

エニアグラム診断チェックシート

氏 名

以下のA～Iまでのすべての質問に対して、本来の自分と思う項目に対して☒をつけてください。深く考えずに直感で答えてください。
☒が一番たくさんついたところが、あなたのタイプである可能性があります。ここでの結果はあくまであなたのタイプの候補と考え、そこからより自分を掘り下げるようにしてください。

A	☐ 私は「どうしたら物事をよりよくできるか」をよく考えるので、自分にも他者にも批判的になることが多い。 ☐ 私はより正しい、よりよい人間になるため、もっと一生懸命になるべきだと若い時から努力してきた。 ☐ 私は自分の中の高い基準に誇りを持っている。私はよりよくしようとして、仕事をやり直すことが多い。 ☐ 力を抜くことが下手なので、リラックスした会話や冗談・洒落が簡単に言えない。 ☐ 私はいつも時間に几帳面で、時間に追われているように感じる。人が時間に遅れる時にはイライラする。 ☐ 私はしばしば、いかに「正しい人生」を生きられるかについて考える。 ☐ 楽しいからという理由ではなく、物事を正しく成すことが必要なので、私は一生懸命努力し、働く。 ☐ 自分がどのように時間を使ったか、細かくチェックしなければ気が済まない。 ☐ 他人に認められる前に、自分がより正しく、安全でなければならない。 ☐ 人の不完全で、いたらないところに、まず目がいってしまう。
B	☐ 心のつながり、愛情や友情は私の人生で何より大切なものである。 ☐ 私のまわりの人の気持ちにあまりにも敏感で、ときどき、その人の気持ちを自分で感じている。 ☐ 好き嫌いにかかわらず、人が困っていると放っておかず、助けてしまう。 ☐ 私が深く気遣った人々によって必要とされていると感じることが、私にはもっとも大切なことだ。 ☐ 人のためにしたことなのに、感謝されていないと感じることがときどきあり、ときには怒りを感じる。 ☐ 私はよく人を褒める。彼らを喜ばせるだけでなく、私が彼らを気にかけていることを知ってほしいからである。 ☐ 私が世話をした人が私を批判するとき、私は深く傷つく。彼らは当然私に感謝し、私を大切にすべきである。 ☐ 自分の要求を簡単に譲歩してでも、人の要求を理解し、考慮し、サポートすることが私にとって大切なことだ。 ☐ 人との心の触れ合いが好きなので、人とすぐにうち解けて、楽しく会話ができる。 ☐ 人の気持ちがわかって、つついとお節介をしてしまう。
C	☐ 一生懸命働き、多くの成果を認められているとき、私は自分を最も望ましいと感じる。私は何よりも働くことが好きだ。 ☐ 私は自分のイメージを大切にするので、私がすることは何でも「うまくいっている」と人に認められ、賞賛されたい。 ☐ 私は人から期待され、仕事のスケジュール表が一杯に埋まっている生活が好きだ。 ☐ 私は自分のキャリアをイメージし、計画を入念に立て、短期、中期目標を設定する。 ☐ 目標やビジョンに向けてチームや仲間を励まし、リードし、成果を上げることが、何より好きだ。 ☐ 社会的に成功者であり、賞賛に値するイメージを人に与えることは、私にとって大切なことである。 ☐ 私にとって「成功」とは大切なことで、そのためには状況に合わせ、柔軟に対応することは得意だ。 ☐ 仕事の効率や能率を重んじ、仕事のペースを速めていく。 ☐ 人生の価値は、何を成し遂げたか、それがどのように世間に認められたかによって決まると思う。 ☐ 成功のイメージができると、困難な状況でも走り出してしまう。
D	☐ 自然界の何気ないものに、深く心が惹かれてしまう感性がある。 ☐ 私は人と異なる独創的な考えを持っていると同時に、自分が不完全で、劣っているとも感じる。 ☐ 昔の感動した体験を、あたかも現在のこのように、深い感情を伴って思い出すことがある。 ☐ 平凡な生活は味気ない。たとえ悲しいことでも、心動かされる体験には惹かれてしまう。 ☐ 私は人の話を聞いているとき、フツと心がさまよって、別の想いに浸り、話を聞いていないことがある。 ☐ 私は自分の内面を、芸術、趣味、ファッションなど、いくつかの創造的な方法で表現するのが好きだ。 ☐ 私の感性は人と異なるが、「変わっている人」と言われることに悪い気はしない。 ☐ 物事の否定的なところ、悲しみ、怒り、絶望、嫉妬やジェラシーに惹かれてしまうところがある。 ☐ 私のことを心からわかってくれる人はほとんどいない。 ☐ 何気ない出来事や言動が、深く自分の感情に変化を引き起こす。
E	☐ 私は自分の興味ある分野について情報を集め、深く考え、特別な知識のあるエキスパートになりたいと思う。 ☐ 私は自分の個人生活について、あまり人に話さない。そして、自分も人の個人生活に興味を持たない。 ☐ 私はよく考えたことのみ、冷静に議論をするので、人が私を議論で納得させるのは非常に難しい。 ☐ ほとんどの人は重要なことについて、私のようにさまざまな情報を集め、冷静に深く考えることをしないと思う。 ☐ 私は社交の場があまり好きではなく、すぐうちとけ、気楽な会話をするより、離れて観察していることが多い。 ☐ さまざまな情報を集めて、十分に考えることが大切で、軽はずみな発言をする人を低く見てしまう。 ☐ 物事をじっくり考えるために、私には一人になれる時間と場所が必要だ。 ☐ よく考えて納得しないうちに、行動することはめったにない。 ☐ 話し声が静かなので、「もう少し大きな声で」と言われ、困惑することがある。 ☐ 自分の感情や気持ちを、人に伝えることはほとんどしない。

F	☐	私は仕事や人間関係において、忠実に義務を果たし、信頼できる人間と思われている。
	☐	自分が属している組織や人々から逸脱するのが怖いので、それらの組織や人々に忠実であろうとする。
	☐	人が私をどう思うのか、私に何を期待しているのか、自分は責任を果たしているかなど、自分に自信がなく、心配してしまう。
	☐	過去にうまく物事を成しとげたり、他者から賞賛されたりしたときでさえ、私はしばしば自分の能力を疑ってしまう。
	☐	私がしなければならぬ意思決定について、どんなに慎重に考えても、相手がどう反応するかについて、心配してしまう。
	☐	私は、責任や義務を果たしていないと思われるのが嫌なため、しばしば用心深くなる。
	☐	職場や人間関係において、人が私に何を期待しているのか、はっきりさせないと不安を感じる。
	☐	石橋をたたいて渡る人間である。
	☐	時間には臆病なくらいに気を遣い、遅刻するようなことはめったにない。
	☐	まさかのときに備えて、置き傘や薬などを用意している。
G	☐	人々はもっと人生を楽しみ、満喫すべきである。なぜなら物事は何とかなるはずだから。
	☐	私は、明るく楽しい人と一緒にいるのが好きだ。私の楽しみの計画を邪魔する人たちには、非常に困惑する。
	☐	成功や他者の評価よりも、新奇性があり、おもしろいことでないと、私のやる気は高まらない。
	☐	新しいものが好きで、目移りしやすく、すぐに次のものに興味が出る。熱しやすく冷めやすい。
	☐	私は我慢したり、何か楽しいことをしていなかったりすると、すぐに未来の何か新しいことのプランを考え始める。
	☐	仕事でも、遊びでも、活動的で、楽しいことを次々と味わっていたい。私がゆっくりと休日を家で過ごすのは難しい。
	☐	私は楽天主義で、人々の良い面、楽しい面を見る傾向があり、暗い面、悪意などを見ない傾向がある。
	☐	私は活動的で、前向きな楽しい人でありたいと思う。しかし、人によっては、私を軽薄、軽率と考える人もいる。
	☐	物事の8割がたが見えてくると、関心や興味が次から次へと移っていく。
	☐	私は子どもっぽく、飾らず、陽気で、活動的な人間である。
H	☐	私は、人にはどんな弱みも見せたくない。そして、正直なところ、私は弱い人間は嫌いだ。
	☐	物事の曖昧な点が嫌いで、白黒をはっきりつけようとする。
	☐	誰かが私に何か不正確なことをしたときは、私は怒り、「目には目を」と考え、同じようにやっつけたいと思う。
	☐	私は、自分が正しいと感じたときは、社会のルールや規範にとらわれずに行動する。
	☐	私は、人に対してストレートであり、遠回しに何かを言おうとする人は嫌いだ。
	☐	正直なところ、人は自分の弱さや自己主張をしないことで、自らの問題を作っていると思う。
	☐	自分が信じること、自分の正義のためには、闘うのが当然だ。
	☐	必要とあれば、人との対決を恐れない。
	☐	自分では意識しないのに、まわりから「威圧的」「生意気」「攻撃的」と言われることがある。
	☐	逆境や困難な状況に立つと、かえって力が湧いてくる。
I	☐	私はゆったりしたペースが好きだ。そのため明日できることは今日やらず、先延ばしにしてしまう傾向がある。
	☐	私は穏やかでゆったりした人間なので、めったに怒らない。そして、人が怒りをあからさまに表すとき、私は困惑する。
	☐	調和や平和が大切なので、波風を立てないように、妥協したり、相手に合わせたりしてしまう。
	☐	私はゆったりとしたマイペース人間で、本当に平穏で、平和な、調和のとれた人生を送りたい。
	☐	私は、他の人の立場や視点から物事が見えるため、しばしば優柔不断になる。
	☐	私はめんどくさがりで、腰が重い人間なので、何かを始めるためには、外部からの刺激が必要である。
	☐	自分は、落ち着いた平和な人間で、人の話を聞ける人間であることが好きだ。
	☐	私はゆっくり生きたい。必要以上の無理はしたくないし、好んで苦勞することはないと思う。「まあ、いいか」とよく思う。
	☐	私は穏やかで柔和な人間だが、頑固になるとテコでも動かなくなる。
	☐	優先順位を考えず、些細な事にも容易に時間を費やすことがある。

集計欄	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4	タイプ5	タイプ6	タイプ7	タイプ8	タイプ9

診断結果	最も数が多いところがあなたのタイプ である可能性があります。	最も数が多いのは → タイプ	