
G	4	2	0	1	1	0	3	0	2	13
計	11	39	5	10	20	29	29	9	60	225

3. アンケート結果

3-1 a)各タイプが自分がそのタイプだと思った根拠、b) 自分のタイプの好きな点、c) 自分のタイプの嫌いな点、d) 他のタイプから見た好かれる点、e) 他のタイプから見た苦手だと思われる点を、各タイプごとにまとめた。括弧の中の数字がその数字タイプからの意見であることを示す。

<タイプ1>

- a) 責任感。自分を責める。節度がある。努力。頑固。1番になりたい。マジメと言われる。
- b) 周囲に気をつかい、相手の感情を汲み取れる。頑張る。公平。
- c) 人の顔を気にするあまり、ネコをかぶる。くどい。自滅しそう。
- d) 自分が努力がきらいで、よくあきらめるから尊敬できる(9)
- e) イライラする(8)。こういう人と一緒にだと疲れるから。マジメというのは苦手だから(5)。完全じゃなくてもいいと思う(3)。くどかったり頑固な人が苦手だから(3)。人の欠点を許さなそう(7)。完全であらうとする人は合わない(6)。まじめすぎると疲れる(9)。細かいところまでこだわりすぎるのは苦手(7)。努力とか一番とか欲が深そう(2)。自分勝手じゃあないかな(2)。マジメ過ぎるのは嫌、もう少しゆるくおおらかがいい(2)。手を抜けるところはとことん手を抜きたいのに、それを許してくれなさそう(7)。

<タイプ2>

- a) 明るい。優しくて親切。人の機嫌を伺う。どんな嫌いな

人でも困っていたり、落ちこんでいたら助けてあげたくなる。人の行動をみて動いてしまい、言葉を発してしまう。人が喜ぶことをしてあげたい。世話好き。独占欲や嫉妬心が強い。愛情深い。

- b) 他人の気持ちをよく考える。困っている人がいると助けなきゃと思う。思い遣り。活発。明るくて笑顔でいられるところ。人のために動ける。人の相談にのる。優しい。好きな人を一途に思いつづけられる。今のままでOK。今の自分でいい。
- c) おせっかひ。だめなことを妄想する。独占欲が強い。優柔不断。顔色をうかがう。好きな人を私だけのものにしたくなり、信じていても嫉妬心が出てしまい、相手に信じていないと思われる。機嫌をとる。
- d) 気をつかえる(6)。優しい人になりたいから(3)。思いやりがあって、人の役に立つことをやりそうだから(6)。人のためになにができる人っていいと思う(7)。
- e) おせっかひはいや、自由でいたい(9)。あまり世話を焼かれるとうとうしい(5)。

<タイプ3>

- a) 目立ちたがり。負けず嫌い。一番が好き。自己中心的。みんなに誉めて欲しい。
- b) 行動力がある。負けず嫌い。
- c) 自己中。見栄っ張り。
- d) 人をやる気にさせる。行動力があってひっぱっていかしてくれそう(9)。行動力があって物事を決めるのに悩まなくてよさそう(6)。自分にないところをもっている(6)。
- e) 野心的なのが嫌だ(9)。見栄張る人は苦手(6)。自己中みたい(1)。派手(6)。計算高い(6)。競争心強い人とはうまくいかない、自分も負けず嫌いだから(2)。

<タイプ4>

- a) 個人主義的な行動が好き。気分の浮き沈みが激しい。これをしると命令されるのが嫌い。落ち込みやすい。きまぐれ。想像力豊か。時間にルーズ。1人でいたいと強く感じるときがある。人と同じはおもしろくない。自意識過剰。
- b) 他人の考えがよく読める。自分のペースでゆっくりいける。自分が一番いいから。ひらめきがある。感受性が鋭い。
- c) 人とのつきあいが下手。自分の気分がすべてで、子どもっぽい。神経質。落ち込みやすい。きまぐれ。他人に迷惑をかけること。
- d) 想像力が豊かだから、いろんなアイデアをうみ出せる。天才肌のような（8）。
- e) きまぐれな人といると疲れる（6）。自意識過剰の人の話を聴くと腹が立つから（2）。ふりまわされそう（9）。

<タイプ5>

- a) 控えめ。休日は私の時間だから、友達とは遊びたくないと思うこと。冷静。客観的。思慮深い。理屈っぽい。人づきあいがへた。
- b) 思慮深い。
- c) いつも人間関係に悩まされる。友達との関係がダメな点。ケチ。人づきあいがへた。考えることに夢中で出遅れる。
- d) 多面的に物事が見える。第3者的に考えられる（8）。精神的にしっかりしている（5）。
- e) 話の盛り上がり欠けるので二人になったら話すことがない（7）。冷静にされると、嫌がっているのかなと感じる。控えめだけど、何がやりたいのかわからない。理屈っぽいことを言われると腹がたつ。感情を出さないと怖いと感じる（6）。理屈屋は嫌だ（7）（9）。冷淡な所（2）。見透かされそう（9）。ケチ（2）。静かなのはいや（9）。

<タイプ6>

- a) 素直。新しいことをしながらない。自分で自由に言われるとできない。几帳面。慎重。融通がきかない。考えすぎて心配性。言われたことをする方が楽。みんなといないと落ち着かない。仲間や家族といるのが好き。1人でいるのは嫌い。上司には逆らうことが無い。悪いことをしない。ルールに従う。失敗したとき融通がきかない。人が経験してから自分も真似る。人に指示されたことはやり遂げる。
- b) 誠実。時間を守る。素直。慎重にできる。慎重で失敗しないように人に尋ねたり見るようにする。
- c) もっと自分に自信が持ちたい。こわがり。マニュアルど

おりでない心配になる。考えすぎ。マニュアル人間。何でも人に聞いて解決する。臆病。融通がきかない。なかなか自分から行動するのが苦手。誰かの勧めがないと先へ進めないところ。

- e) マニュアル人間（3）。融通がきかないところ。慎重すぎて待ってられない。てきぱき早く決めてほしい。規則やルールにしたがっているのはあまり理解できない、自分が無さそう（8）。自分と正反対だから（4）。自分が几帳面でないから（7）。堅そう（9）

<タイプ7>

- a) 多趣味。こだわらない。いざこざはできるだけ避けて通る。他の人がどう思うかにあまり関心がない。いつも物事の明るい面を見る。人生の暗い面に目を向けたくない。いつも笑っている。好奇心旺盛。すごく明るい。未来のことを考える。楽天的。集中力が無い。コツコツと辛抱強く物事を持続するのが苦手。明るい。活動的。
- b) だれとでも付き合える。明るくて、楽しいことをいつも探している。若々しく行動的。すぐ仲良くなれる。社交的で楽天的。あまり難しく考えない。悩まない。競争心はあまりない。自分の意志がはっきりしている。自分大好き。自分のタイプでよい。自分が好き。みんな、どのタイプでも好き。個性があっている。
- c) 自己中で、廻りを見ない。人に対してやさしさが少ない。消費が多い。うるさいと言われる。めんどくさがり。嫌なことはあたまわし。集中力が続かない。落ち着きがない。軽いところ。
- d) 明るい性格がいい。気楽そう（2）。明るくて友達が多そう（2）。人の顔色ばかり気にせず楽天的にすごせそう（2）。明るそうだから（2）。社交的なのがうらやましい。毎日楽しく過ごせそう（5、6）。
- e) 騒がしい人間はうとうしい（5）。ついていけない（5）。

<タイプ8>

- a) 言葉使いから乱暴。意志が強い。短気でけんか早い。自己主張。何事にもおおざっぱ。サラリーマンになれない。実行力がある。存在感がある。
- b) 我が強い所。マイペース。自分の意志がある。自分を主張する。親分肌。リーダーシップをとれる。
- c) 短気で怖がられるときがある。よく怒る。独立しがち。自己主張が強い。
- d) 迷いがなさそう。決断力がある。自立心があるから（2）。自分が優柔不断だから決断力のある人にあこがれる（2、6）。
- e) 少し怖いイメージがある。自己主張が強いと引いてしま

う(7)。常に自分が一番上にいないと気がすまないようだ(2)。自分勝手。気が短い。けんか好き(6)。怒っている人を見るのは嫌(6)。近づきにくい、見た目態度が悪いと、怖く感じる。回りの意見も聞いて欲しい(6)。わがまま自己主張が強い人は苦手(9)。気が強くて自己中人は苦手(9)。短気な人は苦手(5)。言葉が乱暴な人は苦手(2)。

<タイプ9>

- a) 頑固。何かをするより寝ている方がいい。無気力。めんどくさがり。平和が好き。ぎりぎりになってやる。人からよく落ち着いているといわれる。マイペース。目立ちたくない。我慢するのが苦にならない。あまりあせったりイライラしない。争い事は避けたい。八方美人的。平凡。自由がいい。1人でいても苦にならない。あきらめが早い。気が長い。おとなしい。マイペース。
- b) 人から一緒にいると落ち着くと言われる。友達とけんかすることはない。自由なところ。あまり怒らない。
- c) 中途半端。リーダーとか目立つようなことが苦手。なまけやすい。リーダーになれない。人をまとめるのが苦手。あきやすい。マイナス思考。やることが遅い。要領が悪い。人に合わせる。意見がはっきりしない。自己主張がうまくできなくて、言いたいことが伝わらない。積極性がない。だらけている。
- d) 問題やトラブルがなく生活したいから(2)。平和そうな感じは誰からも好かれる気がする。(2)落ち着いていればなにごとにも対応できる。穏やかな人だから(3)。平凡で一緒に居て気楽そうだから(4)。平和主義は最も危険でないから(5)。おおらかでマイペースでありたい(6)。
- e) 自分には合わない。マイペースだと急いでいるときイラつく。自分の意見を言わない人は分からない(2)。だからした性格が嫌(6)。何を考えているのかよくわからない(6)。自分の意志がない(9)。

3-2 気づいたこと 同じタイプの人ほとんど前から仲良しさんだった(2)。類は友を呼ぶ。仲のいい子は同じタイプだった(2)。タイプによって色の使い方や表現が違ふことがわかった。人間って楽しい。タイプによって関わり方を変えたほうがいいことが分かった。社会は色々なタイプの人がいるから成り立っているのだと分かった。人は個性豊かだいいなと思った。人と付き合うことはたいへんと思った。それぞれのタイプにあてはまる場所があった。色々なタイプの人いて、人の価値基準はみな異なるということがわかった。同じタイプの子は似ていると思った(4)。根本的

な考えは皆一緒と思っていたのに、それすらも違って驚いた(7)。同じタイプの人が大勢いて安心した(9)。改めて自分を見つめなおす事ができた。同じ5の人がグループになると、静かだった(5)。私たちのグループは会話が弾まない。他のグループはとてもよくしゃべるので、その方が不思議だった。なにをそんなに話すことがあるのかと思った(5)。人はひとりひとり違っていてもおもしろい。自分の嫌いな所が長所だったことに気がついた(5)。意外と自分のことは知らず、自分以外の人の自分が自分のことを知っているように思えた。みんなの個性に気付いた。このままでいいんだと思った。(9)

3-3 感想 すごく楽しかった。もっと勉強したい。意外な自分を発見できた。おもしろい。色々なタイプがいておもしろい。自分のためになった。自分を客観的に見える。自分の性格を知るのはあまり好きではない。(5)自分を読まれているみたいで悔しい。でもおもしろい。(5)自分再発見(9)。

3-4 各タイプの好きなタイプと苦手なタイプ
各タイプが好きと思うタイプと苦手と思うタイプをグラフにまとめた。(図1)

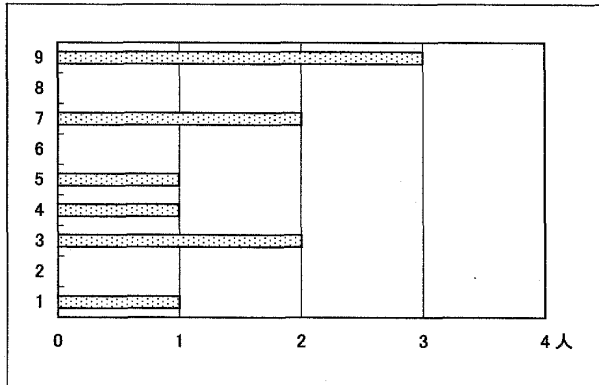
1) タイプ1の好きなタイプと苦手なタイプ
タイプ1の好きなタイプはタイプ9が一番多く、次に7、3が続く。また、嫌いなタイプは8、5、7であった。タイプ1にとって文句をあまりいわないタイプ9というのは安心できる存在なのかもしれない。タイプ1の嫌いなタイプはタイプ7かと想像していたが、好きも嫌いも7が多くでてきて、よくも悪くもタイプ7の行動には関心が注がれていることを感じた。タイプ1にとって、タイプ7よりも、タイプ8やタイプ5が苦手なタイプであることも興味を感じた。

2) タイプ2の好きなタイプと嫌いなタイプ
タイプ2の好きなタイプは7と2、9であった。明るく楽しいタイプ7と、自分と同じタイプが一番付き合いやすいということだろう。逆に嫌いなタイプに7と2はまったくあげられていないこともおもしろい。タイプ9に関しては、好意を感じる場合と嫌だとか付き合いにくいと感じる場合があることが分かった。魅力を感じる場合もあれば裏切られもするというところ。苦手なタイプとして、タイプ5とタイプ6

図1. 各タイプが好きなタイプと苦手なタイプ

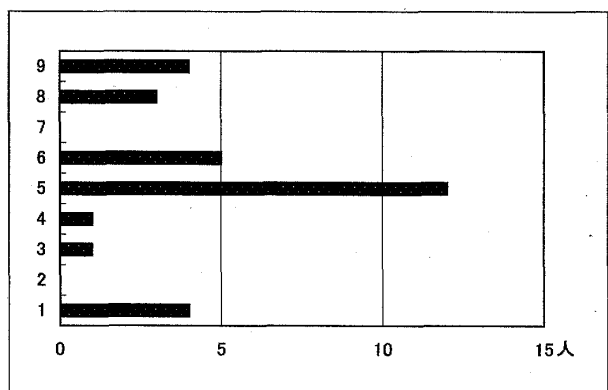
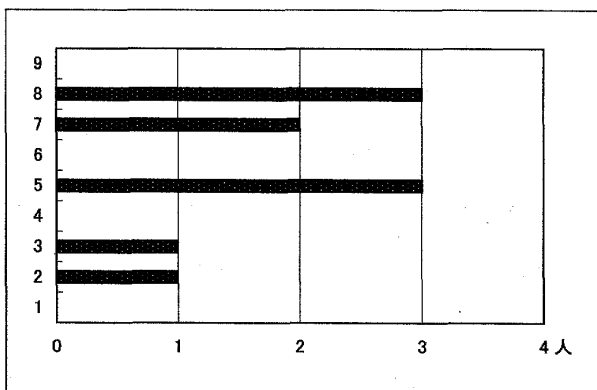
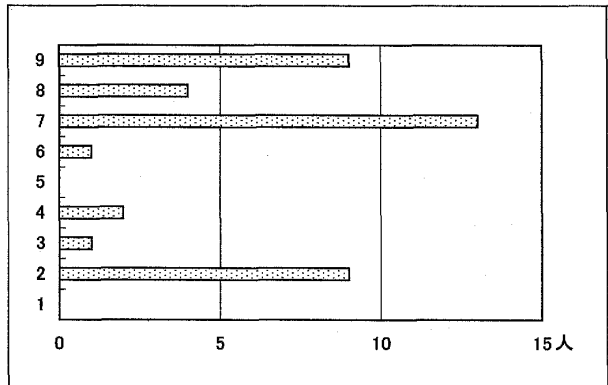
a) タイプ1

タイプ1が好きなタイプ



b) タイプ2

タイプ2が好きなタイプ

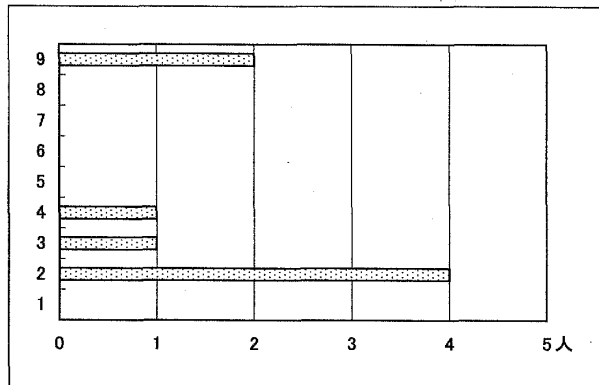


タイプ1が苦手なタイプ

タイプ2が苦手なタイプ

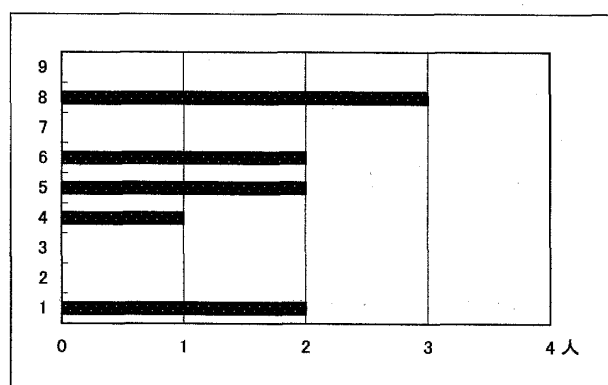
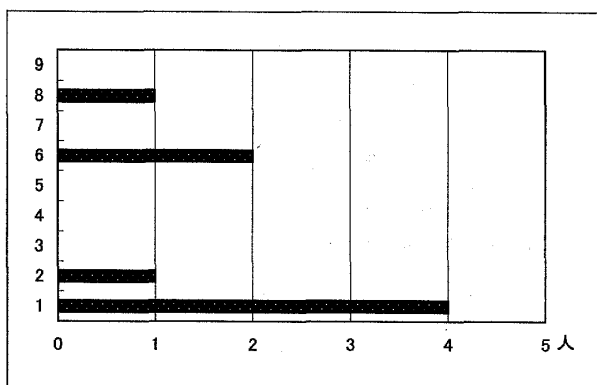
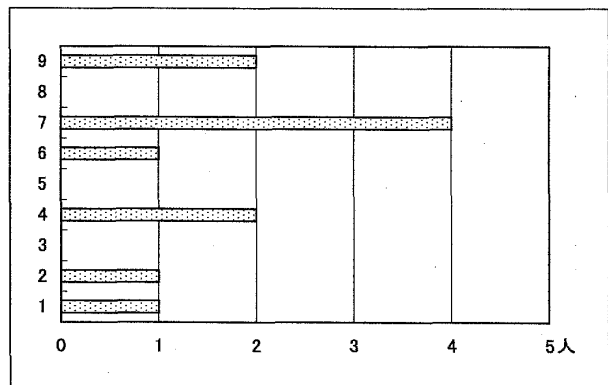
c) タイプ3

タイプ3が好きなタイプ



d) タイプ4

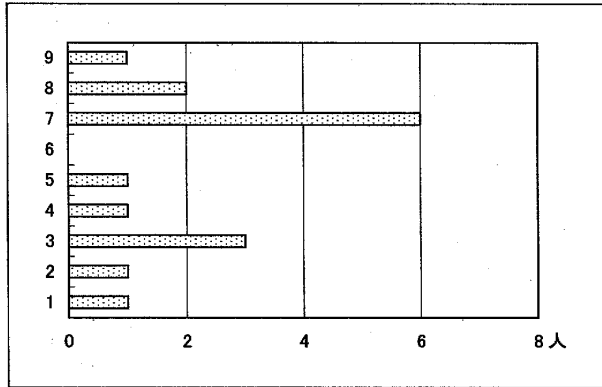
タイプ4が好きなタイプ



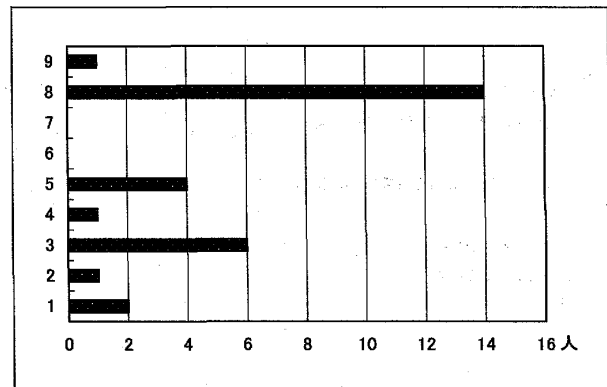
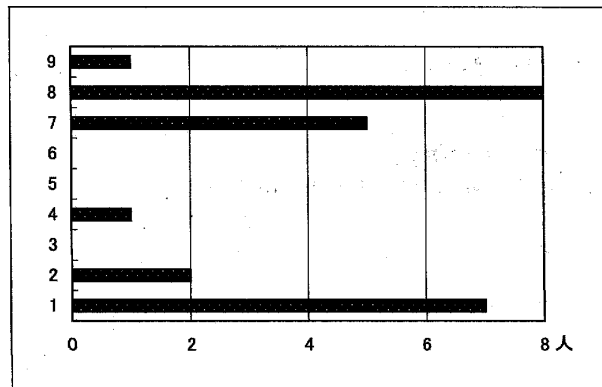
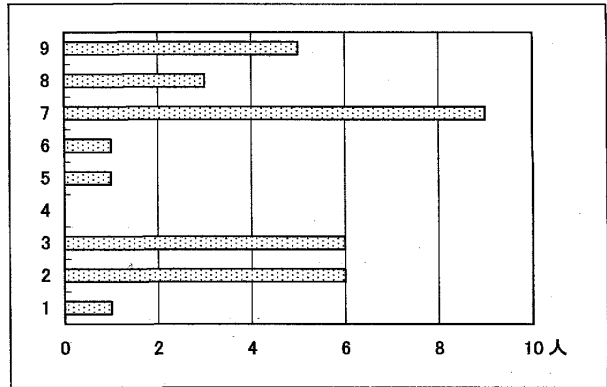
タイプ3が苦手なタイプ

タイプ4が苦手なタイプ

e) タイプ5
タイプ5が好きなタイプ



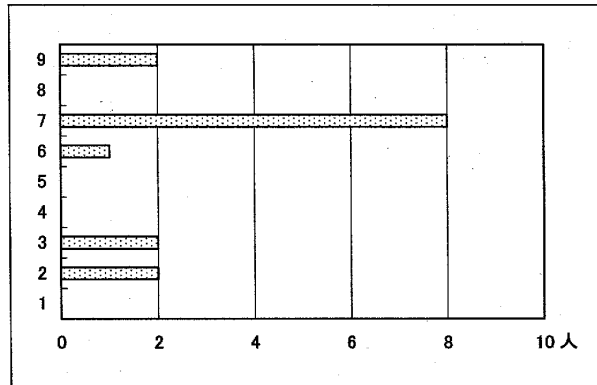
f) タイプ6
タイプ6が好きなタイプ



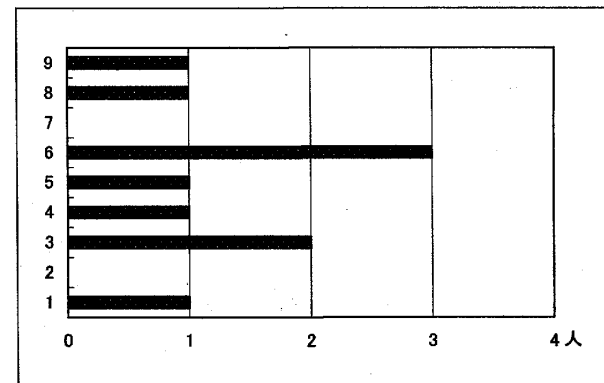
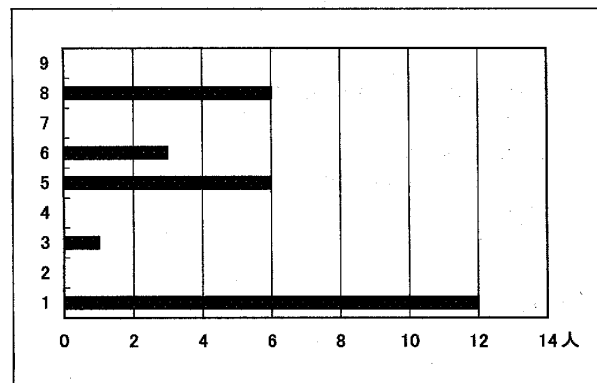
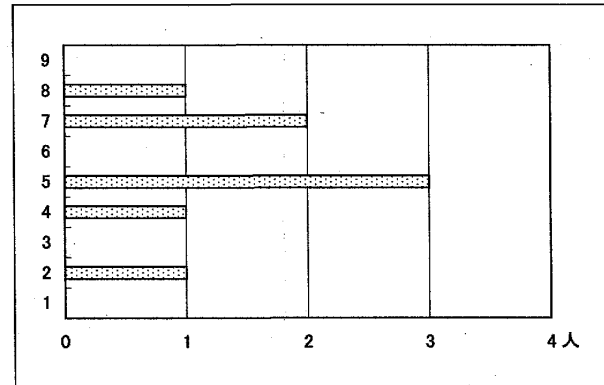
タイプ5が苦手なタイプ

タイプ6が苦手なタイプ

g) タイプ7
タイプ7が好きなタイプ



h) タイプ8
タイプ8が好きなタイプ

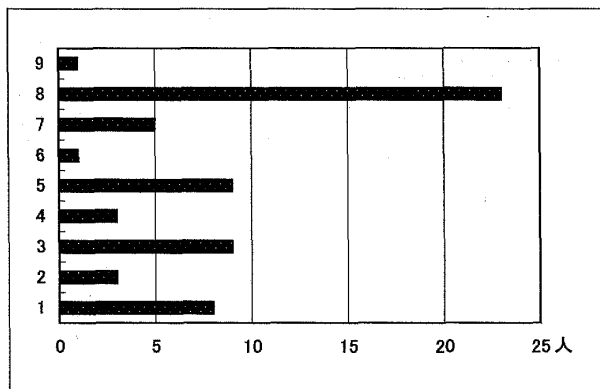
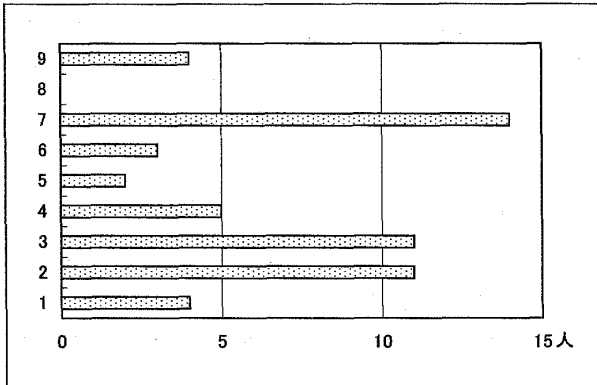


タイプ7が苦手なタイプ

タイプ8が苦手なタイプ

i) タイプ9

タイプ9が好きなタイプ



タイプ9が苦手なタイプ

があがっていることは、心のつながりを一番とするタイプ2にとって、論理的で感情的にはクールなタイプ5や6が付き合いにくいと感じるのであろう。

3) タイプ3の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ3の好きなタイプはタイプ2、ついで9であることがわかった。自分の気持ちを汲んで、察してくれる2や、穏やかに是認してくれる9に安心を覚えるのであろう。逆に1や6に苦手意識をもっているのは、結果オーライのタイプ3にとって、こまごまとしたプロセス重視のタイプ1や慎重で不安材料を懸念するタイプ6はもどかしいのかもしれない。

4) タイプ4の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ4の好きなタイプはタイプ7が一番で、あと9と4である。自分が一番と感じる部分と、自分と似たようなタイプには反発を感じるのもおもしろい。逆に苦手なタイプは8、1であって、威圧的であったり指示されることを嫌うところがでていられると思われる。また、5、6の理

屈っぽさもうるさく感じるのであろう。

5) タイプ5の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ5が好きなタイプはタイプ7、ついで3である。外向的で明るく積極的に関わってくるこれらのタイプが目的志向のタイプ5にはアピールするのかもしれない。逆に苦手なタイプは8、1、7で、押しの強い8や指示が多い1を威圧的と感じるのかもしれない。タイプ7に関しては、好きと感じる人も多いのに、うるさくも感じる場合があるということだろう。比較のおとなしい9、6、5、4にはあまり関心を払っていないようだ。自分自身はそれほど積極的ではないのに、自分に対しては積極的に関わってくるタイプにしか注意が行かないというところは面白いと思う。

6) タイプ6の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ6の好きなタイプは一番が7で、あと、3、2、9と続く。嫌いなタイプは8が一番で次に3であった。タイプ7を苦手と思う人はいなかった。タイプ6が親の場合、タイプ7の子に手を焼くことが多い傾向があるのに、一般的には6は7のよき理解者と言えるのかもしれない。

7) タイプ7の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ7の好きなタイプは圧倒的に自分と同じタイプ7であった。嫌いなタイプは圧倒的にタイプ1であり、あと8、5が続く。タイプ1からすればタイプ7は魅力もあり、気になる存在でもあるが、タイプ7からはタイプ1はうっとうしいばかりなのだろうか。

8) タイプ8の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ8の好きなタイプは5、7で、エニアグラムでいうタイプ8の分裂方向と統合方向を指している。9、6、3、1には好ましさを感じる事があまりないようである。苦手なタイプは6、3であり、6の型にはまった慎重さや、3の日和見ともいえるバランス感覚に違和感を感じるのかもしれない。2、7には違和感がないようである。

9) タイプ9の好きなタイプと嫌いなタイプ

タイプ9の好きなタイプは7、2、3どのタイプも明るいタイプである。タイプ9の苦手なタイプは8、3、5、1で、威圧的な8や、論

理的な3、5、1が苦手なのかもしれない。9と6に対して苦手意識が少ないことが特徴である。

4、考察

このアンケート調査はエニアグラム初心者である各タイプの人が自分のタイプをどう捕らえているか、また、タイプによって苦手なタイプや好ましく感じるタイプがあるのかどうかを調べるためであった。この結果から、まず感じたことは、学生は短時間の導入でも自分のタイプを割合早くつかめ、タイプの特徴なども理解するのが早いと思った。今回のアンケート対象者は学生と生涯学習の受講者であったが、市が企画したの一般対象者向けの講座でのアンケートの回答などではまだあまりタイプ特徴がつかめてないと感じることも多かったが、若い学生さんはやはり理解力があると思う。社会へ出て様々な役割や経験を積むと素の自分が覆い隠されて自分のタイプがわかりにくくなることもあるだろう。次にこのアンケートから、タイプ2とタイプ7は非常に自己肯定感が強いということがわかった。アンケートの中にも、今の自分が好きとか今のままでいいとかいう言葉が何度もでてきていた。また、タイプによって苦手なタイプや好ましく感じるタイプがあるのかどうかについては、タイプ3、4、8は回答者が少ないのであまりはっきりは言えないものの、その他のタイプには、はっきりと、タイプによって好ましく感じるタイプがあることがわかった。タイプ1は9が好ましく、8、5を苦手と感じる。タイプ2は2、7を好ましく感じ、5を苦手と感じる。タイプ3は2、9を好ましく感じ、1を苦手と感じる。タイプ4は7を好ましく感じ、8、1を苦手と感じる。タイプ5は7、3を好ましく感じ、8、1を苦手と感じる。タイプ6は7を好ましく感じ、8を苦手と感じる。タイプ7は7を好ましく感じ、1を苦手と感じる。タイプ8は5を好ましく感じ、6を苦手と感じる。タイプ9は7を好ましく感じ、8を苦手と感じていることが分かった。

このことから、全てのタイプに好かれるということはありませんということ、また、どんなタイプの人でもその人の特徴の良さを好ましく

感じていてくれているタイプがあるということである。それぞれのタイプが自分の個性に自信をもち、自分自身であり続けることが大切であることがわかった。また、感想の中で、友達グループはみな同じタイプであったというものもあって、友人関係も同じタイプか好ましく感じるタイプで集まっていることが多い。居心地のいい関係を築くことも大切であるが、エニアグラムを学ぶことによって、ちょっと苦手と感じるタイプの良い点も知って、様々なタイプとのコミュニケーションに生かしていけると良いと思う。

参考文献

1. 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、東海女子短期大学紀要第33号、PP. 69 - 79、平成19年3月

—食物栄養学科—