

2023年11月ミニセミナー報告：エニアグラム（タイプ8, 9, 1）を活用した子育て戦略

この度開催されました「11月ミニセミナー」の文字起こしに基づき、不参加の会員様向けにセミナーの主要な議論と要点をまとめました。今回のテーマはエニアグラムの「本能センター」に属するタイプ8（ボス/親分肌）、タイプ9（平和主義者）、タイプ1（完璧主義者/改革者）に焦点を当てたもので、子育て世代の会員様にとって、お子様やご自身のタイプ理解を深める貴重な機会となりました。

I. 参加者の構成と主要テーマ

セミナーには、愛知県、東京都、北海道、千葉県、兵庫県など各地から、主に小・中学生のお子さんを持つ保護者の方々が参加されました。

特に、タイプ9（平和主義者）のお子さんを持つ保護者が多く、その子どもの特性や成長速度、やる気を引き出す方法が深く議論されました。また、親御さんがタイプ6（忠実家/心配性）である場合の、受験期の子どもへの接し方についても具体的なアドバイスが提供されました。

II. エニアグラムの「本能センター」の特徴（タイプ8, 9, 1）

エニアグラムは9つのタイプに分かれますが、さらに「センター」という概念で、私たちが生活し行動するエネルギーをどこから得るかにより「本能センター」「感情センター」「思考センター」の3つに分類されます。

1. 行動のエネルギー源

タイプ8、9、1は**本能センター**（ガッツセンターとも呼ばれる）に属します。これらのタイプは、第六感や体で直感的に感じたことに対し、即座に体で反応して対応していく特性があります。

2. ベースとなる感情と時間の感覚

- **ベースの感情:** 本能センターの根っこには**怒り**の感情があり、これが原動力となって動く、あるいは動かないという意思表示につながります。ただし、タイプ9のように、怒りを外に出さないタイプもいます。
- **時間の感覚:** 時間軸でいうと、「今、ここ（現在）」という目の前の瞬間に意識が向きやすい傾向があります。遠い未来を考えるのは苦手で、計画を立てる場合も、今日や1週間といった短いスパンの方がやりやすいとされます。

III. 各タイプ（特にタイプ9・1）への具体的な接し方

セミナーでは、参加者の関心が高かったタイプ9とタイプ1について、その特性と効果的なサポート方法が詳細に解説されました。

1. タイプ9（平和主義者）の特性とサポート

- **成長と行動:** タイプ9のお子さんは、**成長が非常にゆっくり**であり、目に見えるか見えないかほどの小さなステップで進みます。しかし、一度成長したことは後戻りしないという利点があります。
- **ルーティンと継続:** **ルーティンワーク**を好み、淡々とやるのが幸せだと感じます。新しいことへの抵抗は強いものの、**一度始めたことを継続する力**は非常に優れています。
- **能力と自己評価:** 非常に控えめで、「脳ある鷹は爪を隠す」タイプであり、才能があってもひけらかすことはありません。自分の意見を持てはいるが、表現するのが苦手で黙ってしまうことがあります。また、周りの意見をすべて「元氣玉」のように吸収してしまう傾向があります。
- **目標設定:** 高い目標（ムーンショット）よりも、ルーフショット（到達可能な、低い目標）を設定し、それをクリアしていくことで、頑張って達成できたという成功体験を積み重ねることが自信につながり、結果的に次のステップへ進みやすくなります。
- **親の接し方:**
 - **背中を押す:** 新しいことに踏み出しにくい時は、「大丈夫だよ、あなたならできる」と**背中をポンと押してあげる**ことが自信につながります。
 - **基準の維持:** 「まあ、いいか」と基準を下げてしまう傾向があるため、決めたことはやり遂げさせるようサポートし、**対処法**を丁寧に伝えてあげる必要があります。
 - **素直さの活用:** タイプ9は非常に素直なため、「あなたならできる子よ」という親の肯定的な視線が、そのままお子さんの自己認識に繋がります。

2. タイプ1（完璧主義者/改革者）の特性とサポート

- **動機と行動:** 常に**完璧**を目指し、ストイックに頑張る努力家です。より良くなるはずだという改善意識を強く持っており、目標をクリアした後もさらに上を目指し続けます。
- **ストレスと緊張:** 頑張りすぎて**緊張**が高まりすぎると、スランプに陥ったり、本番で力が出せなくなったりする可能性があります。また、完璧主義から「正解を書かなければ」という思い込みが強く、記述式問題などで躊躇して空白のままにすることがあります。
- **親の接し方:**
 - **リラックスを促す:** 緊張しすぎないように、特に本番前は**息抜きやリラックス**を意識させてあげる必要があります。
 - **正しさをずらす:** 「正解」の基準をずらしてあげる指導が有効です。例として、「完璧な解答」ではなく「すべての答案を埋めること」を正しい目標にする、あるいは「満点」を目指すのではなく「70点」を目指すことが合格への最短ルートだと教える、といった方法が挙げられました。

3. ストレス時のダイナミクス

タイプ9のお子さんが調子を崩し、追い詰められると、**タイプ6のネガティブな面**（不安や心配性）が出てくることがあり、「決めない」「引きこもる」「逃げる」といった行動をとることがあります。親御さんはこれを成長に必要なリカバリーだと捉え、美味しいものを用意したり（本能的な欲求に素直なため）、ゆっくり寝かせたりすることで、精神的な健康のバロメーターとして見守り、サポートしてあげると良いでしょう。

IV. 保護者自身の不安と接し方のアドバイス

セミナーでは、特に親御さんがタイプ6である場合、将来への漠然とした不安から、子どもに「こうしてほしい」「もっと頑張れ」といった要求を強くしてしまう傾向が指摘されました。

1. Iメッセージの活用

子どもに何か伝えたいことや、ご自身の不安を伝える際には、Iメッセージ（私を主語にする）を使用することが推奨されました。

- **例:**「（あなたが）～しなさい」ではなく、「（お母さんが）あなたがちゃんとやっているか心配でたまらない」という表現にすることで、子どもは反抗的な反応を避け、親の気持ちを理解しやすくなります。

2. 期待と不安の管理

親が我が子に期待したり、結果が悪くて落胆したりするのは自然な感情ですが、その感情を直接子どもにぶつけないことが重要です。

- **対処法:** テストの結果に一喜一憂してしまう場合、**子どもの前で結果を見ないようにし**、一旦冷静になってから話すことで、感情的な対応を避けることができます。

V. 結び：エニアグラムの視点

エニアグラムのタイプは一生変わらないとされ、短所だと思える部分も、実は長所の裏返しであることが多いです。親として大切なのは、子どもの「ここさえ直れば」と思う部分を潰すのではなく、その**短所とどう付き合っていくか**を教えてあげることです。また、タイプ9の子どもは、親が「あなたはできる子だ」と信じれば、素直にそのように育っていく傾向が強いことが強調されました。

本レポートの内容は、ごく一部を抜粋したのですが、エニアグラムを活用した子育ての一助となれば幸いです。