

ボランティアに携わる方のためのエニアグラム入門

嵐のような大雨の中、日本エニアグラム学会ファシリテーター専任講師の富沢優江さんをお招きして、体験型自己啓発セミナー「エニアグラム」を紹介させていただきました。「エニアグラム」は性格タイプ論の一つで、人は9つのタイプに分かれ人生に求めているものがタイプごとに異なるといわれています。人間が行動を起こす際の心の動きを解明し、人間的成長の指針、人間関係の改善、自分を知るためのコミュニケーションエクササイズです。参加者のみなさんは自分の心と向き合いながら、真剣ながらも和やかな雰囲気の会になりました。

日時 : 平成 29 年 10 月 22 日 (日) 13:30~17:00

場所 : 千代田染井野ふれあいセンター

参加者 : 29 名

<講座の内容>

1. エニアグラムの概要説明のあと、「タイプチェック票」を記入。自分のタイプを探します。迷っている人は先生からのアドバイスで移動します。
2. 次に、1~9までの同じタイプでグループを作り、課題についてグループ討議をします。
課題は ・自分の性格の特徴（大切と思う言葉・自分をよく表していると思う語句）
・その中で気に入っている特徴・好ましい特徴を話してみる。
・その特徴を何かに例えてみる。（実在のものでも、創造でも、イメージでも）
*グループ討議では、笑い声や「そうそう!」とか「実は私も」という声が飛び交っていました。自分の体験・経験やその時どう思ったかを話しながら、共有し合える心地よさがありました。
3. 模造紙やクレヨンが各グループに配布され、課題として話した内容や、長所、言われるとうれしい褒め言葉などを、自由に好きな色のクレヨンを使って、ことば、イラストなどで描き、グループ全員で前に出て、発表し合い、聞き合いました。大切にしていることや行動がタイプで違うことを実感しました。

<まとめ>

タイプを決めるものは、人の無意識にあって、行動や態度の基となっている動機だそうです。そしてタイプは一生変わらないそうです。違うタイプの人を知り、自分を知ることは、自分と人を温かい目で見ることに繋がります。お互いのよさを認め合い、よりよい繋がりを作っていきましょう。今日の体験をこれからのコミュニケーションのヒントにして下さいと締めくくり、3時間半の研修はあっという間に過ぎ、充実した時間でした。



<参加者の感想から>

- ・自分をじっくり見つめ直す機会になりました。自分の生き方や行動に自信をなくしかけていた時だったので、「私は私」を曲げなくてもいい、と思えてよかった。
- ・楽しかったです。最初は自分のことを言わなきゃならないのかと不安でしたが、自分に合ったグループにいると、自然と自分のことが言えたのは不思議でした。参加して良かったです。
- ・同じタイプの人と話していると居心地がいい。ただ他のタイプの人の発表を聞くと共感できる部分がある。タイプによって優先順位が違うだけ。相手が何を優先しているのか分かるとつきあいがしやすくなると思った。
- ・いろんな人がいて楽しいんだ!と思いました。違いを認め、受け入れる大切さを改めて学びました。