

エニアグラム応用講座

# 社会的スタイルを知る

～ なぜあの人といると元気になるのか～

## 1. 社会的スタイルとは

エニアグラムの9つのタイプを、「人との関わり方のパターン」で3つにグループ化したものです。ドイツの精神科医カレン・ホーナ伊が提唱した3つの行動パターンを、エニアグラムの研究者が各タイプに当てはめて整理しました。

スタイル	タイプ	動き方
● 主張型	3・7・8	人々に対して動く(前へ押し出す)
● 従順型	1・2・6	人々の方に動く(誠実に応える)
● 後退型	4・5・9	人々から離れる(内側へ向かう)

## 2. 各スタイルの特徴

### ● 主張型 タイプ 3・7・8

- ・ 自分が欲しいものを積極的・直接的に主張・要求する
- ・ 人に守ってもらったり引き下がったりせず、自分を押し出して進む
- ・ ものごとに対して直接的に動く力がある
- ・ ⚠️ 自分の気持ちに触れにくい面がある

### ● 従順型 タイプ 1・2・6

- ・ 自分が欲しいものを、努力・誠実さで手に入れようとする
- ・ 協力的・遵守的で、他の人の役に立とうとする
- ・ 「何をすればよいか」を判断し、期待にどう応えられるかを問いかける
- ・ ※「従順」とは他者に従うのではなく、自分の良いと思うことに従うこと

### ● 後退型 タイプ 4・5・9

- ・ 自分が欲しいものを、人から退き離れることで手に入れようとする
- ・ 外界との関わりから離れ、引き下がっていく
- ・ 現実から離れて想像の世界に入りやすく、どちらかというと控えめ
- ・ 身体感覚を感じたり、行動を起こすのが難しい面がある

### 3. スタイルの違いを知ると変わること

#### ■ 親子関係のすれ違いが「見える」

スタイルが違くと、悪意がなくても会話がかみ合わないことがあります。

● 主張型の親 「なぜハッキリ言わないの！」	×	● 後退型の子 「そっとしておいてほしい...」
● 従順型の親 「なぜそんなに自分勝手なの」	×	● 主張型の子 「なぜルールばかりなの」

👉 悪意があるのではない。動き方が違うだけ。

#### ■ 子どもへの関わり方が変わる

スタイル	響く関わり方	学習環境のポイント
● 主張型	選択肢を与えて自分で決めさせる／意見を否定せず受け取る	競争や目標設定が刺激になる
● 従順型	努力・プロセスを「よくやっているね」と認める	期待・ルールを明確にすると安心できる
● 後退型	一人の時間・空間を保証する／無理に引き出さず待つ	一人でじっくり取り組む環境が合っている

### 4. 「合わせる」より「橋をかける」

自分のスタイルを消す必要はありません。

相手の「動き方」を知った上で、関わり方を少し工夫する。それだけで――

- ✨ 親も子も、ありのままでいられる関係へ
- ✨ 「なんでわかってくれないの」が減っていく
- ✨ 違いが、豊かさになる

### 5. ワークシート

ワーク① 自分のスタイルを確かめる

🖋️ じっくりくるところは？

- ✎ 意外だったところは？
  - ✎ 「そうそう！」と思ったエピソードは？
- (メモ)
- 

### ワーク② 子どものスタイルを想像する

- ✎ 子どものタイプ・スタイルを想像してみると？
  - ✎ 今までの関わり方を振り返ると、どんなすれ違いがあったかも？
  - ✎ これから試してみたい関わり方は？
- (メモ)
- 

## 今週の問いかけ

---

今週、子どものスタイルを意識して観察してみてください。  
どんな動き方が見えてきますか？

---