

【はじめに～受講を終えた今の私を得られた実感について～】

1つ目は、自己変容することへのこだわりからの解放感、2つ目は、他者に対して以前よりも寛容になれているという実感だ。この2つの実感から得られた効果は、私の心の負担感の軽減と行動力が上がったこと。受講前(半年前)よりも他者を気にすることなく、軽やかな心で楽しさが増えた。物事にも挑戦できるようになった。

私が自覚する、タイプ4特有の揺らぎ、気分の浮き沈みはもちろんある。性格自体も変わらない。他者からはきっと「何も変わってないじゃないか？どこが変わったのか？」と思われるかもしれない。しかし、たとえ他者に「あなたは変わってない」と言われようがそんな事はどうだっていいと心から思えたのだ。常に他者の言葉に囚われてきたので、この心の変化はとて解放感に溢れた。

1つ目に挙げた自己変容することのこだわりとは、変わりたいと思っている自分いるのにもかかわらず、「私はどうせ変われない、ずっと変われないんじゃないか」という諦める自分への執着。そして、潜在意識では変わりたいのかもしれない自分に対しての嫌悪感が根深くあったこと、そんなこだわり、囚われがあった。しかし、エニアグラムを学んでいくことで、あらためて、自他の違いを認識し、自分は自分にしかたれないのに、自分以外の者になろうと苦しんでいることに気づいた。

他者の言葉をさほど気にしなくなったことは、相手に対するゆるせない感情、受け入れがたい感情すらも薄まっていった。その人にはその人なりの考えや感情があり、反応している。性格タイプの特徴、本能のバリエーションを理解することで、自分と他者がどのように違うのが明確になり、納得して受け入れられた気がした。

このことから、2つ目の実感として、他者に対して寛容になれたと感じられた。

【過去の自分と向き合う取り組み～ステップ5についての気づき～】

講座の中のステップ5「自分自身の感情的囚われ」で過去の自分と向き合う取り組みをしたことで、劣等感の原因を見つけることが出来た。劣等感を自覚し、過去の自分と今の自分を比較し、変われたことに気づけたことは私の自信となった。「変わらない自分はだめだ、変わらなければ認めてもらえない。」という気持ちが長い間、自分を苦しめていた。

自意識過剰で自分を特別視し、自己陶酔的になる。自分にはない才能などを持っている人を妬み、自己否定し、悲劇のヒロインになりたがる、そして、他人の目を常に気にしながら苦しんでいたのだ。これら全てエニアグラムのタイプ4のネガティブな面だとわかり、自分だけではないと思い、ほっとした。

自分一人の考えや感情だけに浸り、陥ってしまうと、視野が狭くなる。自分以外の人と関わる事により、自分以外の考えや感情、そして反応の仕方に出会える。エニアグラムアソシエイト養成講座第三期では、様々なタイプの受講者とのグループワークがとても有意義だった。他者の体験から、自分と通ずるもの、全く別の視点などを聴けることはとても尊く、貴重な体験だった。これからも他者の話を丁寧に聴くことを継続して、自分の価値観の幅を広げていきたい。

また、苦しい過去を振り返った時、当時は自分のことしか見えてなかったが、あらためて振り返り、言葉にしていくことで、閉ざしていたり、開かなかった記憶の引き出しが急に開いたりする。

私が大人になった今でも、急かされたり、スピードを求められたり、責め立てられたり、ということに恐怖や嫌悪感があるのは、過去の私の吃音体験の嫌な記憶が根っこにあったからだと思えた。しかし、気付いた今は、癒された今は、そんな恐怖や嫌悪感が薄まってきているように感じる。もうそんな恐怖は過去の苦しかった話だから。今は今の楽しい私を生きている。エニアグラムと出会い、自分のタイプをより深く知りたいと探求していくことで、あらためて過去の体験から今を見つめ直せることもできる。自分のことを思い出す時、過去の出来事を思い返す時、そこには誰かしらの存在があった。誰かしらが、私を助けてくれた。寄り添ってくれた人々がいてくれた。そのことにも再認識できて感謝が溢れる。感謝できることは成長に繋がり、自身の次の行動に繋がると考えている。

【自分にとっての人生とは何か？～ステップ4についての気づき～】

はじめに、で私がエニアグラムアソシエイト養成講座第三期で得られた実感に「他者に対して以前よりも寛容になれている」と挙げた。

私にとって、「人生とは何か？」と投げかけられた時に答えはいくつもあるが、まず先に「豊かな人間関係」と答えたいくらいに、人間関係に深くアプローチしていきたい欲求はあるのだと、講座を受講していく中で、ひしひしと感じられた。

それはステップ4での本能・感情・思考のセンターの三つ組みを知った時、やはり私はタイプ4であるところの「感情センター」という部分に「これぞ、私だ！」と、他のタイプを疑うことはなかった。今まで全く意識には上らなかったが、他者との関係において

は、やはり、「感情」が動かされることを実は大事に思っていた。大事だと思うものに気づけたり、言語化できたりすることがとても嬉しいと感じた。感情が動くこと、感動のある日々、ポジティブな感情ばかりではなく、ネガティブな感情さえもどこか求めてしまっていることに、気づかされ、自分のこの抑うつな傾向さえも愛しく思えた。嬉しい楽しい大好きハッピーだけじゃ満足できない。だからネガティブな感情で気づきを与えてくれる、厳しい相手、そんな刺激のあるクセの強い他者とも、きつともっと関わり合い、気持ちを通わせたいんだ、と思ってしまうのだろう。そして、そのことで様々な自分の気持ち、真の気持ちのようなものに触れたいから。そうすることで自分らしく生きている、【自分】でいて良かったという実感を得たいのだろう。

「感情センター」の人々にとって、他人は自分を映す鏡でもあるからこそ、他者が気になり、意識的にも無意識的にも関わろうとしてしまうのだ。

同時に他者を好き嫌いの感情だけで人や物事を判断してしまいがちなタイプ4の傾向と自分が当てはまることもあるので気を付けようと思った。

【他者に対しての寛容さについて～私の目指すもの～】

他者を気にする自分とはとにかく疲れる。ゆるせるということは気にしなくなることで、その分、他の楽しいこと、やりたいことに目がいき、可能性や価値観が広がるのではないかと考えている。他者に対して寛容になれるということは、自分に対しても寛容になれば、世界が広がる、とも考える。だからこれからもエニアグラムの知恵で、自他の違いを知り、尊重することでお互いの可能性を広げていくことを私は望んでいる。しかし、いくらかは寛容になれた、と言ってもその次の瞬間に腹の立つことも、悲しみに打ちひしがれることもあるのが現実で、大事なのはやみくもに「寛容になろう」ということではない。その出来事、人に対して自分の中の何が引っ掛かったのか、変わらない相手を目の前にした時に、その人のタイプ、背景を思い、何を伝え、何を伝えないのか、を学べるチャンス、課題と捉えられること。そうやって日々、少しずつでも、暗い気分になったとしてもその中に光を見出していきたい。それができる感性が自分にはあると自分の本質を信じられたことが、講座を受講してのもう一つの大きな成果となった。本質なんてものはまだ私にはわからないし、説明もできない状態ではあるが、自分自身の本質に出会いたいし、他者の本質にも出会いたいと願う。

【エニアグラムアソシエイト養成講座を知るきっかけ～私もアソシエイト(仲間)になりたい～】

2023年に人間関係において、塞ぎ込んだ時期があり、何とか立ち上がらなければ、と、

もっとエニアグラムのことを知りたいと、模索していた。

そんな時に中嶋真澄先生が配信されている、音声配信 SNS の「stand.fm」内の番組「エニアグラムチャンネル」でエニアグラムについての様々な情報を得ることが出来た。そして私は迷わず、エニアグラム養成講座第 3 期に受講を決めた。私のこれからの人生は豊かな人間関係で楽しく生きることを望んでいる。そのためのエニアグラムという知恵は深く、一生かけて学んでいくものだと感じた。養成講座ではエニアグラムチャンネルで中嶋先生とのトークのお相手をされている、大久保純子さんも事務局としてサポートしながら、エニアグラムを楽しく、そして真摯に学ばれている。その姿にも心強さや安心感を感じた。

「仲間」を意味する「アソシエイト」が入っているネーミングにも共感共鳴し、自分もアソシエイト（仲間）の一員になりたいと思った。そこで、話すことは自身の表現ということに繋がるし、話すことで自分の中の何かも放たれ、新たな何か(気づき・発見)が自分にも相手にも生まれることがある、と私は考えている。気づきは成長に繋がる。その気づきはすぐにはやって来なくても、ある日突然やって来たりするもの。自分一人の力では限界がある、なかなか到達出来ない何かは、仲間の力により、限界突破し、開花することもある、と私は信じている。

【自身もエニアグラムの発信者になってみる】

2024 年の 6 月、受講修了の時期をきっかけに自らも stand.fm で、中嶋先生が考案された「エニアグラムカード」の一枚引きを毎日配信することで、日々の振り返りをしている。私も毎日、下手でも積み重ねていこうと決意した。振り返りの中に気づきが潜んでいて、そこからどんな風に自分が変わっていくのかの自分実験のような取り組み。どんな状態の自分であっても自分を客観視できるようにしていきたい。できること、楽しそうな所からエニアグラムを伝えてみよう、そして続けてみようとして試みている。

エニアグラム図によると、タイプ 4 の統合、成長の方向は、タイプ 1 である。タイプ 1 には「向上心」「忍耐力」「継続力」そして、「世の中を良くしていくために自分から人の先頭に立って働く力」「社会を改革し、改善していく力」が強くあるため、私のエニアグラムカード 1 枚引きライブ配信の取り組みは、タイプ 1 を意識しての挑戦なのだ。

私にとっては、まずは自分の生活・仕事・家庭を改善していく力に繋がるように、気分の浮き沈みに支配されずに、やりたいことのためにやるべき事にも目を向けていく。進めないモヤモヤした毎日から脱却し、一歩ずつでも前に進むための習慣。自分の中の日々巻き起こる、「欲求不満」「怠惰」と向き合っていく日々、嬉しいことも悲しいこともありな

がらも楽しくやれている。

「何が私のチャレンジを妨げているのか？」

行き詰った時は、エニアグラムアソシエイト養成講座のコーチング担当である吉野賢さんから、投げかけられた言葉も今後の私の人生において、大切な言葉としたい。

【タイプ4の揺らぎ】

気分の浮き沈み、不安定感、抑うつ感、自分の持っているものであるならば、完全には消すことなどできない。ならば、私はそんな自分の揺らぎを愛することに決めた。逃げ続けても自分というものは、本質というものは、自分であり続けるから。私は他の誰かにはなれない。

わかりあえなかった悲しみ・寂しさ。信じる事が出来ず、信じてもらえなかったこと。未熟なこと。私達は日々、忘れてしまうこと。自己中心的になるたび、「自分がいかに受け入れてもらえてきているか」を思い出し、また他者に対しても、自分には自身と他者を受け入れられる力が在ると思い出したい。まだまだ無知で未熟な部分は多々あり、押しつぶされそうな毎日だと嘆くこともあるが、そんな時に過去、私が立ち向かう勇気と励ましの力を得ることが出来た言葉がある。それらを次に引用させていただく。私にとっては何度でも思い出したい大切な言葉である。

「何を守るよりも、自分の心を守れ。そこに命の源がある。」

(箴言4章23節)

【おわりに～エニアグラムと共に進む私の人生～】

私は運良く、エニアグラム養成講座第3期を受講できて、私の進む道を見つけることができた。古代から受け継がれてきた、エニアグラムを伝えていくことで、自分と自分の周りの人が自分の性格や人生を愛し、楽しんでいけるように、どんな小さなことでも自分ができることからやっていく。

「これでいいのだ、と、このままではいけない」の狭間で、「内向と外向」の狭間で「繊細さと鈍感さ」の狭間で、「嬉しいことと悲しいこと」の狭間で、死ぬまで終わることのないエニアグラムと共に道を進む。難しくとも、わからなくとも進む。私を突き動かす「何か」との出会い、誰の中にもある「性格と本質」との出会いを求めて。そして、今まで出会ってくださった全てのたくさんの方へのそれぞれの感謝を胸に。