

## エニアグラムアソシエイト養成講座 第二期を終えて

株式会社プロサポート 吉野 賢

私のホームベースとなるタイプは「タイプ6(信頼を求める人)」と思われます。意識が「まだ起きていない出来事」に持っていかれやすく、不安だなと感じることが多くあります。日頃の中で腹よりも・ハートよりも・頭での「思考」を主に使っている感覚があります。不安の種を「頭」で見つけ(探している?)、心配になり「心」落ち着かなくなる…何とかしなきゃとじっとしていられなくなる…それが良くも悪くも自分のパターンとしてあります。不安や心配に「どう対処すればいいか?」考えがまとまると、心が落ち着いていきます。信頼する人に自分の気持ちを聞いてもらって「大丈夫だよ」と言ってもらったりアドバイスをもらうと心が落ち着いてきます。

考えごとをしながら歩いていることが結構多いです。何もないところでつまづいたり、何かにぶつかったりして、体に注意が行ってないことを実感することがあります。

自分の中に両極性・矛盾するものがあり、怖がりであると同時に勇敢、忠実さと反抗心、慎重かつ大胆、疑い深い面がある一方ですぐ信じちゃうところがあったりします。信頼できること、信頼されることに価値を感じて、人からの期待に応えようと頑張る自分がいます。

人と一緒にいると「人の動向」に意識が向いて、周りに合わせようとします。権威者やエネルギーの強い人には特に意識がもっていかれます。緊張するので、その緊張感がプラスにもマイナスにも働く場合があるのを感じています。礼儀正しき・気遣いや丁寧さはプラスの働きでしようし、過度な緊張感で固くなってぎこちなくなったり萎縮したりはマイナスの働きなのかと。

理念を大事にし、組織や仲間のために一生懸命になれるところ、信じるもののために戦うところ、しっかり準備するところ、人が気づかない問題にも気づけるところ、責任感の強さ、真面目で純粋なところなども自分がタイプ6だなあと感じるところです。

ウイングのサブタイプについては、「タイプ6のど真ん中」のように自分では感じています。6W5(防衛する人)というほど真面目で固く内向きではなく、6W7(楽しい仲間)というほど楽天的社交的ではない、ちょうど真ん中くらいの感じ。

いくつかの仕事を経て、人生の節目に信頼する人達(大好きな社長さん達)から推されて一念発起して起業を選択、後継社長さんとのご縁を土台に「会社づくりと人づくりのサポーター」を仕事にしていますが、これは自分の特徴に合った、特徴を生かした仕事だなあと感じます。

そういえば、一念発起するのに必要だったのは自分の理念を明確にする頭の整理と心との対話、腹を決めることでした。自分が何者か、何のために何を為すか何をするか何をするかの定義。

本能のバリエーションについていえば、優先順位は①性的本能②社会的本能③自己保存本能の順番と感じます。「これは！」と思う人や物事に自分から深く関わっていき、情熱を傾け、打ち込んでいく傾向があります。刺激や手応えを自ら欲している感じがあります。

盲点の自己保存、自分の身の回りのことはどうしても後回しにしやすいです。掃除や整頓や資産の管理など、なかなかの苦手分野です。苦手なことを克服するよりも、「得意な方に頼む」方が自分自身の時間やエネルギーを上手に使えることも今回再認識しました。

また、自分がワクワクするものに情熱を持って取り組むことが自分の強みであり、それが結果的にハイパフォーマンスにつながっていくことも、腑に落ちた感じがしています。

エニアグラムの性格タイプについて、自分のタイプを見つけ、その傾向を理解することは、私達が「自分自身を生きる」ための強力な助けになると私には感じられます。

自分を知り、自分を活かし、自分を生きる。エニアグラムを学び続けていることで、自分のエゴが持つ働きを客観視することができ、無意識の特性が持つプラスもマイナスも「愛おしい」と感じられるようになりました。自分のどうにもならないところを明らかに諦められたというか、自分が持つ可能性や素晴らしさを見出せて信頼できるというか。自分という存在そのものをより深く受容できつつあるような思いがあります。

他者のタイプを見分け理解することは「相手を知ること」「人を愛すること」「ゆるすこと」「共に生きること」の強力な助けになると私には感じられます。自分とは違うその人をどう認め、受け入れていくか。「違い」を紐解いてくれるのがエニアグラム。その人が自分とは違う素晴らしさを持ち、自分とは違う苦しみや葛藤を抱え、自分とは異なるフィルターで世界を見ていることを教えてくれる。

人とわかり合うべく対話をしていく上で、相手には何が見え、何が聞こえ、何が感じられているか、深い所で何を求めているのか、何を恐れているのかを知ることが非常に重要だと思うのですが、私にとってエニアグラムはそこを見出す「指針」になってくれるように感じています。

私の仕事や日々の活動において、エニアグラムは強力な助け、「安心の土台」になってくれますし、私の人生においても「大いなる導き」になってくれています。

「自分自身を生きる」「今世の役割を全うする」が私の人生の二大テーマです。

吉野賢としてこの世に生を受け、限りある命を生きている。多くの人々の支えの中で活かされている。この人生はこの人生一回きり、真に自分自身を生きていくために、もっと自分を知っていかうと思います！

そして、自分のビジネスマン人生第一部の結(起承転結の結)として選んだこの仕事は「志事」であり「使命」だと思っています。そんなに大きなことができないかもしれませんが、大きなスケールで何事かを為すことを望んではいません。私自身がご縁を感じて大切に想う皆様が「望

む結果」を出すために共に歩む「プロサポーター」として、エニアグラムの知恵をフル活用して生きていきます！そして、私がエニアグラムと出会い、中嶋さんと出会い、人生が拓けたように、今度は私が良ききっかけに、必要とされる方がエニアグラムと出会うために道しるべ・ガイド役になっていきたいです。企業の領域で、もっとエニアグラムが活かされるように！必要とされる方に届くように私にできることで活動していきます！

最後になりますが、中嶋真澄さんと第二期生皆様と過ごせたこの半年間は、私にとってかけがえのないものになりました！グループセッションも、皆様との個別コーチングセッションでの対話からもたくさんのことを学ばせていただきました。心より感謝申し上げます。

エニアグラムを学び、実践し、伝える仲間の一人として、これからもエニアグラムと共に、皆様と共に歩んで参ります！