

子育てエニアグラム体験講座

あなたの子育てが劇的に変わる！

9つのタイプ別コミュニケーション法

1

講座の目的

1. 親子の気質を理解し、コミュニケーションを深める
2. 子どもの個性に合った育て方を学び実践する
3. 子育てエニアグラムを活用して幸せな子育てを実践する

2

子育てエニアグラムを学ぶ 7つのメリット

1. **親自身の自己理解が深まる** **自己探求**
2. **子どもの個性を理解できる** **他者理解**
3. **親子のコミュニケーションが円滑になる
4. **適切なサポートを提供できる
5. **子どもの自己肯定感を育む
6. **親のストレスが軽減される
7. **家族全体の調和が促進される

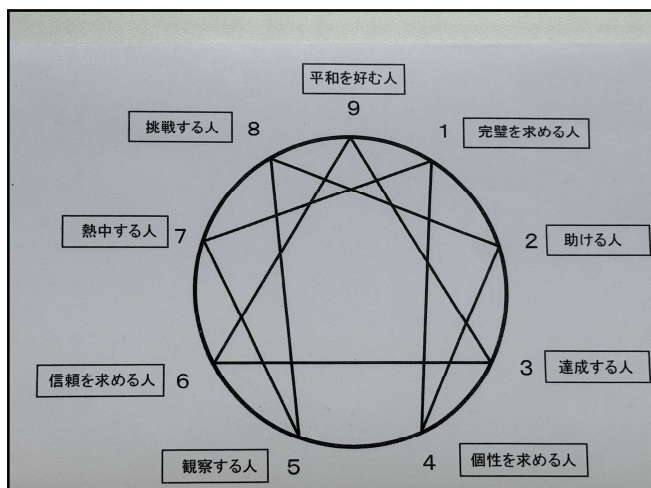
3

エニアグラムとは？

9つのタイプに基づいた性格分類法

エニアグラムは、古代から伝わる人間の性格に関する理論。現代では**9つの異なる性格タイプ**に基づいて、人間の内面を分類するシステム。それぞれのタイプには、特定の行動パターンや思考の傾向があり、その人の物事の見方や世界との関わり方に影響を与える。エニアグラムは、単なる行動や表面の性格だけでなく、**内面的な動機や価値観**に基づいて分類されている点が特徴。

4



5

エニアグラムとは

ギリシャ語の数字の「9」が語源。

人の考え方や行動の傾向は、その人が生まれ持った気質によって、多くの違いがある。

この気質を、9つのタイプに分けて考えられたものが、エニアグラム。

エニアグラムを学ぶことで「自分自身を理解し」「人を理解し」「お互いのいい関係を作る」ことができる。自分や他人が持って生まれた素晴らしい本質に気づき、人生をより豊かにすることにつながる。

6

■基本となるタイプは一生変わらない。
基本となるタイプは私たちのホームベースであり、私たちは常にそこに戻る。
ただし、私たちは常に変化し、成長し続けている。他のタイプからも自分にとってのより良いあり方を学んでいる。

■タイプを表す1-9の数字は、順番や優劣を表すものではない。数字で表現することで、先入観から解放され、タイプについて学ぶことができる。

7

■自分の基本タイプが何であれ、私たちの中には全ての要素が存在する。

基本タイプだけではなく、全てのタイプをよく理解することは、自分自身をより深く知り、相手をより理解することにつながる。

8

エニアグラム タイプチェック表

次の質問1、質問2それぞれにおいて、3つの文章のうち、どちらかという自分に近いと思われるもの、自分にとってはそう思うと思うものを、1つずつ選んでください。

(※このテストはあくまで簡易テストであり、目安のひとつなので、絶対視しないでください。)

9

質問1

A. 自分の目標や目的を達成するにはどうすればいいのかが分かっており、実現に向けて突き進む事が多い。
物事を維持するよりも、率先して新しいことを始める方が多い。
自分が関心を持っていることに周囲の人を引きつけ、話の中心になる事が多い。

B. 責任感が強く、こうあるべきと言う意識が強い。
周りに気を使い、相手の状況を見ながら対応する事が多い。
やるべきことを終えないとなかなかリラックスできないほうだ。

C. 自分から人に関わる方ではないが、周りで起きていることには敏感である。
自分の中に独自の考えやイメージの世界を持っており、すぐにその世界に入ることができる。

10

質問2

D. ものごとは結局はなんとかなると思っているが、反面、嫌なことをあまり見ない傾向がある。

E. 自分が冷静であることは難しくないとと思う。
むしろ気持ちをあまり出さず、クールに見られる傾向がこれまでであった。

F. おかしいと思うことに、すぐ気持ちが反応する。
気持ちを発散すると、前に進める。

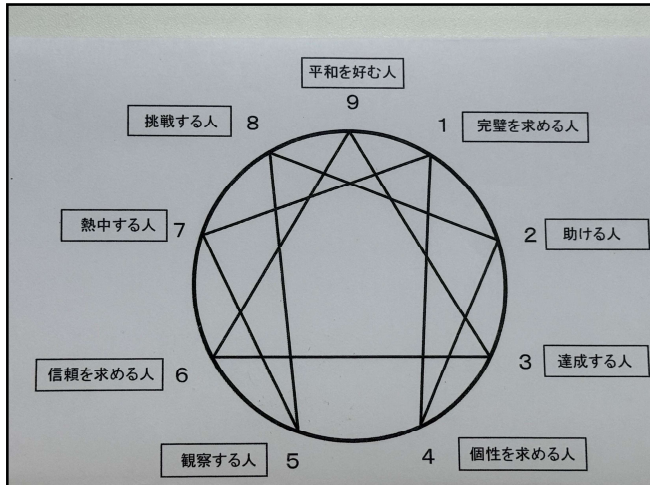
11

【タイプ判別結果】

- A. D. タイプ7 かもしれません。
- A. E. タイプ3 かもしれません。
- A. F. タイプ8 かもしれません。
- B. D. タイプ2 かもしれません。
- B. E. タイプ1 かもしれません。
- B. F. タイプ6 かもしれません。
- C. D. タイプ9 かもしれません。
- C. E. タイプ5 かもしれません。
- C. F. タイプ4 かもしれません。

あなたの実際の行動が、タイプの特徴にあっているかどうか、**自己探求**を続けてください。また、誰もが9つのタイプの要素を持っています。**自分以外のタイプを知ることが**、他人を理解し、人間関係をよりよいものにしていきます。

12



13

- ・各タイプ1～9の特徴
- ・各タイプの子どもの特徴
- ・各タイプの子どもとの親の関わり

14

タイプ1：完璧を求める人

キーワード 知恵

真面目で堅実、責任感が強くものごとを成し遂げます。公正さと正義を大切にします。理想を持ち、「ものごとはこうあるべき」と感じ、率直で、誰に対しても、はっきりと意見を言います。

- ・時間に正確 ・部屋や机の上を綺麗にしておくほうだ
- ・よく几帳面と言われる ・自分に妥協しない
- ・いつも時間が足りないように感じている
- ・他人のミスが気になり、許せなくなることがある
- ・非難や批判を軽く受け流す事ができない
- ・物事の「善悪」を見極める目には、自信がある

15

タイプ1の子ども

物事を正しく行おうとします。一生懸命頑張って、いい子でいることで、親からの愛を得ようとしています。努力家で、妥協を許さず、辛抱強く欠点を克服しようとしています。他人から批判や非難をされたくないという思いから、うまくできないものにいらだち、「これではダメだ」と自己批判します。ルールを守らない友達への非難をよく口に出し、自分も様々なことに気を配ります。

親を困らせる事は少ないのですが、何かの拍子に怒ることがあり、その怒りの表現は激しいです。

16

タイプ1の子どもとの親の関わり

親の期待は、すべて重荷になります。失敗は、他のどのタイプよりも痛手となるので、叱責するのではなく、「失敗なんてへっちゃら！」というメッセージが大切です。

ユーモアやジョークを忘れずに、楽しむ術を教えましょう。

17

タイプ2: 助ける人

キーワード 愛

他人の思いや状況に、いつも心を配り、困っている人や弱い人に手を差し伸べようとしています。親切で温か、気前が良く、寛容、共感能力が優れ、自分を犠牲にしても対人関係を大切にします。

- ・面倒見が良い
- ・すぐに人と馴染み友達になれる
- ・楽しいことが好き
- ・相手の求めに敏感
- ・自分がいいと思ったものは、人にも使ってもらいたい
- ・感受性が豊か ・頼まれ事は断れない
- ・相手から感謝や愛情が返ってこないと不満を感じる
- ・本当は何をしたいのか分からなくなることがある

18

タイプ2の子供

人の役に立ち、人の思いに順応するので、親に対しても従順です。
優しく愉快な子どもして可愛がられます。友人関係でも、様々な援助を行い、好ましい存在と認められますが、おせっかいをうとまれることもあります。
友達と一緒に何かをすることを好みます。一方で、他者の非難や批判に敏感で何らかのトラブルがあると、「拒絶された」「置き去りにされた」と悩みます。対人関係に疲れやすい傾向があります。
愛情得られないと、すねたり、怒ったりして、渴望します。

19

タイプ2の子供との親の関わり

子供の心の動きを真剣に受け止めましょう。
気分で言うことを変えたり、高圧的な態度を避けるべきです。
自分の思いと周りの思いが区別できなくなる傾向があるので、まず最初に本人の意見を聞き、自分の欲求を表明する習慣付けをしましょう。
「ノー」といってもいいことも教えましょう。

20

タイプ3: 達成する人

キーワード 価値
はっきりとした目標や目的を持ち、それを達成するために効率よく作業を進める努力家です。リーダーシップを発揮し、魅力的で、人に好かれます。合理的で、プロセスより結果を重視します。
・手際が良い ・成功、成長に憧れる
・ミスをしても、すぐに立ち直り、次のチャレンジを始める
・楽天家で愛想が良く、陽気
・幹事は重荷ではない
・忙しさは苦にならない
・家庭より仕事優先
・注目されないこと、退屈は嫌いだ
・つい自分を飾り、実際以上の人物であるように見せてしまう

21

タイプ3の子供

優秀で、良い子。友達も多く、積極的でリーダー的存在。努力家と、親にとっては理想的な子供です。ですが、成果実績を上げられなければ、愛されないと言う強迫観念を持っていて、成功できそうもないことには、目を向けず、失敗しそうになると、他人に責任をなすりつけた、無理な言い訳をします。
また、自分の感情に蓋をし、特に「落ち込む」「失敗」などのマイナス感情は耐え難く、必死に活動するため、疲労していることが多いです。時に、他人の心を理解せず、非常です。

22

タイプ3の子供との親の関わり

親は成果や実績によって、人間の価値が決まるわけでは無いことを伝えなければなりません。
どんな状況でも、かけがえのない愛すべき存在である、と言うメッセージが大切です。さらに、自分の感情を自覚させ、向き合うことをさせましょう。
一見無駄に思う「ゆとり」に気づかせましょう。

23

タイプ4. 個性を求める人

キーワード 美

感受性に富み、ユニークで創造的・独創的な上品さを持っています。何よりも感動を大事にします。他人の痛みをよく理解し、周囲に美的・詩的なセンスを与えます。ロマンチストで平凡を避けます。
・何時間でも思いに浸ってられる ・涙もろい
・子供の頃よく思い出して、懐かしい
・人に命令されるのが嫌い
・「自分らしさ」「自分の時間」「自分の場所」が大切
・創造的でユニーク
・周囲の人たちの感情に敏感
・気づいていると言われることがある
・気分が変わりやすく、大げさに自己表現する

24

タイプ4の子供

とても繊細です。人の愛情を害さない優しさを持っています。おしゃれでロマンチックな思いを抱き、理想を求めてきています。

孤独を楽しむ一方、人付き合いを大切にしますが、結局は自分は1人なのだという自覚を持っています。恥ずかしがり屋な面と、自己を表現したいと言う強い意欲の間を行き来し、自分の価値が評価されないと、どのタイプより激しく憤慨し、強情になり、辛辣になります。激しい感情を抱き、内に秘めた嫉妬心を持って余しています。

25

タイプ4の子供との親の関わり

自主性を尊重し、過剰な干渉は慎み、穏やかに優しく接することを心がけてください。激しい感情を出しているときは、ただ冷静に理解し、その内容を語るだけです。頭ごなしに「他人と同じようにしなさい」と言う事は、言ってはいけません。独創性を表現することを楽しませましょう。

26

タイプ5. 観察する人

キーワード 知性

物事を見抜く知性を持ち、分析力、洞察力、理解力があります。自分から知識を分け与えたり、考えを表現したりはせず、傍観者の役割です。常に冷静で、思考的ですが、周囲を和ませる面もあります。

- ・関心のあることに長時間打ち込むのが好き
- ・確信のないことを断定的にいう人の気が知れない
- ・社交にはあまり興味がない
- ・距離を置いて人生を客観的に見る
- ・原因と結果を見抜き、完璧に理解する
- ・自分の気持ちを表現する能力には自信がない
- ・頭の中で実行すると、満足する

27

タイプ5の子供

賢く、知的好奇心が強く、適切な質問力し、成績優秀です。冷静で自立し、1人遊びが好きで、少ない親友と長期的に付き合います。自分の感情と向き合うことが苦手で、ポーカークフェイスを作り、難しいチャレンジをしません。情報収集分析し、物事の否定的な面が最初にわかると、あきらめが早いです。人間関係のトラブルやプライバシーの侵害、自由の制限を恐れています。同時に、みずからの知的で、ナイーブの面への優越感を持ち、ライフスタイルや能力にこだわります。

28

タイプ5の子供との親の関わり

過干渉を控え、「もっとハキハキしなさい」「もっと自分の意見を言いなさい」は禁句です。

話を聞き出そうとせず、辛抱強く、さりげない愛情を示し、数少ない意見を適正に評価し、受け入れましょう。

実体験によってしか得られないものがあることを、家族や気心知れた仲間を通して知らせます。

29

タイプ6: 信頼を求め人

キーワード 信頼

責任感が強く、誠実で、真剣に物事に関わる努力家です。帰属意識が強く、家族や友人・仲間を非常に大切にし、忠実で、協力的に一生懸命働きます。安定、安全志向で情け深く、人に気を使います。

- ・思いやりがある。・恋愛、友情関係が長続きする。
- ・約束はきちんと守る。・決して無茶をしない。
- ・大切な人の為なら、自分の時間を犠牲にしても後悔しない。
- ・子供の頃から近くに頼れる人がいた。
- ・突然の災害などでうまく対処できるかが心配だ。
- ・よくないとは思うが人を肩書きで判断する傾向がある。

30

タイプ6の子ども

真面目で責任感が強く、周囲の期待に応える「いい子」です。ルールを守ることに忠実で心配性。内面に不安や恐怖を抱えやすく、人との良い交流の中で、安全を確保しようとし、権力に従順で、何かのグループに属し、他人に依存しやすく、自分を保護してくれる子良い存在を求めます。ですが、自分を助けてくれる組織や形に権威にさえも不安を持ち、疑う傾向もあります。自信を持つことが苦手で、悪い記憶を思い出しやすく自己評価がマイナスのものになりがちです。

31

タイプ6の子どもとの親の関わり

ほめて自信を持たせる工夫が必要です。また、信頼できる友人を持たせることが重要なので、友人の良い面をポジティブに評価する術を教える必要があります。決して悪い面を語らないように。家庭内の雰囲気やゆとりとして、楽しみを味わえるチャンスを多くして、緊張をほぐしましょう。

32

タイプ7:熱中する人

キーワード 喜び

多くの楽しみを見つけ、陽気な雰囲気を作り出します。頭の回転が速く、様々なアイデアや計画を思いつき、自分も周囲を楽しませます。好奇心が強く、前向きでエネルギッシュ。たいがいの場合「なんとかなる」と楽観的。

- ・自分を楽天的な人間だと思う
- ・嫌なことや失敗をしても、すぐに忘れる
- ・時間にルーズな方である・誰とでもすぐに仲良くなれる
- ・じっとしていられないタチで忙しい
- ・いろいろなものに興味がある
- ・地道にコツコツと積み上げる事は苦手
- ・途中で飽きる・規則に縛られる事は好きではない

33

タイプ7の子供

明るくユーモアがあり行動的です。友達が多く、ムードメーカーの人気者です。思いつきをすぐ実行に移し、前向きですが、面白くなかったり、このぐらいで良いと決めたら、そこで止めます。周囲を巻き込んでることが多いので、迷惑をかけることがあります。落ち着きがなく散漫なのですが、どのタイプよりナルシストなので、欠点を指摘され、非難をされても聞き流します。苦しみや煩わしさを避け、頑として自分のやり方を通そうとします。責任を重要とは思いません。

34

タイプ7の子供との親の関わり

「ちゃんとして」と言うような強制をしようとしても、無駄な努力です。

才能や能力に注目して、自主性を伸ばす関わりを考えてください。

アイデア・意欲より、結果への期待を示し、達成する喜びを教えましょう。

また、気まぐれが周囲に与える影響を伝え、周囲への責任の重要性を教えましょう。

35

タイプ8:挑戦する人

キーワード カ

威厳があり、存在感があります。勇敢で自信に満ち、はっきりとものをいいます。自分必要とすることのために戦います。努力独立心が強く、人に頼ったりせず、逆に周囲から頼りにされ、統率力があります。

- ・すぐに妥協しない
- ・批判されても動じない かえって燃える
- ・人に利用されたり、操られたりが嫌い
- ・何かに真っ向から立ち向かう
- ・悩み事を打ち明けて相談に乗ってもらう事は無い
- ・独立している
- ・つい人の弱みを探してしまう
- ・人をコントロールしたり、怖がられることがある
- ・白黒つけたい グレーはない

36

タイプ8の子供

エネルギーに溢れて威厳を持ち、精力的に行動します。面倒見がよく見責任感があり、信頼されますが、統制しようと周囲をおびえさせたり、思い通りにならないと怒りをぶつけ、自身の自分の持つルールに従い、戦います。正義感があり、親分肌、姉御肌ですが、不正や攻撃を警戒し、敵対すると激高し、容赦がありません。人生や人間性の深い部分に関わることを求め、平凡すぎる環境より激しさに憧れます。また、物事をやりすぎる傾向があり、疲労し消耗してしまうことがあります。

37

タイプ8の子供との親の関わり

怒りを表に出しても、過剰な反応を示さないことです。
親は、心の安定性と忍耐力、体系的な思考を持ち、しっかりと主張に耳を傾けてください。
冷静になるための方法や「妥協」の持つ価値を穏やかに教えます。そして少しでも無邪気さ優しさを表した時はしっかりと受け止めてください。

38

タイプ9: 平和を好む人

キーワード 平和

争いや混乱を嫌い、調和と平和を重視します。心が広く、気取らず、情緒が安定しています。包容力があり、周囲に落ち着きと安らぎをもたらします。周囲の環境により、活気に満ち、創造性を発揮します。

- ・大自然との一体感を感じることがある
- ・人の怒りを沈めることができる
- ・人の悪口は言わない ・愛読書や見る番組は決まっている
- ・周囲の人たちを気にかけ、関心を持つ
- ・流れに身を任せる ・自分の意見をはっきり言うのは苦手
- ・皆が大騒ぎしていることを不思議に思うことがある

39

タイプ9.の子供

いつでも穏やか、おおらかでめったに怒りません。議論には興味を示さず、あまり自己主張せず、問題や、葛藤を自ら遠ざけ、問題がないかのように振る舞います。そのため、周囲から見過ごされがちです。誰も自分に目をかけてくれないと考え、自分をつまらない存在と思い、他人の欲求にまず応えようとします。決断や選択が苦手で、優先順位をつけることができず、やらなくてはいけないことを先送りしたりします。慣れ親しんだパターンを変えようとせず、マイペースです。

40

タイプ9.の子供との親の関わり

「あなたを大切に思っている」と言うメッセージを伝え、軽んぜず、無視しないことです。
小さな事でも、ゆっくり辛抱強く、日常の中で決断を促す練習をしましょう。
怒りや苛立ちを表しているときは、見逃さず、優しく感情を尊重しましょう。
活気ある、積極的な雰囲気を作ることが大切です。

41

42