

私の中にある9つの言葉

この観の目的

エニアグラムの9つのタイプの特徴は、バランスは悪いながらもすべて自分の中にある。このワークでは自分の中の9つのタイプはどのような色で表現できどんな特徴を持っているのか確認する

進め方

- 1) 3×3マスのワークシートを配布

講師解説

以下の9つの言葉それぞれについて、あなたが連想するイメージや思い浮かべる状況、あなたにとっての響き方を色で表現してみましょう。その言葉は大切にしたい言葉ですか？ とても身近な言葉？ そうありたい、そうあるべきと目指している言葉？ どんな気づきがありますか？

正しさ	愛情深さ	達成欲
個性的	知識欲	忠実さ
楽しさ	強さ	穏やかさ

- 2) 3×3マスのワークシートの使い方説明

講師解説

○○○○○ はその言葉があなたの中でどれくらい「しっくり」するか「文句無く受け入れられる」か「あるある」なのかを表します。「無条件にあるある」なら5つ全部塗りつぶします

真ん中のスペースには言葉の解説を聞いて浮かんだイメージを書きます。イメージ・絵・マーク・印・言葉・・・何でもかまいません

一番したの下線が引いている部分には、その言葉を表現しているあなたにニックネームをつけます。

- 3) サンプルの提示

講師解説

たとえば、この方の場合は、「正しさ」の説明を聞いて、天秤できっちりものごとのあるべき状況を計っているイメージが浮かんだので天秤の絵を描いて、ニックネ

ームに「きっちりさん」と書きました。そして上部の5つの○にそんな自分が日常にどの程度いるか塗りつぶします。あ一分かる・いるいる・そうそう と抵抗なく受け入れられたので5つ全部塗りつぶしています。

4) 言葉の読み上げとワークの開始

講師解説

では、このワークにおけるそれぞれの言葉の説明をします。各言葉の説明はあなたの理解する言葉の意味とは異なるかもしれませんが、そのとおり！と思うかもしれません。しかし、今回は、この説明を聞いて受けた印象でワークを進めます。

ファシリテーターが言葉の説明を読み上げますので、9マスの中の該当部分に説明を聞いてあなたの中ではどんなあなたがいそうか、絵やマーク、印、形で表現し、そんなあなたにニックネームを付けてみてください。

次にそんなあなたやこの言葉は日常のあなたにどれほど登場しますか？ あるある得点もつけてみましょう。

5) 9個○で円周を囲んでいるワークシートを配布

講師解説

では、いよいよ各言葉に色をつけていきます。

先ほどの3×3マスに表現した絵・マーク・形・印 と ニックネームを改めてみながら、その言葉に色をつけてみましょう。もし色をつけているときにふと気づいたことなどがあれば周囲の空白にメモをしていってもかまいません。

講師読み上げ

私の中にある9つの言葉、それぞれの言葉を心で発したときのイメージを色で表現してみましょう。その言葉はどこから湧き出ていますか？ どのくらい強くあなたに響きますか？ その言葉は身近な言葉ですか？ そうりたい言葉？ そうあるべきだと思っている言葉？ 避けたい言葉？ 忘れていた言葉？ あなたにとってどんな言葉ですか？ 気づきがあれば周囲にメモを残しましょう。

6) 真ん中の大きな○に「今のあなたに贈りたい言葉を書き色で表現する」

講師解説

最後に、周りのひとつひとつの言葉と、あなたが塗った色や9×9マスに書いた絵を眺めて、真ん中の大きな円に「今のあなたに贈りたい言葉」を書き色で表現してみましょう。