

ヒアリング資料の一部をプレゼント！

インソールとリハビリ専門院 動きのこだわりテーション

臨床経験年数
15年

書籍・DVD
7作品

医療公演数
74回

「たくさん通わず治したい」に応えます
土屋元明（つちやげんめい）
理学療法士

痛みなく動けるを提供するために、どこの痛みでも価格は同じです

※2022年1月時点の数字です

理学療法士となった 2018 年の春。私はとにかく、相手に「新人」と思われたいために必死でした。患者は担当制、料金は 1 年目でも 10 年目でも同じ。結果が求められる世界で、新人と思われたときの相手の表情、隣の先輩が結果を出してる横で、結果を出せずにいる悔しさから、私は必死に勉強をしていました。あれから 15 年、もしあの時の自分にどうしたら良いか問われたら「**ヒアリングを学べ**」と即答しているでしょう。理由は、**信頼関係を構築するスキル**が身に付くからです。

技術を磨き、結果を残して信頼関係を構築することは大切です。でも、ヒアリングというコミュニケーションスキルを活用して、信頼関係を構築することも大切です。特に、新人は技術がなくて当たり前。目の前の患者さんから学ばせて頂くことで、技術が高まるのです。このとき、コミュニケーションスキルによって信頼関係が構築できていれば、例え先輩と一緒に診てもらったとしても「担当を変更して欲しい」とはなりませんし、学んできたことを毎回実践して試させてもらったとしても、そのひた向きな姿勢に共感さえしてもらえます。

だからこそ今回の「ヒアリング 1」と、次回の「ヒアリング 2」の内容を通して、あなたには「**良好な人間関係、信頼関係を構築するスキル**」を獲得してもらいたいと思っています。そして、自分の強みを活かして、仕事もプライベートも充実した人生を送ってほしいと思います。

ここではヒアリングの授業で活用している、「自分自身を知るためのツール」をプレゼントしています。自分を知ることで、相手を深く理解するだけでなく、お互いを承認し合いながら仕事をするができるため、良好な人間関係と信頼関係を構築しやすくなります。百聞は一見に如かず、まずは活用して、たくさんの気づきを得てください。

動きのこだわりテーション 代表 土屋元明

①自分を多角的に知る～エゴグラム～

ヒアリングを学ぶ過程で、「**自分自身を知る**」必要があります。理由は、自分を知ること
で、弱点や強みを知るだけでなく、相手を理解することに繋がるからです。

私たちの仕事は、自分の状態を知り、相手を深く理解しながら、その人に適切な言葉かけや環
境、サービスを提供する必要があります。

ここでは「自分を知る」ためのツールを3つ紹介します（①**エゴグラム**、②**自分のタイプを知
る**、③**エニアグラム**）。自分を見つめ直す機会は少ないので、貴重な体験となるはずです。是非、
素直に、そして楽しんで実践してください。



①エゴグラム

人の心には5つの要素があり、その要素のうちどの部分がどの程度強いのかを明らかにするもの
が、エゴグラムです。5つの要素は、CP、NP、A、FC、ACで表現されます。

CPは **きびしい父親** のような部分

NPは **やさしい母親** のような部分

Aは **合理的な大人** のような部分

FCは **元気な子供** のような部分

ACは **親の言う事をきく子供** のような部分と表現されています。

さっそく、みていきましょう。

あなたはどんな人間かを知るために、下記の設問に答えていただきます。

この設問には、あまり深く考えこまずに、ひらめきでお答えください。

ただ、素直に、そして直感的に答えることが大切です。

設問には「はい」か「いいえ」でなるべく答えるようにしてください。

「どちらともいえない」はなるべく避けてください。

50 問中 20 個以上に「どちらともいえない」がつくようなら、もう一度やり直してください。

正解や不正解はなく、結果に良いも悪いもないので、素直に取り組んでください。これからの人生に役立つツールであるだけです。

自己成長のエゴグラム(桂戴作による)

5つの項目について、10個ずつの質問があります。自分の性格に合ったものであれば2点、そうでなければ0点、どちらともいえないときは1点をつけてください。

それぞれの項目(CP、NP、A、FC、AC)ごとに合計点を出してください。

C P		点数
1	間違ったことに対して、間違いだと言います	
2	時間を守らないことは嫌です	
3	規則やルールを守ります	
4	人や自分をとがめたり、責めたりします	
5	よく「～すべきである」「～ねばならない」と思います	
6	決めたことは最後まで守らないと気が済みません	
7	借りたお金を期限まで返さないと気になります	
8	約束を破ることはありません	
9	不正なことには妥協しません	
10	無責任な人を見ると許せません	
合計点		

N P		点数
1	思いやりがあります	
2	人をほめるのが上手です	
3	人の話をよく聞いてあげます	
4	人の気持ちを考えます	
5	ちょっとした贈り物でもしたいほうです	
6	人の失敗には寛大です	
7	世話好きです	
8	自分から温かく挨拶します	
9	困っている人をみると何かしてあげます	
10	子どもや目下の人をかわいがります	
合計点		

A		点数
1	何事でも、何が中心問題か考え直します	
2	物事を分析して、事実に基づいて考えます	
3	「なぜ」そうなのか理由を検討します	
4	情緒的というより理論的です	
5	新聞の社会面などには関心があります	
6	結果を予測して、準備をします	
7	物事を冷静に判断します	
8	わからない時はわかるまで追求します	
9	仕事や生活の予定を記録します	
10	ほかの人ならどうするだろうかと客観視します	
合計点		

F C		点数
1	してみたいことがいっぱいあります	
2	気分転換が上手です	
3	よく笑います	
4	好奇心が強いほうです	
5	物事を明るく考えます	
6	茶目っ気があります	
7	新しいことが好きです	
8	将来の夢や楽しいことを空想するのが好きです	
9	趣味が豊かです	
10	「すごい」「わあ～」「へえ～」などの感嘆詞を使います	
合計点		

A C		点数
1	人の気持ちが気になって、合わせてしまいます	
2	人前が出るより、後ろに引っ込んでいます	
3	よく後悔します	
4	相手の顔色をうかがいます	
5	不愉快なことでも口を出さずにおさえてしまいます	
6	人によく思われようと振る舞います	
7	協調性があります	
8	遠慮がちです	
9	周囲の人の意見に振り回されます	
10	自分が悪くもないのに、すぐ謝ります	
合計点		

50 問中 20 個以上に「どちらともいえない」がつくようなら、もう一度やり直してください。

そうでない場合は、次ページに点数を書き込んでみましょう。

下の表の点線上に、各項目の合計点をマークしてください。

そしてその5つのマークを結んで表れた折れ線グラフが、あなたのエゴグラムです。

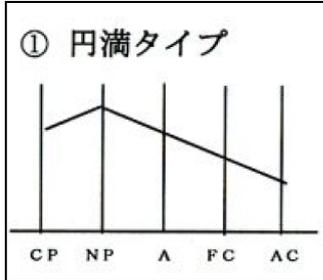


それぞれの点数を結んで、折れ線グラフを作成してください。

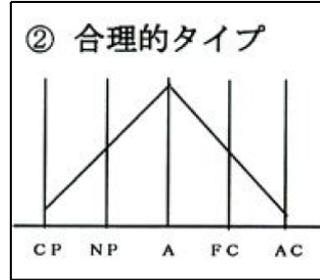
そしたら、自分のグラフに近いものを下記から選んでみましょう。

自己成長のエゴグラム テスト結果 タイプ

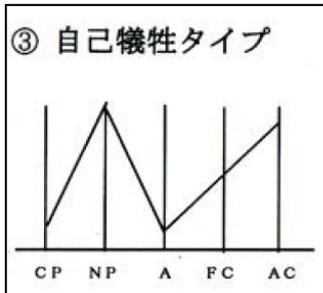
テストの結果、あなたのエゴグラムはどんな曲線を描きましたか？
次の例の中から、あなたのタイプを探してみましょう。



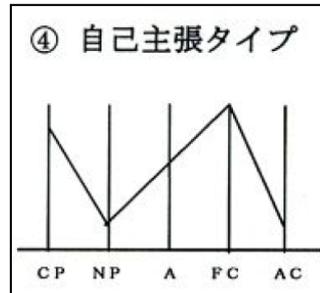
「への字型」になった貴方は、優しく思いやりがあるので人間関係においては理想に近いタイプです。



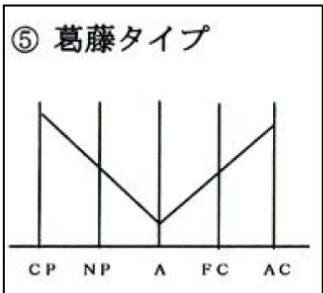
円満タイプと似ていますが、暖かみより合理的な考えを重視します。冷静で客観的な長所を持ちますが、山の高さがなだらかではなく急角度の場合は、個人主義に走る場合があります。



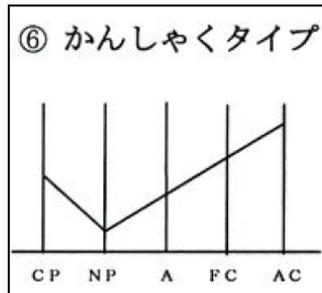
「N字型」は自分を犠牲にしても、人に対してやさしくし、素直で従順なタイプです。ですので、どちらかというストレスはたまりやすく、自律神経失調症になる場合があります。



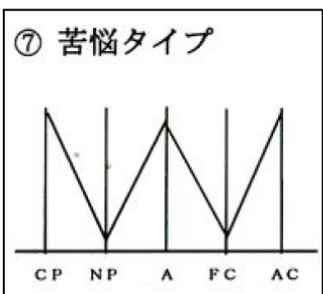
逆N字型」の人は、自他ともに厳しいタイプです。創造力があり、野心家であったりしますが、自己主張が強く、思いやりに欠けたりして対人関係でトラブルが起こる事もあります。



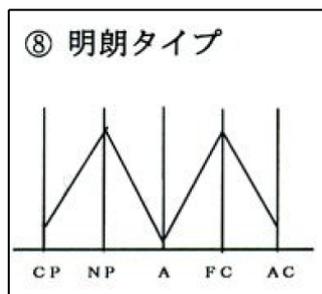
「V字型」の人は、自他ともに否定的で、ストレス病になりやすいと言えます。こうあるべきという考えを持っていても人にも言えず、自分もできず葛藤に悩まされます。また客観性よりも主観性が強い為、ストレスもたまりやすいタイプです。



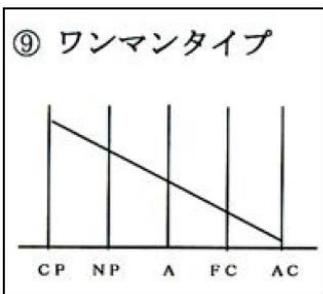
「逆への字型」の人は、自他ともに否定するのは葛藤タイプと同じですが、ほっとする余裕がなく、いつもいっぱい状態であると言えるでしょう。



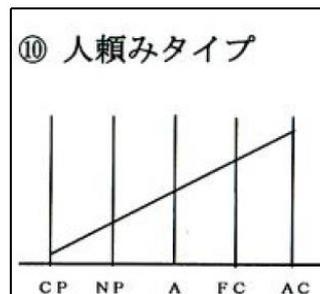
「W字型」は冷静で客観的ですが、葛藤タイプと同じで、こうあるべきとの思いと現実のギャップに悩むタイプです。仕事ができるのに、なおも自分を責めている人は、このタイプに多いようです。うつ病にもかかりやすいので、少し自由奔放さがが必要です。



「M字型」は、明るく楽しい人が多いようです。比較的ストレスもたまりにくく、自他ともに肯定的です。ただMの角度が急な場合は、自分勝手な場合や俗に不良とよばれるタイプの場合もありますので、注意が必要です。



左が一番高く右下りの場合は、頑固な人が多くみられます。規則を守りキチンとしています、命令的な態度や怒りやすい性格で、反発を受けたりします。ストレスもたまりがちです。



⑨とは逆に、左が一番低く右上がりの場合は、大人しく、人に気も遣いますが、人の面倒を見たり指導するのは得意ではなく、頼もしくはありません。自信もあまり持てないため、くよくよしがちです。

いかがでしたか？自分のタイプに対して納得できる部分がありましたか。もし、納得できるようであれば、普段から気をつけなくてはいけない部分や、ストレスをため込まないように注意しなくてはいけない場合があることに理解できたと思います。

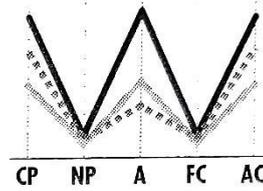
もちろん、絶対ではないですが、参考にしてみてください。また、もっと詳しく内容を知りたい場合は「[津田太愚：自己分析で適性がわかるエゴグラム入門新装版](#)」を参照してください。下記に一部内容をコピーして記載しております。

1 憂うつタイプ

形の特徴 W字型

CP(左端)とAC(右端)とA(中央)が高く、ほかの2つが低い。

P56



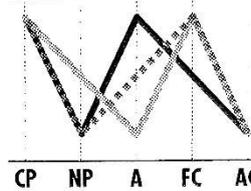
CP NP A FC AC

4 自己主張タイプ

形の特徴 逆N字型

CP(左端)とFC(右から2番め)の部分が低い。NP(左から2番め)とAC(右端)が高い。変形あり。

P77



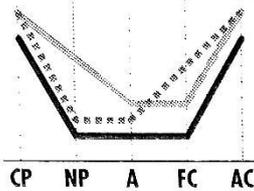
CP NP A FC AC

7 ドマジメタイプ

形の特徴 U字型

CPとAC(両端)が高く、真ん中の3つが低い。

P98



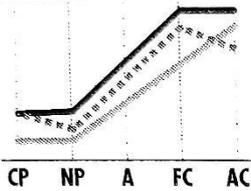
CP NP A FC AC

10 遊び人タイプ

形の特徴 右上がり型

ACとFC(右から2つ)がとくに高い。CPとNP(左から2つ)が低い。

P119



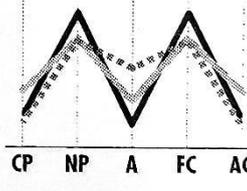
CP NP A FC AC

2 楽天タイプ

形の特徴 M字型

NP(左から2番め)とFC(右から2番め)が高い。CP(左端)とAC(右端)とA(中央)が低い。

P63



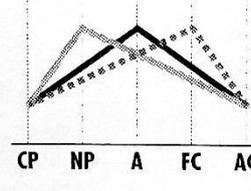
CP NP A FC AC

5 合理主義タイプ

形の特徴 山型

A(中央)の部分、またはNPまたはFCがもつとも高く、なだらかに低くなっていく。CPとACの両端がもつとも低い。

P84



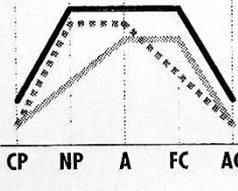
CP NP A FC AC

8 エンジョイタイプ

形の特徴 台形型

CPとAC(両端)が低く、真ん中の3つが高い。

P105



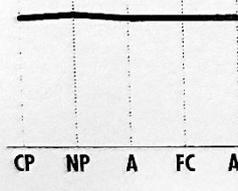
CP NP A FC AC

11 ハイレベルタイプ

形の特徴 水平・高

すべての部分が高い。

P126



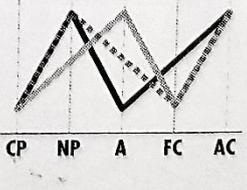
CP NP A FC AC

3 献身タイプ

形の特徴 N字型

CP(左端)とFC(右から2番め)が低い。AC(右端)とNP(左から2番め)が高い。変形あり。

P70



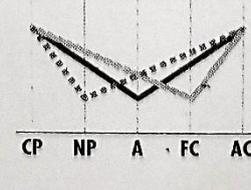
CP NP A FC AC

6 背伸びタイプ

形の特徴 V字型

CP(左端)とAC(右端)が高く、中に行くほどに低くなるのでV字型になる。変形タイプに注意。

P91



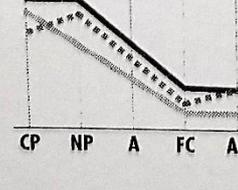
CP NP A FC AC

9 押しつけタイプ

形の特徴 左上がり滑り台型

CPとNP(左から2つ)が高い。CとAC(右から2つ)が低い。

P112



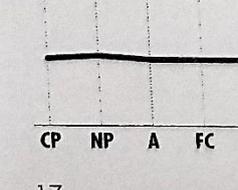
CP NP A FC AC

12 中庸タイプ

形の特徴 水平・中

すべてが中間程度になっている。

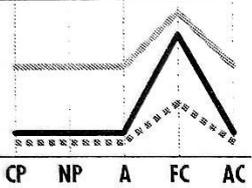
P133



CP NP A FC AC

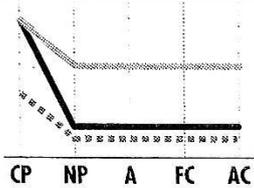
FC(右から2番め)だけが低い。

22 自由奔放タイプ
形の特徴 FC上がり
P200



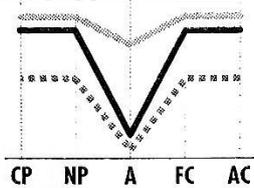
CP(左端)だけがとくに高い。

19 厳格タイプ
形の特徴 CP上がり
P179



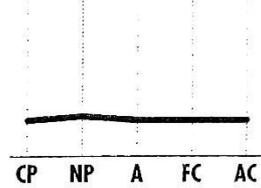
A(中央)が低い。

16 非合理タイプ
形の特徴 A下がり
P158



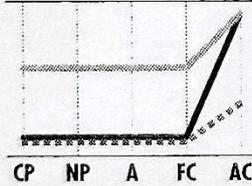
すべてが低い位置になる。

13 閉じ込もりタイプ
形の特徴 水平・低
P140



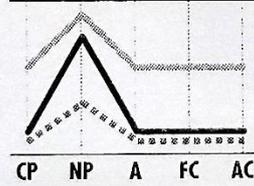
AC(右端)だけがとくに高い。

23 妥協タイプ
形の特徴 AC上がり
P207



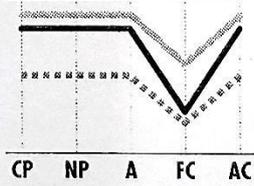
NP(左から2番め)の部分が低い。

20 世話好きタイプ
形の特徴 NP上がり
P186



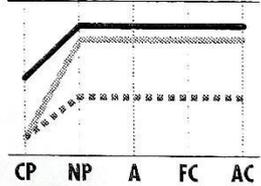
FC(右から2番め)の部分が低い。

17 持久タイプ
形の特徴 FC下がり
P165



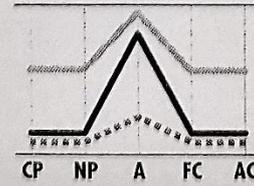
CP(左端)の部分が低い。

14 穏健タイプ
形の特徴 CP下がり
P144



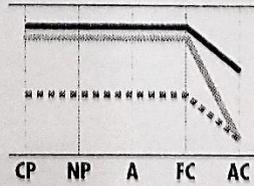
A(中央)の部分だけが低い。

21 デジタルタイプ
形の特徴 A上がり
P193



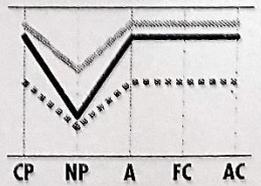
AC(右端)の部分が低い。

18 英雄タイプ
形の特徴 AC下がり
P172



NP(左から2番め)が低い。

15 非情タイプ
形の特徴 NP下がり
P151



②自分を多角的に知る～自分のタイプを知る～

エゴグラムのは、自分の性格を知るツールを紹介します。さっそくですが、下記の内容に対して最も自分にあてはまると思われる数字（1～4）を【 】内に記入してください

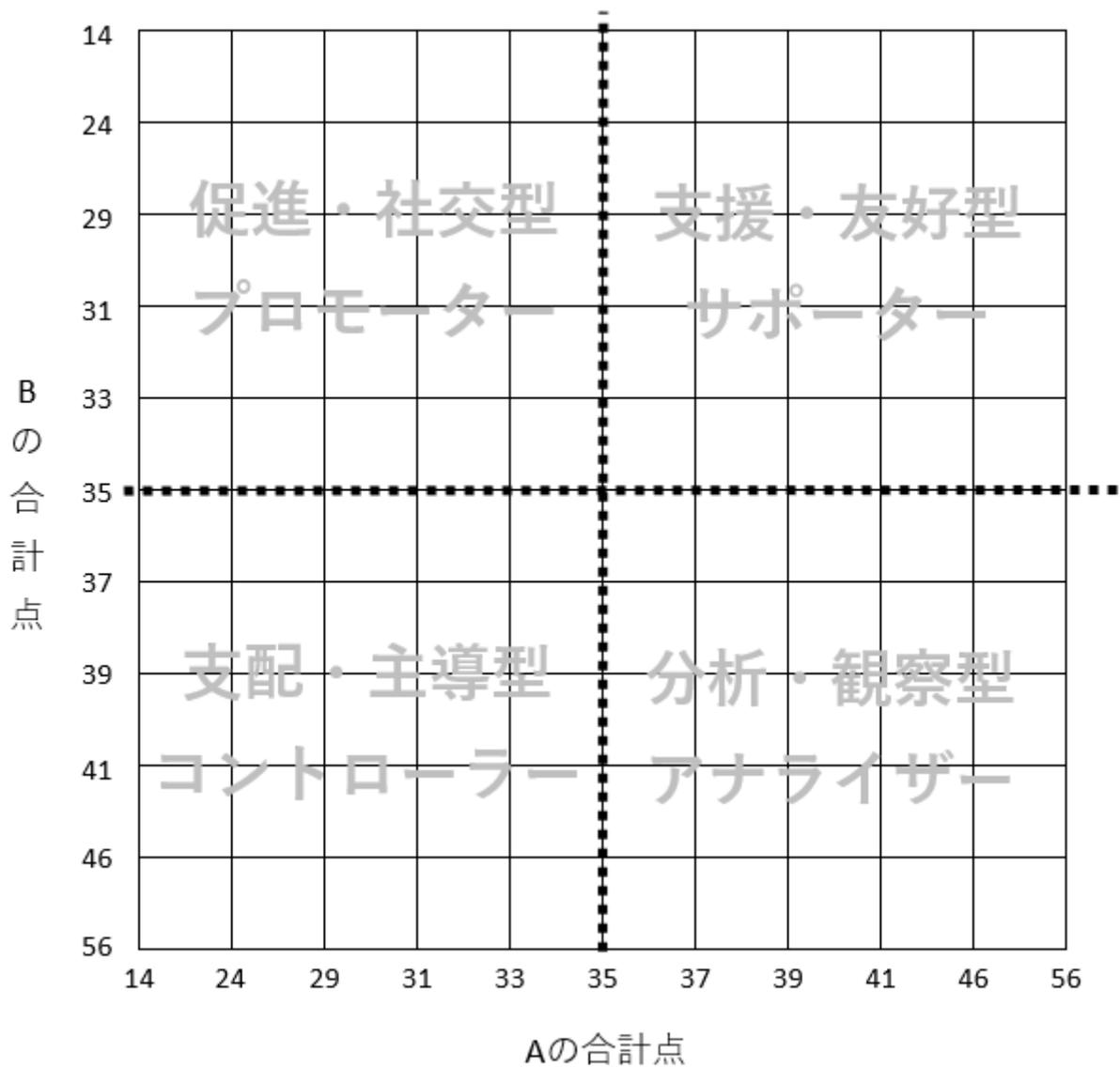
「こうあるべき」という理想ではなく、普段の自分の言動を振り返ってチェックしてください

どちらかといえば				どちらかといえば			
設問 A あてはまる				設問 A あてはまる			
決断が早い	1	2	3	4	優柔不断	【	】
話す事が多い	1	2	3	4	聞くことが多い	【	】
変化を好む	1	2	3	4	安定を好む	【	】
結果重視	1	2	3	4	過程重視	【	】
ルールをつくる	1	2	3	4	ルールを守る	【	】
革新的	1	2	3	4	常識的	【	】
衝突する	1	2	3	4	妥協する	【	】
リスクを取る	1	2	3	4	リスクを避ける	【	】
支配的	1	2	3	4	従順的	【	】
競争する	1	2	3	4	協調する	【	】
臨機応変	1	2	3	4	計画的	【	】
行動する	1	2	3	4	計画を立てる	【	】
飽きっぽい	1	2	3	4	忍耐強い	【	】
単刀直入	1	2	3	4	遠まわし	【	】

設問 A の合計 【 】

設問 B				設問 B			
感情的	1	2	3	4	理性的	【	】
情熱的	1	2	3	4	冷静	【	】
ソフトな雰囲気	1	2	3	4	硬い雰囲気	【	】
目立ちたがり	1	2	3	4	控え目	【	】
個人作業を好む	1	2	3	4	チーム作業を好む	【	】
人間関係優先	1	2	3	4	仕事優先	【	】
オープン	1	2	3	4	自制的	【	】
おしゃべり	1	2	3	4	無口	【	】
表情豊か	1	2	3	4	クール	【	】
うちとけやすい	1	2	3	4	うちとけにくい	【	】
親しみやすい	1	2	3	4	距離を置く	【	】
寛容である	1	2	3	4	厳格である	【	】
意見重視	1	2	3	4	事実重視	【	】
気持ち優先	1	2	3	4	論理優先	【	】

設問 B の合計 【 】



Aの合計点が横軸、Bの合計点が縦軸になり、それぞれの点数を結んだ位置に印をつけてください。

印の位置が、あなたのタイプを示しています。
下記のページをご覧ください。

それぞれのタイプの性格

コントローラー：行動的で自分が思ったとおりに物事を進めることを好む

プロモーター：アイデアを大切にし、人と活気あることをするのが好む

サポーター：他人を援助することを好み、協力関係を好む

アナライザー：行動に際して多くの情報を集め、分析、計画を好む

	コントローラー	プロモーター	サポーター	アナライザー
反応速度	速い	やや速い	ややゆっくり	ゆっくり
話す速さ	速い	速い	ゆっくり	ゆっくり
話の長さ	結論から単刀直入に話すので短い	話があちこちに飛び展開が速いので長い	前置きが入る、全ての事を話すので長い	順を追って、ロジカルに話すので長い
声の調子	断言口調	抑揚がある	穏やか、温かい	単調、冷静
表情	頼れそう	楽しそう	優しそう	まじめそう
姿勢	腕組み 足組み 硬い	身振り 手振り くだけた感じ	うなづき あいづち	直立不動 硬い
話の主題	仕事や課題について	人や人間関係について	人や人間関係について	仕事や課題について
スタンス	要点を話そうとする	人に影響を与えるように話す	期待に応えるように話す	正確に話そうとする

どのタイプが良くて、どのタイプが悪いというものではなく、それぞれのタイプの特徴を知ることが大切です。自分のタイプを知ること、相手はどのタイプかを考えながらヒアリングをすると、様々な発見が得られると思います。

例えば、コントローラータイプと分かったら、ヒアリングでは「結論」から話すことが大切です。長々説明されると、コントローラータイプの方は嫌がり、「で？結論は？」と言われることになります。自分のタイプを知ると、相手を理解することに繋がります。様々な人と、円滑にコミュニケーションを図るためのツールとしても活用できますので、これから説明する内容をしっかりと押さえておいてください。

コントローラーの特徴

- ・自分の思い通りにモノゴトを進めたい
- ・判断力がある
- ・スピードを伴った行動力がある（テキパキ）
- ・正義感が強い
- ・行動的で野心的



人との関り方

- ・人をコントロールしたい
- ・指示命令は得だけど人からされるのはきらい
- ・支配的・威圧的な態度をする
- ・人の話はあまり聞いていない

親分肌のコントローラーだと感じたら…

- ・大部屋の主、でも礼儀正しい
- ・声をかけてもすぐに動かない
- ・説明は結論を先、手短に要領よく
- ・支配しようとわがままをぶつけてくる

NGワード

「～しなきゃいけません」

理由をしっかりと説明したあとに「要するに、〇〇だったんです」

「この前も言いましたよね」

「何言ってるの」

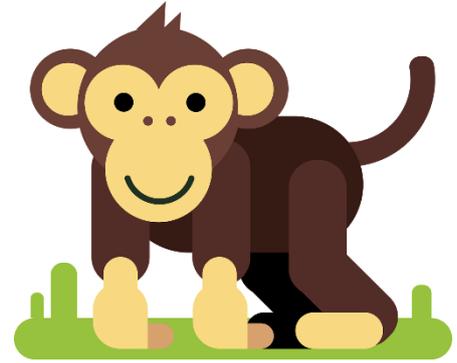
「少し、静かにしてもらってもよろしいですか」

※できるだけ選択権を与えた声掛けが有効

手短に理論立てた説明が効果的

プロモーターの特徴

- ・好奇心が強くアイデアが豊富
- ・社会的でオープン
- ・細かいことは気にならない
- ・変化に強く順応性がある
- ・あきっぽく計画性はあまりない



人との関り方

- ・話す方が聞くよりも好き
- ・活気のあることを人とするのが好き
- ・人のモチベーションを上げるのが得意
- ・褒められるのはなんでも好き

楽しいプロモーターだと感じたら…

- ・たくさんのアイデアで仕事を実践している
- ・飽きっぽい

NGワード

アイデアを否定するような言葉かけ

ネガティブアプローチは逆効果

「運動しないと寝たきりになりますよ」×

「運動すると買い物に行けますよね」○

「そんなの無理じゃ…」

「言われたようにやってください」

「夢は大切ですが、現実をみてください」

※楽しいプロモーターは褒めちぎる、限定感を出す事が有効

「すばらしい！！！！」

「どうしたらこんなに短期間でできるのですか！！？」

「〇〇さんにはこっそり教えますが…」

サポーターの特徴

- ・人を援助することが好き
- ・暖かく、穏やかな性格
- ・協調性が大切なので人間関係を優先させる
- ・決断力はあまりない
- ・計画や目標を立てることには関心が低い



人との関り方

- ・人の気持ちに敏感で気配り上手
- ・人の期待に応えようとする
- ・感謝や承認を無意識に求めている
- ・対立を避けるので No と言えない

和を大切にするサポーターだと感じたら…

- ・「良いお客さん」と思える第一印象がある
- ・自分より家族が優先
- ・少しぐらいの辛さは我慢してしまう

NG ワード

放っておくと危険！！

ある日突然来なくなる

「頑張って」はより頑張ってしまう

たくさん課題を与えてしまう

※サポーターには感謝と他者からの評価を伝える事が有効

「ありがとうございます」

「あなたのおかげです」

「〇〇さんが、とても喜んでいましたよ」

アナライザーの特徴

- ・ 論理的で客観的で完全主義
- ・ 計画を立てるのが好き
- ・ 正確さが大切で行動は慎重
- ・ 粘り強いのでやり遂げる力がある
- ・ 失敗することや変化への恐れがある



人との関り方

- ・ 自分の事はあまり話さない
- ・ 感情表現は苦手
- ・ 孤立しても苦にならない
- ・ 人とも慎重にかかわる

冷静沈着アナライザーだと感じたら…

- ・ 几帳面なお客さん
- ・ 粘り強いお客さん
- ・ データを細かく記録するので必ず渡す（データ命）
- ・ 決断に時間がかかる

NGワード

「神経質ですね～」

「どちらか決めてもらってもよろしいでしょうか」

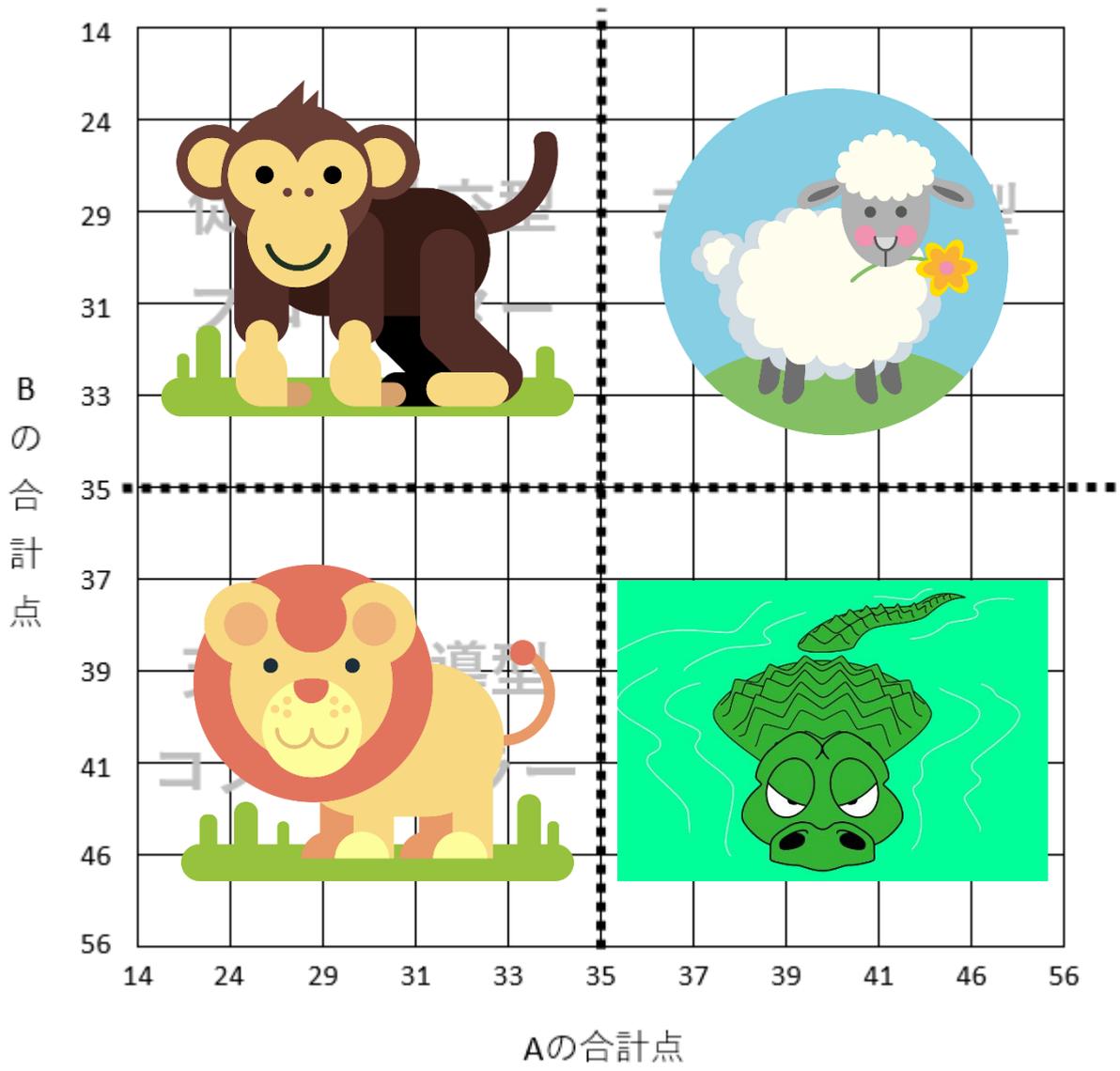
「さすがですね、すごい、おおー」（主語が必要何がすごいのかなど）

※**アナライザーには几帳面さをしっかり褒めて、データをみせつつ検討させ**

る事が有効

「完璧に仕上げましたね」 「緻密ですね」 「時間かけてますね」

「筋肉をつけるには、〇〇と△△と××の3つがAさんにとっては有効ですが、どれにするかご検討ください」



③自分を多角的に知る～エニアグラム～

多重人格者というマイナスイメージがわくかもしれませんが、私も皆さんにも、様々な人格が存在しています。先輩と接する時の人格と、家で家族とのんびり過ごしている時の人格は違います。

エニアグラムは人間の本質には、9つのタイプがあると規定し、本質が同じタイプの人とは、性格や行動の仕方にたくさんの共通点があると述べられています。

このエニアグラムは、およそ二千年前のアフガニスタン地方で、その体系が築かれたとされています。自分を知るヒントにしてもらうためにも、9つのタイプのうち自分がどのタイプかを探っていきましょう。

9つのタイプに関して、それぞれ20の質問に「はい」または「いいえ」でお答えください。その中から、もっとも「はい」が多かったタイプを自分のタイプの候補とします。大切なことは、あまり深く考えずに気楽に「はい」または「いいえ」を決めることです。

一般常識や倫理観などを切り離して、自分の内面と語り合い、深く考えずに行いましょう。



タイプ1：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 自分の欠点を改めるために努力する
- 物ごとが、きちんとしていないと、イライラすることがしばしばある
- 時間の浪費と思われることをしたり、付き合ったりすることを避けようとする
- もっとよくやれるはずなのに、どうしてやれないのかと、しばしば自分も周囲の人々も責める
- 小さいミスや欠点でも気にかかる
- くつろぐのが下手で、冗談や洒落が簡単に言えない
- 頭の中で自分の物差を、自分にも他人にも当てて批判する
- 他の人よりも取り越し苦労で、心配性だ
- すべてのことに素直で正直でありたいと思っている
- 嘘やごまかしなど、人の道に外れたことはしたくないと思う
- 物事は正しくあることが大切だ
- することがたくさんあるのに時間が足りず、いつも急ぎ立てられている
- 自分はどのように時間を使ったか、細かくチェックしてしまう。
- 几帳面で素直だが、小心者だと思う
- 悪いことは、どうしても許せないと、すぐ思い込んでしまう
- 物ごとが公正でないと悩み、当惑する
- 向上心が強く、もっと向上しなければいけないと思っている
- 他人に認められる前に、まず自分が完全でなければならないと思う
- しばしば欲求不満に駆られる。この自分も他人も、まだ完全ではないからだ
- 正しいか、誤っているか、あるいはよいか悪いか、という基準で物ごとを見ようとする

／ 20

タイプ2：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 自分は多くの人に頼られていると感じる
- 他人に奉仕することを大切に感じている
- 「他人にとって必要な存在でありたい」といつも思っている
- 多くの人々に親近感をもたれていると思う
- 他人を喜ばせるような言葉をかけることがよくある
- 人が困ったり、苦しい立場に立たされたとき、助けたくなる
- 好き嫌いにかかわらず、自分の目の前にいる人の世話をしてしまう
- 人々がなぐさめや助言を求めて、私の所にやって来てほしいと思っている
- 人の頼られることは嬉しい、時々頼られすぎて重荷を感じる
- 自分自身のことは後回しにしがちだ
- 人のためにしたことなのに、感謝されていないと思うことが時々ある
- いつも誰かの「近く」にいることを感じていたい
- 当然感謝されると思ったのに、感謝されないときは、自分が犠牲者になったような気がする
- 「愛し、愛されることこそ、人生で最も大切なことだ」と強く感じている
- 気持ちと気持ちが通じ合うとき、喜びを感じる
- 人のために尽くすことによって、その人の人生に自分が大切な存在でありたいと思う
- 人が私の力で成長してくれるのがうれしい
- 困っている人を助けるために、自分の自由な時間をしばしば使う
- 人が自分を気づかってくれる以上に、人のために気づかっている
- 周囲に人々の反応に敏感だ

／ 20

タイプ3：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- いつも何かしていることを好む
- 仲間と一緒に働くのが好きで、自分自身、良い仲間でありたいと感じている
- 仕事に対しては、正確で専門的でありたい
- 物ごとを達成するには、組織化して、無駄なく効率的にやることを重視している
- 自分は成功していると、いつも思っていたい
- 明確に目標を定め、その成果に向かって、今、自分が何をしたらよいかを良く知っている
- 達成表や点数など、自分がやり遂げた実績を示すものを好む
- 私の物ごとを成し遂げる行動力を、他人はうらやましがる
- 他人に対して、自分は成功しているというイメージを与えていたい
- 自ら決断することを好むが、臨機応変に意見を変えることもある
- 目標を達成するためには、時には相手に合わせて妥協する
- 過去の失敗や間違いより、やり遂げたことを感じていたい
- 自分のしていることが、うまくいっていないと言われることが大嫌いだ
- 何かを続けていくよりも、新しく何かを始める方が好きだ
- 人から説得力があると言われる
- 自分の仕事、役割を大切に思っており、有能な自分を感じていたい
- 何ごととも具体化し、認められるように努力する
- 他人と相対する時には、多くの成果をあげているイメージが大切だ
- 物ごとを達成し、自己主張する人間と思われている
- 第一印象は特に大切だ

／ 20

タイプ4：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 多くの人々は、人生の本当の美しさと良さを味わっていないと思う
- 自分の過去に強い哀愁（もの悲しさ）を感じる
- いつも自然に、ありのままに振る舞いたいが、それは難しい
- 象徴的なものに心がひかれる
- 他の人は、自分が感じるように深くは感じていない
- 私がどのように感じているか、他の人にはなかなか理解できない
- 礼儀正しく、いつも品位を保ち続けたい
- 自分にとって周囲の雰囲気は大切だ
- 人生は劇場で、自分はその舞台上で演じているような気持ちだ
- マナーの良さ、良い趣味は、私にとって大切だ
- 自分を平凡な人間だと思いたくない
- 失われたもの、死、苦しみを思う時、つい深い思いに沈んでしまう
- 時々、自分の感情をありきたりの形で表現したのでは十分でないと思う
- あまりにも自分の感じ方に囚われて感情が増幅し、一体どこまでが自分の感じ方なのかわからなくなる
- 人間関係が上手くいかないことに、他人よりも困惑する
- 自分自身を悲劇の主人公のように感じることもある
- 何となくお高くとまっていると、人から非難されることがある
- 感情の起伏が激しく、気分が高揚したり沈んだりするが、どっちつかずだとかえって生き生きした感じがしない
- 人々は私が芝居がかっていると言うが、彼らは私が実はどのように物ごとを感じているか、何も理解してはいないのだと思う
- 芸術や美的表現は、私の感情を表す手段として非常に大切である

／ 20

タイプ5：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 自分の感情を表現することは苦手だ
- いつか役に立つものと思って、ため込む傾向がある
- 何ということのない会話をするのが苦手である
- 総合的にもものを見たり、いろいろな意見をまとめるのが得意だ
- いきなり人から「今どの様に感じているか」と聞かれても答えようがない
- 日常生活で、プライベートな時間と場所があるとくつろげる
- 自分が率先して行うよりも、他の人に任せる
- 自分が直接かかわる前に、他人のしていることを観察する傾向がある
- 他人を避けて、ひとりでいる時間が好きだ
- 自分は他の人々と比べて物静かだと思う
- 自分から他人の方に出向くのが苦手で、頼みごともしにくい
- 問題が起きたら、自分で解決する方が楽だ
- 自己主張することが下手だと思う
- 考えることで問題を解決しようとする
- 全体を見渡して状況をつかんで判断したい。何か見落としていたら、自分自身が軽率だったとして自分のミスを責める
- 自分の時間やお金に関してもケチだと思う
- 支払ったお金に見合うものが得られないときは不満だ
- 自分で厄介なことを引き起こすと、自分を馬鹿だと思う
- 話し方が静かなので「大きな声で話してほしい」と言われることがある
- 人に「与える情報」よりも、人から「受け取る情報」の方が多い

／ 20

タイプ6：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 常に安全なポジションにいたいと思う
- 人の言葉の裏を読む能力には自信がある
- 取り越し苦労やいらぬ心配をよくする
- 行動の枠組みがあり、その中での位置がはっきりしていると安心する
- 先の予測できない状況は、不安で怖い
- 一般的に見れば、忠実な働きものだと思う
- 基本的に中立的な立場をとる人間である
- 自分を操作しようとしている人の思いはすぐわかる
- 物ごとの否定的な面は敏感に察知する
- 権威ある存在は、良くも悪くも無視できない
- いつでも最悪の事態を想定している
- ジョークやユーモアのセンスがある
- 順調に進んでいても、結果が恐くて、先延ばしにしてしまうことがある
- 究極的に追い詰められれば、反撃に転じる
- なるべく目立たないでいたい
- 自分の問題点を指摘されると攻撃されているような気がする
- 社会的なルールは忠実に守る
- 困っている人や弱者に同情し、支えてあげたいと思う
- トップに立つことに興味はあるが、補佐役の方が性にあっている
- 信頼する人の思いや考えが推し量れないととても不安だ

／ 20

タイプ7：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 他の人と比べて、人を疑ったり、動機を詮索したりしない方だ
- 何でも楽しいことが好きだ
- 物ごとは、いつも良い方向へ展開していくはずである
- 他の人々が、私同様にもっと明るい気持ちでいればいいのと思う
- 他の人が、どう思うのかにはあまり関心がなく、自分はいつも幸福だと思っている
- いつも物ごとの明るい面を見る。人生の暗い面には目を向けたくない
- 出会う人にもあまり敵意を感じない
- ジョークや明るい話が好きで、暗い話は聞きたくない
- 私は子供っぽく、陽気な人間だと思う
- パーティーなどでは目立ちたがり屋の方だ
- 「木を見て森を見ざる」なのは困ったものだ。物ごとは広い視点で捉えるべきだ
- 「よいもの」は「もっとよく」と強く想う
- 悲しみは早く忘れよう
- 何ごとも、暗い現実にも目をつぶってでも「すてき」と言えるようなものにしたい
- 苦勞の生み出す「味わいのある人生」より「楽しさいっぱいの人生」を過ごしたい
- 未来に対して情熱を失うことはない
- 人々をほがらかにして、喜ばせるのを好む
- 無理してでも「嫌なこと」はできるだけ避けて通りたい
- ひとつのことに集中するよりも、次から次へと関心が移っていく
- 自分の子供時代を幸福なものだったと思いたすことができる

タイプ8：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 自分が必要とするもののために戦い、必要とするものを断固として守り抜く
- 他人の弱点を素早く見つけ、相手が挑戦して来たら、その弱点を攻撃する
- 物ごとについて不満を表明することはなんでもない
- 他人と対決するのを恐れないし、実際よく対決する
- 力を行使するのは痛快だ
- グループの誰が権力を握っているのか、すぐ見分けがつく
- 攻撃的で自己主張の強い人間だ
- 物ごとがどのようになされるべきかを知っている
- 自分のやさしく、上品で、柔和な「内的な面」を容認することも、表現することもできにくい
- すぐに退屈する。動いているのが好きだ
- 仁義と筋を通すことは、私にとって重要だ
- 自分の権威や権限の下にある者をかばう
- 自分は竹を割ったようにシンプルな人間だと思う
- 一般に自己反省や自己分析にはあまり関心がない
- 自分は順応しにくい人間だと思う
- 余計な世話をやかれるのが嫌いだ
- 他人からとやかく言われて、自分を正すのはいやだ
- 挑戦するものがある方が、エネルギーが出る
- 物ごとをただ成り行に任せることに、抵抗がある
- 他の人々は、それぞれ自分の問題をつくり出すと考える

／ 20

タイプ9：20の質問に対して「はい」と答えられる内容にチェックをしてください。

- 多くの人々は、物ごとにあまりに力を使い過ぎている
- あわてふためかなければならないような出来事など、人生にそうあるものではない
- たいていの場合、私は平穩平靜だ
- 何もしていない時が一番好きだ
- 私は極めてのんきな人間だ
- この前、眠れなかった夜がいつだったか思い出せない
- 多少の差はあっても、ほとんどの人はみんな同じだと思う
- 通常、物ごとについてあまり興奮しない
- 明日まで待てないというような、せっぱつまった気持ちになることがない
- 何かを始めるのに外部からの刺激が必要だ
- 何ごとにも、力を浪費するのが嫌だ。物ごとを行う際、力の節約を考慮する
- 「そんなことで、わずらわせないでほしい」というのが私の態度だ
- 私は感情に動かされない冷静な仲裁者だ。私にとっては、どちら側も同じことなのだ
- 中途半端で落ち着かないことが嫌いだ
- 通常最も抵抗が少ない道を選ぶ
- 自分が安定した人間であることを誇りにとしている
- 人々を落ち着かせるために、相手に合わせて行動しようとする
- 自分自身をそんなに重要な人間だと考えていない
- 人の話を聞いたり、注意を払ったりするのが苦手だ
- 「座れるのになぜ立つのか、寝ていられるのになぜ座るのか」という考え方に賛成だ

／ 20

タイプで押さえるべきポイント

さて、あなたはどのタイプで「はい」が多かったでしょうか。このチェックで自分のタイプが確定する人もいれば、ぴったり当てはまるタイプではない…と感じる人もいます。

もし、複数のタイプで「はい」の数が同じなら、いいえの拒絶感の強さに注目して、受け入れられない項目の少ないタイプが、あなたのタイプである可能性が高いと判断してください。

それぞれのタイプの特徴と、調子が良いとき、悪いときの特徴を解説します。「調子が悪いと思うときは、無理せずに仕事をこなす」または「リフレッシュする」サインだと思ってください。

タイプ1：完全でありたい人

物ごとにおいて完璧を期待し、自分の理想を建設的な姿勢で追い求め、努力を惜しまない人です。常に公正と正義を心掛けており、正直で信頼できる人柄で、自分の倫理観には自信をもっている特徴があります。

「きちんとした」イメージをもち、常に自制的であることを心掛け、「すべき」という言葉をよく口にします。「正しい事をしている」、「正しいとわかっている」ということで、最も満足感を得ます。

良い状態

- ・ 整理力がある
- ・ 正直である
- ・ 批評眼が鋭い
- ・ 理想に向かって努力する
- ・ 社会性に富む
- ・ 努力でき、精度が高い

悪い状態

- ・ 神経質になっている
- ・ 片意地をはっている
- ・ ひとりよがりと感じている
- ・ 嫉妬心が強い
- ・ 押しつけがましい



タイプ2：人の助けになりたい人

情愛深く、困っている人に救いの手を差し伸べ、周囲の人々の助けになることに労力をいとわな
い人です。他者の必要を満たすことに一所懸命な一方、自分の気持ちには無自覚になりがちです。

直観力が鋭く、周囲の人々の気持ちに同調できるので、環境への適応力が優れています。
また、いくつもの自分を持ち、相手によって別の自分を見せることが出来る器用さも備えています。
「他人を助けている」「自分をかえりみず、他人の世話をしている」ということで満足感を得ます。

良い状態

- ・愛情がこまやか
- ・適応力に富む
- ・行動力がある
- ・心が広く温かい
- ・親切
- ・情報収集力がある
- ・勘が鋭く、思考に柔軟性がある

悪い状態

- ・おせっかいだと感じている
- ・他人を操作しようとしている
- ・八方美人
- ・嫉妬心、独占力が強いと感じる
- ・被害者意識が強くなっている
- ・論理性に欠けている
- ・ひとりよがりと感じている



タイプ3：成功を追い求める人

常に効率性を心掛け、成功するためには、自分の生活を犠牲にしてまでも努力を惜しまない人です。自分の掲げた目標に向かって他人も効率よく、まい進することを期待し、周囲の人々のやる気を巧みに喚起できます。

自分の人生の価値を、成功か不成功かの尺度で測り、実績を重視する勢力家です。自分の良いイメージを周囲に示そうとし、多くの場合、自信に満ちた印象を与えます。「成功している」「物事が効率よくうまくやれた」ということで最も満足感を得るのが特徴です。

良い状態

- ・ 積極的
- ・ 明るい
- ・ 行動力に富む
- ・ 勉強家
- ・ 明確な目標がある
- ・ 能率が良い
- ・ チームプレーが得意で自立心が強い

悪い状態

- ・ 自己中心的と感じている
- ・ スタンドプレーが多くなってきた
- ・ 不誠実、生意気と感じている
- ・ 自己過信、自慢が過ぎていると感じた
- ・ 競争心が過度になっている



タイプ4：特別な存在であろうとする人

自分が特別な人間であると自負しており、何よりも感動を大切にし、平凡さを嫌う人です。他人よりも、悲しみや孤独などを深く味わえると感じており、思いやりがあり、人を支え励ますことを好みます。

また自分をドラマの中の役者の様に感じており、立ち振る舞いからファッションまで洗練された感じ、表現力豊かな印象を他人に与えることができます。

「特別な存在である」「ユニークだ」「深い感動を味わえる」ということで満足感を得る特徴があります。

良い状態

- ・ 創造的
- ・ ユニーク
- ・ 感受性が豊か
- ・ ロマンチスト
- ・ 芸術的
- ・ 洞察力が鋭い
- ・ 人を忍耐強く支えている
- ・ センスが良い

悪い状態

- ・ 感情の浮き沈みが激しいと感じる
- ・ 自分勝手だなと感じる
- ・ 依存的だなと感じる
- ・ 被害者意識が強いかもと感じる
- ・ 嫉妬心・独占力が強いと感じる
- ・ 自分の想いにこだわりすぎている
- ・ 引きこもりがちだ



タイプ5：知識を得て観察する人

知識を蓄えることを好み、賢明であろうと心がけている人です。分析力や洞察力にたけ、客観的な傍観者に徹することを好み、現実の観察力にたけているが、口数が少なく、遠慮しがちの傾向があります。

愚かさを恐れ、仕事を始める前、あるいは意見を述べる前に、コツコツと情報を収集し、状況をすべて把握しようと努力します。また、孤独を好む傾向が強く、自分一人の時間をとても大切にしている特徴があります。

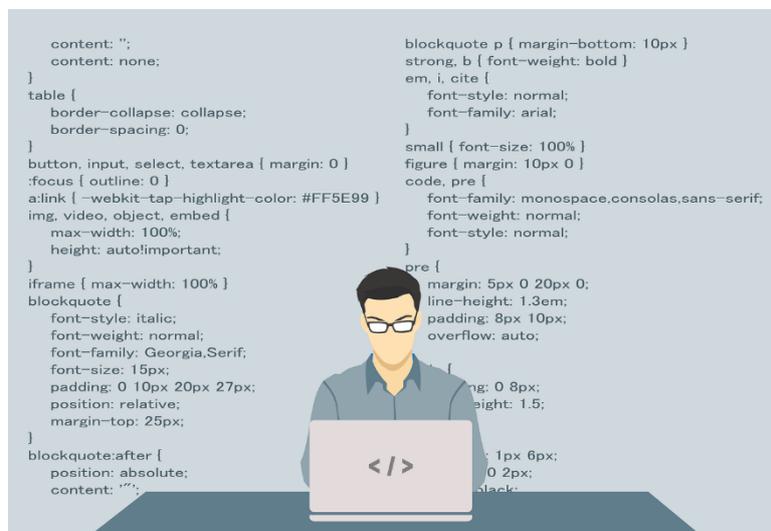
「知恵がある」「賢い」「何でも知っている」ということでもっとも満足感を得ます。

良い状態

- ・分析力が優れている
- ・聡明
- ・忍耐力がある
- ・独立独歩
- ・冷静沈着
- ・視野が広い

悪い状態

- ・極端に消極的になっている
- ・知性への慢心
- ・知識にこだわりすぎていると感じる
- ・順応しにくくなった
- ・他人行儀が強いとを感じる
- ・愛そうがなさすぎると感じている



タイプ6：安全を求め慎重に行動する人

安全への欲求から行動するタイプの人です。このタイプは二面性を持ち、一つの面は、強い保護者を求め、その保護者に対して、きわめて忠実で責任感を発揮します。その一方で、納得のいかない権力に反抗し、弱者の主張を良く聞き入れ、不利な状況の戦いにも果敢にチャレンジする面も持っています。

相手のチョットした言動から、その真意をくみとる能力を持っており、信頼関係さえあれば、情け深さや、心の温かさを示す特徴があります。

「素直さ」「社会規範に順応しない」「危険に勇敢に立ち向かう」ということに満足感を感じます。

良い状態

- ・ 温かい
- ・ 情愛深い
- ・ 忠実・誠実
- ・ 洞察力に優れている
- ・ 面倒見が良い
- ・ 論理的で聡明
- ・ ユーモアに富む
- ・ 責任感がある

悪い状態

- ・ 疑い深くなっている
- ・ 怒りっぽくなっている
- ・ 決断力が低下している
- ・ 自己不信感が強まっている
- ・ 被害者意識が強くなっている
- ・ 感情が不安定と感じる
- ・ 極度に保守的と感じている
- ・ 詮索しすぎている



タイプ7：楽しさを求め計画する人

全てのことに楽観主義的で、陽気な雰囲気を持ち、自分の周辺に楽しみを見出す能力にたけている人です。周囲にたくさんの好きな人間を持ち、自分も魅力的であろうとします。

また常に楽しい計画を立て、アイデアを提案しようし、好奇心が強く想像力に富んでいます。「とても楽しい」「愉快でたまらない」「計画がいっぱいある」ということで満足感を得る特徴があります。

良い状態

- ・発想力に富む
- ・明るく楽天的
- ・集中力がある
- ・行動力がある
- ・自立心が旺盛
- ・困難にくじけない
- ・好奇心が旺盛
- ・ロマンチスト

悪い状態

- ・集中力がなくなってきている
- ・忍耐力が低下している
- ・考えにまとまりがなくなってきている
- ・怒りっぽくなってきている
- ・無責任と感じている
- ・協調性が低下しているかもと感じている



タイプ8：強さを求め自己を主張する人

自分が正しいと思うことのために全力で戦う戦士的な人です。勇気とエネルギーにあふれ、不正や嘘などを素早く見抜き、それらに立ち向かう力があります。

権力構造を把握する能力に優れ、巧みに自分の強さを発揮できるポジションを確保する器用さも備えています。気取りが無く誠実で、弱者をかばい、守ろうとする人です。

「力がある」「できる」「力に満ちている」ということ満足感を得る特徴があります。

良い状態

- ・パワーにあふれている
- ・正義を重んじる
- ・勇気がある
- ・本能的直観力に富む
- ・独立心旺盛
- ・素直で飾らない
- ・面倒見が良い
- ・自信にあふれている

悪い状態

- ・けんか腰になっている
- ・柔軟性がないかもと感じている
- ・鈍感で無礼かもと感じている
- ・自己中心だと感じている
- ・生意気だと感じている
- ・命令的であると感じている



タイプ9：調和と平和を願う人

葛藤や緊張を避ける平和主義者で、自分の内面がかき乱されることを嫌います。他人に同化するため、周囲の人たちの影響を受けやすいが、良い環境にあるならば、心が広く、動じることがなく、辛抱強いのが特徴です。

偏見がなく、人の気持ちになることができるので、他者の悩みを聞いてあげる聴き上手でもあります。

「落ち着いている」「調和に満たされている」ということで満足感を得ます。

良い状態

- ・ 穏やかで寛大
- ・ 人の気持ちを整理できる
- ・ 協調性に富む
- ・ 平和と調和を保つ
- ・ 偏見をもたない
- ・ 忍耐力がある
- ・ 飾らず自然
- ・ 動揺しない

悪い状態

- ・ 自身がないと感じている
- ・ 面倒臭がりやで怠け者と感じている
- ・ 現実逃避的になっている
- ・ 勉強不足が続いている
- ・ ずぼらで無神経と感じている
- ・ 意地っ張りになってきた
- ・ 消極的と感じている



まとめ

自分を多角的に知るために、①エゴグラム、②自分のタイプを知る（コントローラー、プロモーター、サポーター、アナライザー）、③エニアグラムの3つを実践してもらいました。**自分のタイプを知ろうとすると、様々タイプの人がいることが理解できた**のではないのでしょうか。

大切なことはまず、自分のタイプを知り、自分の調子が良い時の状態と悪い時の状態を知ることです。もし、調子が悪いなと感じたら、自分自身のケアを行う必要があります。そうすることで心理的ストレスを軽減させながら仕事をする事が出来ます。

そしてコミュニケーションを図っていく中で、相手はどのタイプかを考えながらヒアリングをすることを意識してください。相手のタイプによって効果的な声掛けや共感態度、そして情報伝達が行えます。この内容は生涯役立つので、この資料はたまに読み返しておくことを強くおすすめします。

今回は、ヒアリングの授業で活用している、資料の一部「自分自身を知るためのツール」をプレゼントいたしました。「自分を知ることで、相手を深く理解することができる」と言った意味が、理解できたのではないのでしょうか。

余談になりますが、実際の授業ではこの内容に加えて、「ラポール形成に必要な7つの原則や3つのテクニック」、「聴くスキル」、「質問のスキル」、「行動変容」、「共感するスキル」、「承認するスキル」、「伝えるスキル」、「現場での具体的活用法」をお話しています。

これらは**全部覚えるものではありません**。それぞれのスキルを言語化しておくことで、普段から無意識に行えているスキルと、自分に足りないスキルがあることに気づくことができます。実は、これが一番大切なのです。自分に足りないと感じたスキルを1つずつ実践し、活用していくことで「スキルの引き出し」を増やしていくことができます。

理学療法の技術を磨き、結果を残して信頼関係を構築することは、「技術の引き出しを増やす」ことでもあります。これは「ヒアリング」も同じなのです。**引き出しを増やして、目の前の方に必要なスキルを活用していけば、信頼関係の構築はしやすくなります。そして、引き出しが増えれば増えるほど、仕事が楽しくなるし、プライベートも充実していく。この良いサイクルを作っていくてください。**

最後までご覧いただき、ありがとうございました。

2022年5月6日 土屋元明