

エニアグラム

9つのタイプを理解しよう！

*タイプ1 改革する人 ～ 高潔で理想が高い ～

- タイプ1は、自分の理想を現実化するために努力をおしまない人です。常に正しくありたいと考えており、公平であろうとします。
- ただし、自分のやり方にこだわりすぎると、他者と衝突して関係を壊してしまいがちです。
- 批判されることを嫌う反面、他者には厳しく接する特徴があります。

*タイプ2 助ける人 ～ 思いやりがあり人間関係を重視 ～

- タイプ2は、世話好きで親切心にあふれた人です。どんな境遇の人でも受け入れる優しさがあります。
- ただし、他人に踏み込みすぎると「やりすぎ」「おせっかい」とマイナスにとらえられてしまうことがあるので、注意が必要です。
- また、自分の親切が相手に受け入れてもらえないと落ち込む傾向があります。

*タイプ3 達成する人 ～ 適応力があり成功志向 ～

- 何事にも目標を定め達成に向けて努力する人です。華やかなオーラがあり、組織の優秀なリーダーになる素質があります。
- 反面、影で支えている人の存在に気づかず自己中心的な対人関係に陥りがちです。
- また、失敗を極度に恐れる傾向もあります。

*タイプ4 個性を求める人 ～ ロマンティックで内省的 ～

- 想像力が豊かで他の人が気づかない良さに気づくタイプです。芸術家の素質があります。
- ただし、人との接触を避けたがる傾向があり、人間関係が淡泊になりがちです。
- 平凡を嫌い、個人主義で仲間を作りにくい特徴があります。

*タイプ5 調べる人 ～ 強烈に思考する理性的 ～

- 論理的思考が得意な研究者タイプです。分析や観察、考察が得意で、慎重に行動します。
- ただし、自分の興味がないことには関心が薄いです。
- 冷静な反面、思いやりが少なく、人間関係の構築に熱心ではない傾向があります。

*タイプ6 信頼を求める人 ～ 真剣にかかわる安全志向 ～

- みんなと仲良く過ごすことを大切にする真面目な人です。礼儀正しく慎重ですが、ここぞというときに動ける行動力があります。
- ただし権威に弱く、みんなの輪からはずれる人を追い出そうとしがちです。
- 結論を先延ばしにする傾向もあります。

*タイプ7 熱中する人 ～ 忙しく生産的 ～

- いつも元気に飛び回っているアイデアマンタイプです。
- 友達も多く聡明で、いくつものプロジェクトを同時に進めるかに優れています。
- ただし、継続が苦手で落ち着きのない印象を与えることもあります。刺激が少ないと退屈しがちです。

*タイプ8 挑戦する人 ～ パワフルで掌握する ～

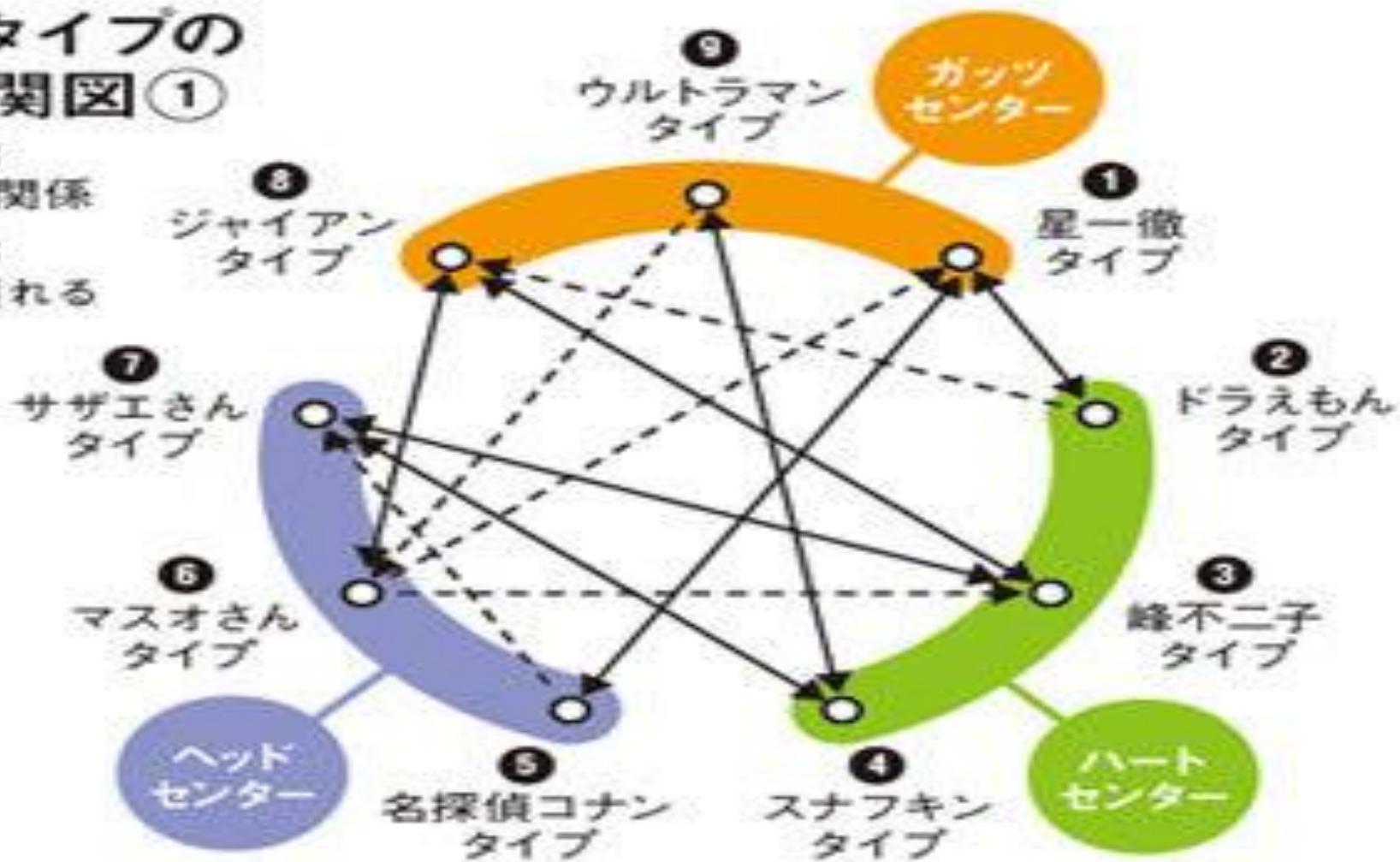
- 困難に負けることなく突き進む行動力があるタイプです。正義感が強く弱いものにも優しいという特徴があります。
- ただし、自分と意見が合わない人には攻撃的です。
- 自分の中の弱さを認めず、言い出したら聞かない傾向があります。

* タイプ9 平和を好む人 ～ 気楽で控えめ ～

- 協調性を大切にするタイプです。穏やかで優しく聞き上手という特徴があります。
- 周りの人と良好な関係を構築する力に優れている人です。
- 反面、積極性に欠けるところがあります。また、自分のペースを崩されることが苦手です。

9つのタイプの相性相関図①

$A \longleftrightarrow B$
 互いにいい関係
 $A \dashrightarrow B$
 AがBに憧れる



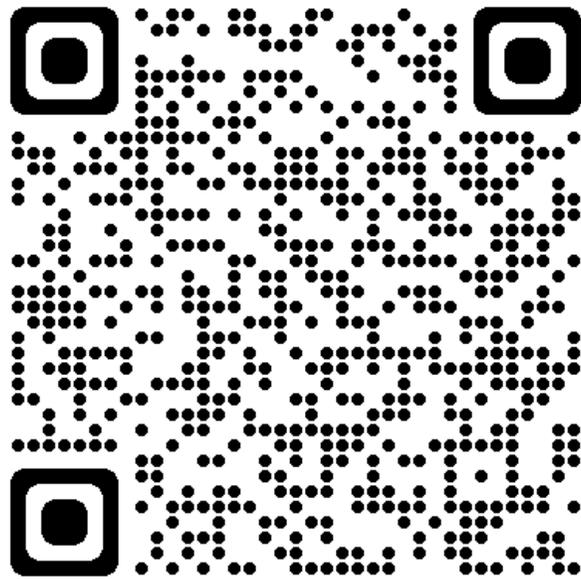
ストレングスファインダー(有料)

* 無料サイトもありますが

-
- [ストレングス・ファインダー 2.0 | JA - ギャラップ \(gallup.com\)](#)
 - <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/ja/strengthsfinder.aspx>

★★強み診断ツール『VIA-IS』

<https://j-pea.org/related-info/via-is/>



職業性ストレス簡易調査票 (57 項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そ う だ	そま うあ だ	ちや がや う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない-----	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない-----	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない-----	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある-----	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ-----	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない-----	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ-----	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる-----	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる-----	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる-----	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない-----	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある-----	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない-----	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である-----	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない-----	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている-----	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ-----	1	2	3	4

B 最近1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	なほ かと つん たど	と あき っど たき	し あば っし たば	ほ いと つん もど あ った
1. 活気がわいてくる-----	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ-----	1	2	3	4
3. 生き生きする-----	1	2	3	4
4. 怒りを感じる-----	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい-----	1	2	3	4
6. イライラしている-----	1	2	3	4
7. ひどく疲れた-----	1	2	3	4
8. へとへとだ-----	1	2	3	4
9. だるい-----	1	2	3	4
10. 気がはりつめている-----	1	2	3	4
11. 不安だ-----	1	2	3	4
12. 落ち着かない-----	1	2	3	4

13. ゆううつだ-----	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ-----	1	2	3	4
15. 物事に集中できない-----	1	2	3	4
16. 気分が晴れない-----	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない-----	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる-----	1	2	3	4
19. めまいがする-----	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む-----	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする-----	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる-----	1	2	3	4
23. 腰が痛い-----	1	2	3	4
24. 目が疲れる-----	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする-----	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い-----	1	2	3	4
27. 食欲がない-----	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする-----	1	2	3	4
29. よく眠れない-----	1	2	3	4

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

非常に	かなり	多 少	全 く な い
-----	-----	--------	------------------

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司-----	1	2	3	4
2. 職場の同僚-----	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等-----	1	2	3	4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司-----	1	2	3	4
5. 職場の同僚-----	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等-----	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司-----	1	2	3	4
8. 職場の同僚-----	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等-----	1	2	3	4

D 満足度について

満 足	満 ま あ 足	不 や 満 や 足	不 満 足
--------	------------------	-----------------------	-------------

1. 仕事に満足だ-----	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ-----	1	2	3	4