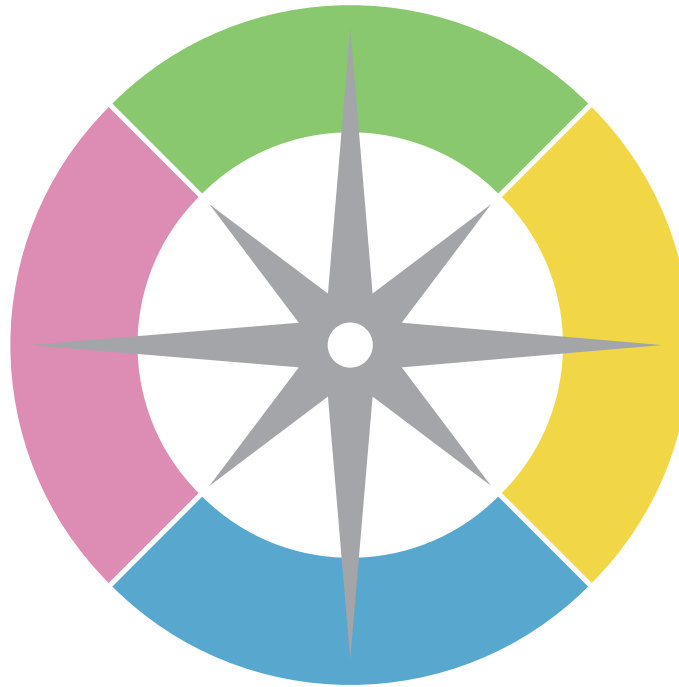




Life Compass Workshop

Name 谷原 結花



Life Compass Workshop sample INDEX

- 1 自分の良いところを発見してみましょう
- 2 自分の人生を振り返ってみましょう
- 3 自分が抱えている課題を言葉にしてみましょう
- 4 どんなことに興味や関心があるか整理してみましょう



エニアグラム——自分の良いところを発見してみましょう

あなたはどのタイプでしょうか？

【 質問表の答え方 】

次の質問Ⅰ、Ⅱのそれぞれにおいて、3種類の文章の中から、これまでの自分を振り返って、最も自分に当てはまると思うものを一つずつ選んでください。

注）すべての内容に合意できなくても、他の2つの内容よりも自分に当てはまるものを直感的に選択してください。これまでの人生の大半において、実際そうだった、という傾向でお答えください。

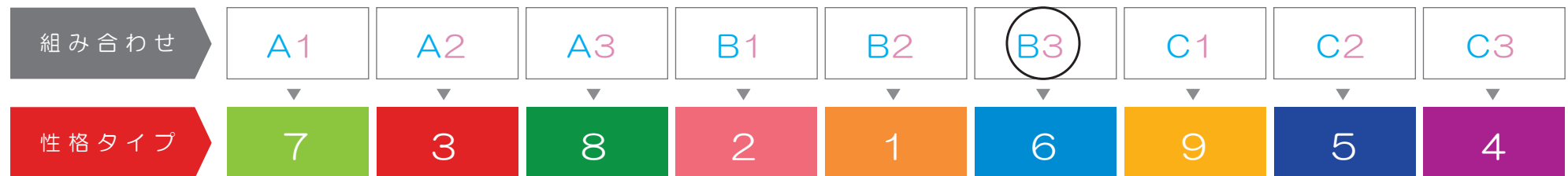
質問Ⅰ

- A) 欲しいものは遠慮し過ぎずに確実に手に入れる
- B) 自分と周囲のバランスを大切にする
- C) つい自分の中の世界にひたりがちになる

質問Ⅱ

- 1) 楽観的すぎて問題になることがある
- 2) 沈着冷静で合理的な人だと思われる
- 3) 気持ちを発散したら気がおさまる

【 エニアグラム・タイプ診断結果 】



このテストは自己診断による簡易テストであり、その結果はあくまで目安の一つです。絶対視しないようにお願いします。各タイプの説明と合わせて判断してください。

※『究極の性格分析エニアグラムで分かる「本当の自分」と「人づきあいの極意」9つの性格タイプ（マガジンハウスムック）』より引用

※エニアグラムを詳しく知りたい方のための参考図書

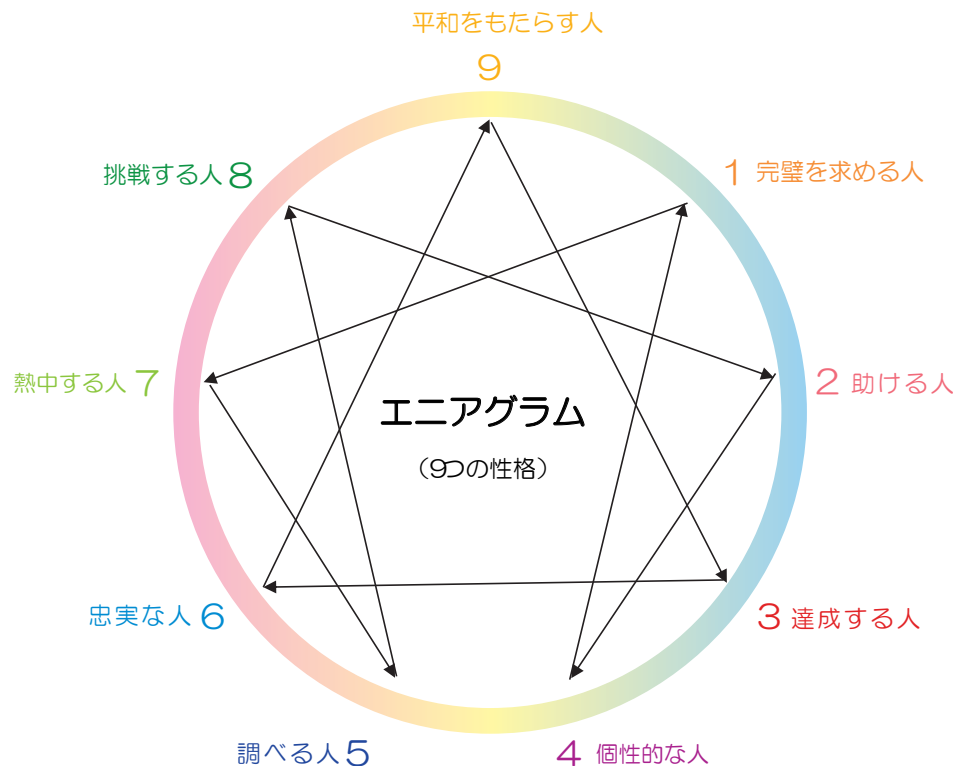
『エニアグラムで分かる9つの性格（magazinehouse pocket）』ティム・マクリーン、高岡よし子著、マガジンハウス刊



エニアグラム——タイプ別プロフィール

エニアグラムにおいては、性格を9つのタイプに分けています。

それらの特性は、人間の行動特性に応じて、分類整理されたものです。私たちが持つ根元的な恐れや欲求に関係しています。



9つのタイプのプロフィール

1 知恵 (分別)	● 高い理想や基準、倫理観を持っていて、「ものごとはこうあるべき」と感じる。 真面目で堅実。責任感が強く、たくさんの仕事や責任を引き受け、モクモクとこなす。自分を律する傾向性があり、合理的で理性的な印象を人に与える。感情を抑え、冷静にものごとに対応する。自分の内面や気持ちについてはあまり語らないが、内側ではとても情熱的であり、ユーモア感覚がある。
2 愛	● 人生の中で人とのつながりが中心的な価値。理屈やルールより気持ちが優先。 フレンドリーで、面倒見がよく、自分よりも「相手」に意識がいきがち。人に近づいていって、相手が必要とするものを察し、提供する。優れた共感力を持っている反面、気をつけないと、相手のことに入り込みすぎる。
3 可能性	● 目標を達成し、成功することで自分の価値を感じる。 人の表情から何を望んでいるか感じ取り、期待にこたえ、褒められるとモチベーションが上がる。目標を達成するためには柔軟に対応するが、途中のプロセスに十分配慮がいかない場合もある。
4 美	● 繊細で感性が鋭く、機能や合理性よりも、美しく、深いものを求める。 自分の好みやテイストを持っていて、身の回りもそれらを反映したもので満たしたい。好みの洋服をまとい、好みの音楽を聞きながら、「自分らしい」気分になる。人からは、自分のイメージどおりに見られたい。周囲から離れる傾向にあるが、かえって人目につきやすい。近寄りたがり雰囲気、窓辺で物憂げにたたずんでいるかもしれない。
5 知	● 典型的な思考型で、好奇心が強く、観察力に優れている。 理性的で合理的であり、感情の起伏が少ないけれど、内に秘められた情熱はある。自分ひとりで考え、結論を出すことを好むという、自己完結的な傾向がある。自分の考えが一番信頼できている。内向的で、人から離れてひとりでいることを好む。人からは変わっていると見られる場合もある。
6 信頼	● 自分が何を信じていることができるか、というのが人生の大きなテーマ。 安定志向で、頼りになる人や考え方、組織を求める。これまでうまくいったやり方や、多くの人が賛同する意見を選ぶ傾向がある。「自立して生きていかなければいけない」と思うが、そのために支えや導きが必要だという矛盾した感覚がある。思考タイプだが、感情も豊かで、直感力に富む人もいる。考えることで感情が湧き、感情が反応することにより、思考が活発になるというように、頭と心の間を行ったり来たりする。
7 喜び	● 人生は素晴らしいものであり、楽しくありたいものだと思う。 好奇心が強く、冒険やワクワクすること、新しいことに興奮し、熱中する傾向がある。「楽しい」「すごい」「素晴らしい」が口ぐせ。前向き性格でエネルギー、失敗を恐れずチャレンジするが、問題に深く触れないようにしたり、マイナスの感情にフタをする傾向がある。実は繊細。神経質になっているときこそ、冗談を飛ばす。
8 力	● 威厳があり、存在感がある。現実的な考え方をっていて、自信に満ち、はっきりものをいう。 ものごとを判断する時には、本能的直観を信じる。時として思い込みが強く、頑固になり、人の意見を聞き入れないことがある。自分のやり方に自信を持っていて、その場を仕切る傾向がある。自分は強いという自己感覚があり、弱さを認めたくない。心を開くことや愛情表現することは、弱みを見せることにつながると感じる。
9 平和	● 穏やかでのおんぶりした性格で、人に安心感を与え、気持ちを和ませる。 その場に緊張があると、心の平和が掻き乱される。誰かが言い争っていると、たとえ自分のことでなくても心が騒ぐ。自分のペースを守るため、時にはひとりで過ごす時間と空間が必要。自分のことを後回しにして、人の面倒を見ることが多いが、自分が大事にしている部分まで奪われそうになると、突然激しく怒るときがある。

『エニアグラムで分かる9つの性格』ティム・マクリーン、高岡よし子著、マガジンハウス刊を参照

9つの性格タイプの健全なときと健全度が下がったときの状態

人はタイプ1～9のすべての性質を持っています。性格は自己防衛と関係しており、健全なときより健全度が下がった時にタイプの特徴が現れやすくなります。日頃を思い出しながら目を通してみてください。

	健全な状態の時	健全度が下がった時		健全な状態の時	健全度が下がった時		健全な状態の時	健全度が下がった時
タイプ①	ものごとをあるがままに受けとめて対応するような器の大きさがある。本能的直観に曇りがなく、落ち着いた心の状態で賢明な判断をすることができ、他人の意見に聞く耳を持つ。思慮深く、良識があり、ものごとの本質を見極めます。人間関係については、率直で誠実、誰に対しても公平である。	健全度が下がるにつれ、本能的直感が思い込みとなり、良い悪いを決めつけるようになる。人に「～すべきだ」と怒りをもって注意することが多くなる。やることがたくさんあって時間がないと感じているためイライラしていて、緊張感がある。人間関係については、分かってもらえない、周囲は自分ほど一生懸命ではなく、楽をしているように感じる。	タイプ④	内面の世界に入る傾向があるが、現実とのバランスを保ち、自分の感情に流されず、現実的なことに取り組みめる。人生の深さや美しさに触れ、詩や演劇、音楽などを通じて、創造的に表現する人もいる。人間関係については、人の個性を尊重でき、優しく接する。	健全度が下がるにつれ、気分がむらが出て、自己陶酔的になる。自分の気持ちに対応してからでない、仕事や生活などの現実的なことに掛けられなくなることもある。人間関係については、自分は理解されにくいと思い、打ち解けなくなる。	タイプ⑦	前向きで、失敗を恐れず挑戦する強い意志を持ち、新しい可能性を切り開いていく。多才で、器用であるため、並外れた達成を遂げることもある。人生で出会う問題や課題から逃げずに取り組むことができる。人間関係においては、周囲の人たちに愛情深く接する。人の話によく耳を傾け、相手の気持ちを汲み取り、親身に相談に乗る。	健全度が下がってくると、神経が興奮状態になり、テンションが高くなる。アイデアを出すことは楽しいものの、実現するための細かい作業が苦手で、形にするための期限が近づいてくると、イライラする。人間関係においては、自己主張が強く、自分が関心のあることを一方的に話続ける。
タイプ②	見返りを求めることなく、無条件に与えることができる寛大な人。無理をすることはなく、必要な時は助けを求めることも出来る。人生は結局いい方向にいくだろうと楽観的な感覚をもっており、前向きである。	健全度が下がるにつれ、おせっかいになり、相手に対する所有欲が強くなる。無理をしてまで相手に尽くし、こんなにやってあげているのに、という気持ちが強まります。相手が自分に依存するような関係をつくってしまうこともある。	タイプ⑤	思考が明晰で洞察力が鋭く、未来を見通す先駆的ビジョンを持っている。コミュニケーションは、柔軟で優しく寛容な面が現れる。知識や観察力、機知に富んで、人を楽しませる。	健全度が下がるにつれ、思考が歪み、あらぬ方向に走り、バランスを欠く。人間関係が苦手になり、打ち解けない。相手の気持ちに思いが至らず、唐突にズバツと相手を傷つけるようなことをいったりする。自分は人より頭がよく、周囲はバカばかりと感じたりする。	タイプ⑧	決断力に富み、統率力があり、周囲の人は信頼してついていくことができる。面倒見がよく、目下の者や弱い立場の者を守り、力を貸す。ゆったりと構え、器が大きく、太っ腹で、寛容。素直に自分の愛情を示し、心配ごとを話すことができる。	健全度が下がってくると、力すくでも自分のやりたいことを通す。競争心が強くなり、自分がいかに重要な存在かを周りに分からせようとする。金や権力、財産、実績、名声などを、実態以上に誇張することがある。自分の弱さは決して認めず、相手の弱点をつく。人を支配したり、操ろうとし、敵か味方かという意識が強くなる。
タイプ③	自分の可能性を信じて、ベストを尽くすだけでなく、他の人の中にも可能性を見出し、応援する。素晴らしいビジョンに向けて、人のやる気を引き出すコミュニケーション能力に優れている。人間関係は、率直で本音のいえる親しい関係を築くことができる。	健全度が下がると、自分が優れた存在であることを証明しようと駆り立てられ、思うにまかせないと、周囲の環境のせいになります。仕事中毒に陥り、心身の疲労がたまっているにも拘わらず、大丈夫だと自分に言い聞かせ、心身のケアが疎かになることもある。自己中心的な傾向が強まる。自分がイメージする望ましい状態を目指して、周囲を巻き込もうとする。	タイプ⑥	自分を信じ、責任感が強く、誠実で、真剣にものごとに関わる努力家。一つの道を極めるなど、本質的な生き方により、尊敬される人もいる。素直で謙虚であり、違う価値観を受け入れる器の大きさがある。フレンドリーで人の気持ちがわかり、忠実かつ献身的に家族や仲間に関与する。	健全度が下がると、自分の考えに自信が持たなくなると、信頼できる人や考え方、組織への依存度が高まる。信じようとする気持ちと、疑う気持ちとの間を揺れ動き、権威のある人物（先生、親、上司など）に忠実だったかと思うと、反発したりする。悲観的になったり、疑い深くなったり、不安が強まるほど、ルールや枠、原理をかたくなに守ろうとする。	タイプ⑨	安定感と存在感がある。想像力に富み、ものごとに前向き。器が大きく、穏やかで活力に満ち、自信がある。周囲に緊張がある場合は、公平な立場で辛抱強く、仲裁に入る。自分からは近づいては行かないが、よく聞き役になる。	健全度が下がってくると、表面的に人に合わせ、葛藤を避けたり、実態よりも理想化して考える。自分の慣れ親しんだやり方を頑固に守ろうとし、怒りや不満を直接表現せず、「暗黙の抵抗」で示す。例えば、頼み事をされたとき、その場合はハイハイと答えて、実際にはなかなかやらない。自己評価が低くなり、自分はいてもいなくとも同じと考えがち。

『エニアグラムで分かる9つの性格』ティム・マクリーン、高岡よし子著、マガジンハウス刊を参照

自分の良いところを、性格タイプの側面から、上記の表を参照しながら書き出してみましょう！

- ・責任感が強い
- ・誠実
- ・努力家
- ・気が優しくフレンドリー
- ・家族や仲間のことを気遣う

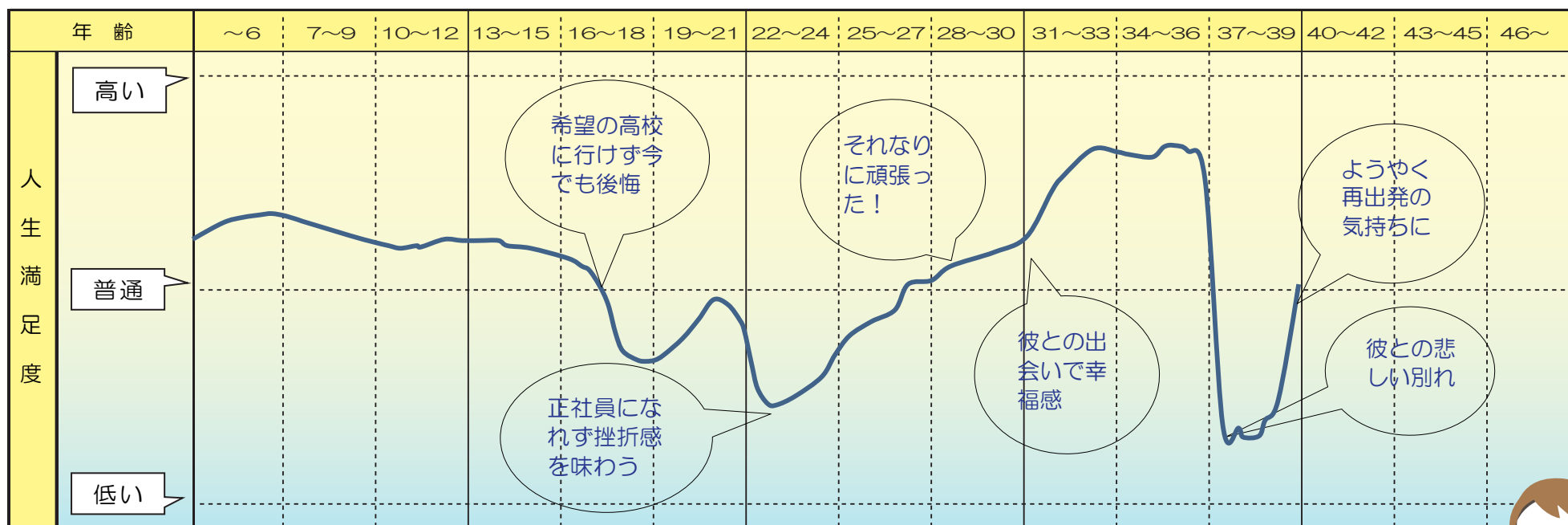


自分の人生を振り返ってみましょう

人生の主な出来事を振り返って記入してみましょう。

時 期	～10代	10代	20代	30代	40代～
主な出来事	小学校2年の時転校。	おとなしい性格で学校では一人で本を読んで過ごすことが多かった。	ビジネス系の専門学校に入学。簿記など資格取得に専念。	彼との出会いと別れ。立ち直るまでに時間がかかった。	
影響を受けた事・人・本		中学校2年の担任・山口先生の「自分の信じる道を歩め」という言葉に勇気をもらった。		彼の影響で少し社交的になれた気がする。	
成功体験・失敗体験		親の反対で希望の高校に行けず今でも後悔している。	商社を目指して就活したが、どこにも採用されず正社員になれなかった。	昨年アロマセラピー検定1級の資格を取得できた。	

人生の満足度を曲線にして、変化点や頂点、低点に出来事を【吹き出し】にして記入してみましょう。



全体として気づいたことを書き出してみましょう

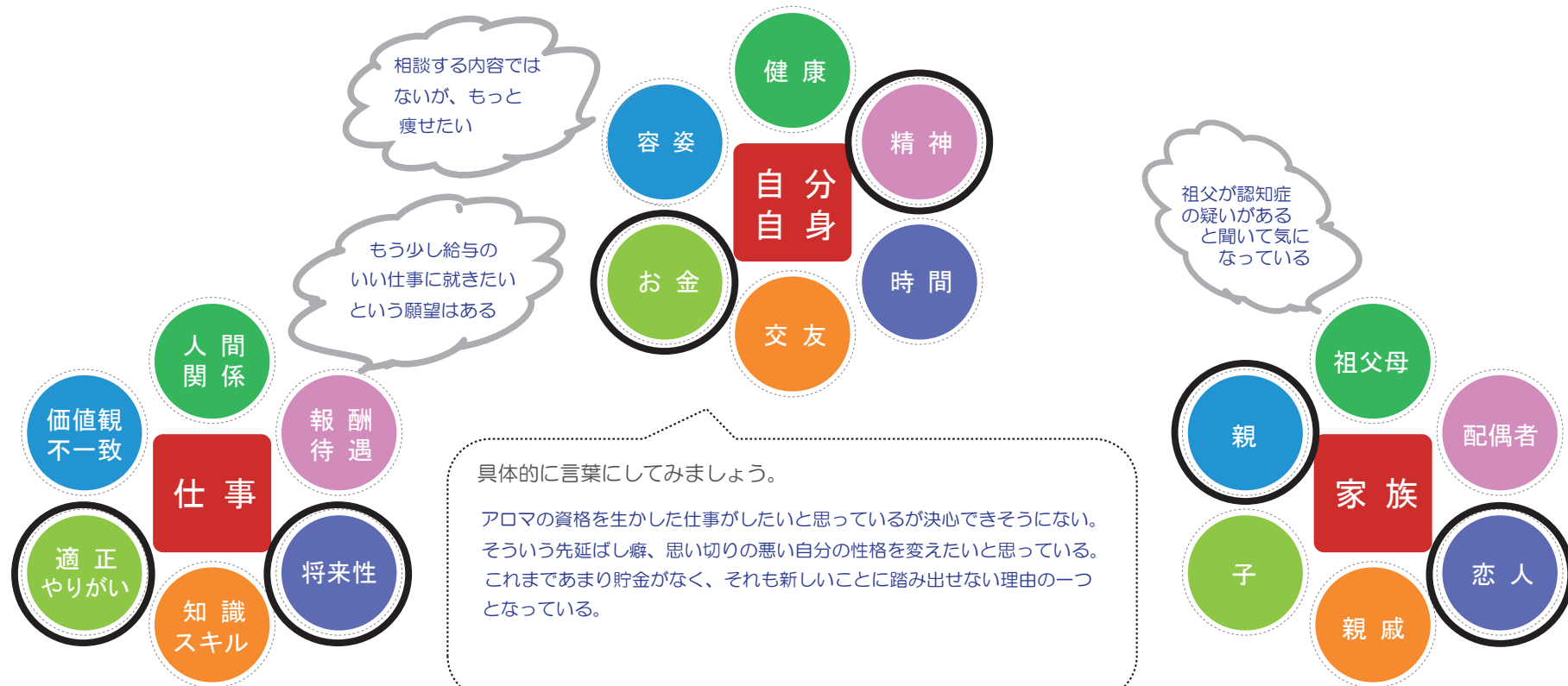
振り返れば紆余曲折の人生であるが、色んな出来事が自分を強くしてくれた気がする。
再出発にあたり、自分を支えてくれた先生の言葉、友人やアロマの仲間を大切にしたい。





自分が抱えている課題を言葉にしてみましょう

頭の中で考えてもグルグル堂々巡りが続きます。紙の上で課題点を整理してみましょう。





どんなことに興味や関心があるか整理してみましょう

どんなことに興味や関心があるか、8つの項目に整理してみましょう。順番は、真ん中の「テーマと内容」以外は自由です。

やっている仕事、やりたい仕事 ※動機、報酬、適性、職業、職歴、役割、地位など どんな分野や仕事に興味がありますか？ - 建設会社の事務職（契約社員）をしている - アロマ関連の仕事がしたい - できれば自分の店を持ちたい	会いたい人、仲よくしたい人 ※友人、恋人、家族、故郷、親戚、先生、仲間、世界など どんな人たちと交流を深めたいですか？ - アロマの仲間と交流を続けたい - アロマショップオーナーの話が聞いてみたい - 将来、両親のことが気にかかる	楽しんでいること、楽しみたいこと ※鑑賞、創作、育成、娯楽、収集、運動、音楽、旅行など どんな趣味や娯楽に関心がありますか？ - 一人旅や美術館巡りが好き - 音楽はクラシック鑑賞
心に残った事、転機 ※誕生、出会、別離、感謝、転機、教訓、信念など 自分の人生に影響のあった出来事は何か？ - 中学2年の担任・山口先生の言葉 「自分の信じる道を歩め」 - 彼氏との別れ	テーマと内容 ※空白欄に【○○○○（自分の名前）の興味・関心】 と大きな文字で記入してください。 谷原結花の興味・関心	描いている未来、達成したいこと ※目的、目標、資源、情熱、光景、物語など 何を大切に生きていきたいと思いますか？ - 自立した生活がしたい - 一生できる、やりがいのある仕事をしたい
学んでいること、学びたいこと ※知識、技術、資格、講習、教本、自習、学舎、実践など どんな知識や技術を身につけたいですか？ - 公益社団法人日本アロマ環境協会（AEA）認定 インストラクター資格取得を目指している - 経営の勉強（起業、資金、管理など）	プロフィール、なりたい自分 ※性格、名前、長所、短所、身体、外見、思考など どんな自分になりたいですか？ - 性格は優しくおとなしい - 人のために何かをしたいという気持ちが強い - 新しいことを始めたい	現在の暮らし、理想の暮らし ※家事、家計、住居、社会活動、睡眠、日課、食事など どんな暮らしをしてみたいですか？ - いずれ結婚したいと考えている - 子どもも欲しい - 結婚しても仕事は続けたい

気づいたところを何でもメモしてみましょう

色々な視点で整理しているうちに、自分に何が興味を持っているのか明確になってきた。起業しようと考え始めている自分がいる。