

# エニアグラム・タイプ診断表

Ver.23.0



株式会社CAP総研

内容の一部または全部を著作権法の定める範囲を越え、無断で複写、複製、転載、あるいはファイルに落したり、研修やセミナーに使用したりすることを禁じます。

Copyright © CAP-SOHKEN

## エニアグラム・タイプ診断表

記入の注意: 20歳の頃から変っていない本来の自分で判断する。このようになりたい希望から判断しない。自分の傾向を正直に客観視して判断する。

各タテ列の分類項目の中から、自分らしい事柄を次の基準で選び、該当する数字を【 】に記入してください。

最も該当する………【5】をタテに1個だけ記入  
次に該当する………【4】をタテに1個だけ記入  
少しは該当する………【2】をタテに1個または2個記入  
その他……………無記入

タテ列ごとに3カ所～4カ所の記入が必要です。

この診断表のエクセル版を次のURLからダウンロードできます。  
数字を入力すれば集計が自動計算されます。

[https://www.capsk.jp/type\\_indicator.xlsx](https://www.capsk.jp/type_indicator.xlsx)

ヨコの合計を集計欄に記入してください。点数の最も高いのが自分のタイプの候補となります。

タイプの特徴を読んで確認してください。迷った場合は自分をよく知る人に聞いて確認しましょう。

氏 名

| 自分のこだわり<br>(良いところ)                        | 無意識のクセ<br>(良くないところ)                      | コミュニケーション<br>の傾向                        | 対人関係の傾向                                   | よくあること                                     | 自分らしいこと                                    | 他者から見える印象                                | 集計 | タイプ |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----|-----|
| 【 】「正しくあること」を追求し、小さなミスも許さずキチンと最後までやり遂げる。  | 【 】自分にも他人にも「こうあるべき」と高い基準を求め、憤りを感じてしまう。   | 【 】相手の間違いを正そうとする。つい批判的な口調で「ダメ出し」をしてしまう。 | 【 】正論を主張するため厳しい人と思われるが、本人は「良かれと思って」言っている。 | 【 】文章の誤字脱字や物の配置など、細かい欠点にすぐ気づき、指摘したくなる。     | 【 】遊びよりも「やるべきこと」を優先し、常に自分を律している状態が自分らしい。   | 【 】細かくキチンとやる人。几帳面で真面目で規律正しい。正論が多く固執する。   |    | ①   |
| 【 】「人の役に立つこと」に存在意義を感じ、相手のニーズを即座に察知して動ける。  | 【 】感謝や見返りがないと不満を感じ、お節介や過干渉になってしまう。       | 【 】相手が喜ぶ言葉が無意識に選ぶ。遠回しな言い方で察してもらおうとする。   | 【 】人に頼られると断れない。自分の事より他人の世話を優先して疲弊する。      | 【 】相談されていないことまで助言したり、過剰なサービスをして後で後悔する。     | 【 】誰かが困っていると、自分の仕事を止めてでも助けに行き、愛されようとする。    | 【 】親切に世話をする人。にこやかに親近感がある。愛想よく近づきお節介する。   |    | ②   |
| 【 】「効率と成功」を重視し、目標達成して評価を得るために感情を捨てて行動できる。 | 【 】「できる自分」と見られたために、見栄を張ったり、外見を良くしようとする。  | 【 】無駄を嫌い結論から話す。自分の実績や有能さをアピールする話が多くなる。  | 【 】感情よりも「成果になるか」を優先し、ビジネスライクな関係になりやすい。    | 【 】何もしない時間を「無駄だ」と感じ、ついスケジュールを詰め込んでしまう。     | 【 】「他者からの評価」を気にして、期待される役割に自分を適応させる。        | 【 】効率的に進める人。仕事は速いがカッコつける。認められようと競争心を出す。  |    | ③   |
| 【 】「自分の世界観」を大切に、豊かな感性で自分らしさを表現できる。        | 【 】「自分は理解されない」という孤独感をもち、他人とは違うと自分を特別視する。 | 【 】言葉のニュアンスにこだわる。「誰もわかってくれない」と嘆きたくなる。   | 【 】相手との間に情緒的な深さを求める。平凡で表面的な交流を軽視する。       | 【 】人と同じを嫌い、文章表しや持ち物などにも自分の個性を出そうとする。       | 【 】ちょっとした事で他者と比較し、自分を否定的に見てしまう。            | 【 】個性を大切にする人。独特な世界観をもつ。服装や持ち物に自分らしさを出す。  |    | ④   |
| 【 】「知識と観察」を好み、感情に流されず物事の本質を客観的に見抜こうとする。   | 【 】自分の時間を奪われることを嫌い、関係づくりや知識の共有などを面倒に思う。  | 【 】口数が少なく理屈で話す。聞かれない限り自分の考えを言わない。       | 【 】世間話や社交的なことが苦手。一人で考え込むので周から「冷淡」に見える。    | 【 】考え事をしていて電車を乗り過ごしたり、興味ある事を調べていて時間を忘れる。   | 【 】孤独の気持ちを感じないため、孤立したとしても人と交流したいとは思わない。    | 【 】知識を求める人。地味な感じで人付き合いが苦手。独りで何かを考えている。   |    | ⑤   |
| 【 】「安全と信頼」を求め、リスクを慎重に予測して組織に貢献できる。        | 【 】最悪の事態を恐れすぎて疑心暗鬼になり、決断を下すのに時間がかかる。     | 【 】相手の真意を探ろうとする。「でも…」、「もし…」と言って疑念を確認する。 | 【 】信頼できる仲間には誠実に接する。見知らぬ人や権威には警戒心が強い。      | 【 】外出時に鍵や火元に気がなって頭から離れず、不安を消そうと戻って確かめる。    | 【 】「もし失敗したら」と心配で、二の足を踏んで迷い続け、他者の合意をとりたくなる。 | 【 】慎重で用心深い人。不安が強く石橋をたたき、他者に答を求める。組織に忠実。  |    | ⑥   |
| 【 】「楽しさと可能性」を求め、好奇心旺盛で新しいアイデアを出し、活動的に動く。  | 【 】嫌なことから逃げたくなるため、中途半端になったりケアルミスが増える。    | 【 】深刻な話や空気を嫌う。人が話している途中でも、被せて自分が話してしまう。 | 【 】誰とでも明るく接する。人が話している途中でも、被共有できる仲間を求める。   | 【 】抜け漏れ、約束忘れ、時間に遅れるなどが多いが気にしない。            | 【 】単調で細かな仕事が苦手。事務処理などは身が入らずミスをしやすい。        | 【 】明るく楽天的な人。落ち着きがなく不注意が多い。コツコツ仕事が嫌い。     |    | ⑦   |
| 【 】「力と決断力」があり、困難な状況でも腹を決めて力を発揮できる。        | 【 】自分の弱さを見せるのを極端に嫌い、威圧的な態度で場を支配しようとする。   | 【 】声が大きく圧倒するような強い口調で話す。遠慮せずに意見を押し通す。    | 【 】本音でぶつかることを好む。威圧感を与え周囲からは「怖い」と思われる。     | 【 】中途半端が嫌いで、勝つか負けるか、白黒ハッキリ付けたいと思う。         | 【 】敵か味方かを明確に区別し、従わない相手には容赦なく対抗する。          | 【 】力強く激しい人。堂々として我が強い。パワフルで存在感がある。威圧的で強引。 |    | ⑧   |
| 【 】「平和と調和」を愛し、どんな意見も否定せず穏やかに受け入れる。        | 【 】問題を先送りにして葛藤から逃れ、自分の欲求を無視することにして動かない。  | 【 】対立を避けるために自分から逃れ、自分の欲求を無視し受け流す。       | 【 】穏やかな関係を好み、波風を立てる人からは静かに距離を置く。          | 【 】やるべきこと、言うべきことを後回しにし、後になって問題が大きくなることもある。 | 【 】自分から変化を起こすことを嫌い、周囲に流されることで心の平穏を保とうとする。  | 【 】平和で穏やかな人。おっとりして流されやすい。難しいことを先送りする。    |    | ⑨   |

本表の無断使用、複写、転載は禁止されています。Copyright © CAP-SOHKEN Ver.23.0

- 留意点
- ・このタイプ診断表によってタイプ判別できる確率は70～80%です。正確に判別するにはさらに多くの情報や専門家による診断が必要となります。
  - ・誤認が起きるのは、エニアグラムは内面心理によってタイプを分類しますが、この診断表では行動傾向で診断しているため、同じ行動傾向でも内面心理が異なる場合があるからです。
  - ・強いストレス状態やメンタル不調にある人の場合は、タイプが明確にならない可能性があります。
  - ・各タイプには各々12種類のサブタイプがあり、生い立ちや経験などでこのサブタイプの傾向が強くなる場合はタイプが明確にならない可能性があります。
  - ・タイプが不明確でも時間をかけて探求していくという姿勢が大切です。また、周囲の人のタイプを面白半分に関心せず、その人が内面を見つめる時間と取り組む姿勢を見守りましょう。

# 各タイプの特徴

これらはエニアグラム全体の一部にすぎず、タイプを知るだけではエニアグラムの価値は分かりません。更に深い自己認識を進めれば、対人関係力やコミュニケーション能力を高めたり、人格的な成長を早めることができます。矢線の方向や数字の色、円周の線にも深い意味が含まれています。

## 9、平穏でいたい人(平和で穏やかな人)

- 長所: 忍耐強い。寛大で温かい。おおらか。落ち着いている。偏見がない。謙虚。
- 短所: めんどくさがり。問題を先送りする。優先順位を誤る。アクションが遅い。頑固。
- 対人: 調和を大切に。聞き上手。主張しない。周りの意見に同調する。
- 特徴: 平和で穏やか。のんびりする(寝る)のが好き。楽観的で何とかかなと思っている。波風を立てず穏便に済ます。人の気持ちに共感する。ノーが言えない。

## 8、自分で決めたい人(力強く激しい人)

- 長所: 決断力がある。チャレンジ精神がある。実行力がある。統率力がある。
- 短所: 強引。人の意見を聞かない。我が強い。短気。威圧感を与え攻撃的。
- 対人: 単刀直入にものを言う。対抗しようとする。自己主張が強く、声が大きい。
- 特徴: 力強く激しい。場を仕切る。仕事も遊びも激しくやる。中途半端が嫌い。全てを自己判断でやろうとする。堂々としている。正義感が強い。

## 1、正しくありたい人(細かくきちんとやる人)

- 長所: キチンと正しくやる。努力を惜しまない。自制心があり、礼儀正しい。真面目。
- 短所: 細かい。批判的。自説に固執する。木を見て森を見ない。自分を責め後悔する。
- 対人: 公正・公平に接する。話が丁寧で長い。人に厳しい。いいかげんな人が嫌い。
- 特徴: 細かくきちんとやる。間違いが嫌い。やり直しが多い。理想が高い。勤勉。改善しようとする。小さなミスを気にする。ストレスを溜める。肩こり胃炎が多い。

## 7、自由に楽しみたい人(明るく楽天的な人)

- 長所: アイデアマン。陽気で明るい。社交的で活動的。肯定的な見方をする。
- 短所: 熱しやすく冷めやすい。詰めが甘い。時間にルーズ。事務的なことが苦手。
- 対人: 冗談で人を楽しませる。話し好き。誰とでも親しくなれる。早合点する。
- 特徴: 明るく楽天的。あれこれと手を出す。苦しい時でも楽しいことを発想できる。楽天的で嫌な事は直ぐに忘れる。束縛を嫌う。無邪気な遊び心がある。

## 2、必要とされたい人(親切に世話をする人)

- 長所: 親切。人を援助する。世話好き。思いやりがある。人間関係を大切にする。
- 短所: 世話を焼きすぎてお節介になる。なれなれしい。理屈に弱い。自分を出せない。
- 対人: 人に合わせる。親しみやすい。気配りする。人の役に立とうとする。
- 特徴: 親切に世話をする。自分の事より他人を助けてしまう。親密な関係を望む。気持ちのつながりを大切にする。人が喜ぶ顔を見るのが好き。お世辞を言う。

## 6、安心していたい人(慎重で用心深い人)

- 長所: 責任感が強い。用心深い。誠実。気配りが良い。協調性がある。
- 短所: 疑り深い。人に頼る面がある。未来を心配する。準備に時間がかかる。
- 対人: コンセンサスを取る。初対面は慎重。信頼と不信の間で揺れる。
- 特徴: 慎重で用心深い。外出時に鍵や火元が気になりがち。規則を守る。変化より保守的を好む。明日の事が心配になる。優柔不断になる。

## 3、認められたい人(効率的に進める人)

- 長所: 達成意欲が高い。効率的に進める。要領が良くテキパキとスマートにやる。
- 短所: 急ぎ過ぎる。見栄っ張り。他人の目を気にする。目立ちたがり。感情に疎い。
- 対人: 一方的に勢いよく話す。相手の気持ちを考えない。自己主張が強い。
- 特徴: 効率的に進める。成功して評価されたいと思う。積極的に活動する。じっとしておれない。切り替えが早い。前向きな説明で周りを巻き込む。

## 5、一人で考えたい人(知識を求める人)

- 長所: 冷静に調べる。分析的に考える。知的的好奇心が旺盛。未来を予見する。
- 短所: 理屈っぽい。行動力が弱い。否定的に考える。人の気持ちに疎い。声が小さい。
- 対人: 一人で居るのが好き。社交が苦手。人間関係に興味がない。口数が少ない。
- 特徴: 知識を求める。行動する前に考える。参加するより観察の立場をとる。考えがまとまるまで言わない。問題を予測して諦めが早い。物が捨てられない。

## 4、自分らしくありたい人(個性を大切にする人)

- 長所: ユニークな発想をする。感受性が豊か。同情心が厚い。美的なセンスが良い。
- 短所: 気分が変わりやすく、気まぐれ。好き嫌いが多い。悲観的になりやすい。
- 対人: 親密な関係を求める。合わない人を拒絶する。言い方が独特で伝わらない。
- 特徴: 個性を大切にする。人と同じことを嫌う。感動を求める。他者の気持ちに気づく。価値観を大切にする。感情に振り回される。時々誰にも会いたくなくなる。

(タイプの名称は当社のオリジナルです)



# 世界的人間学“エニアグラム”とは

CAP総研の研修は、世界的な人間学である“エニアグラム”を活用し、人間の潜在心理を明らかにするため、深い自己認識による行動変容を可能にしています。

## ■エニアグラムの特徴

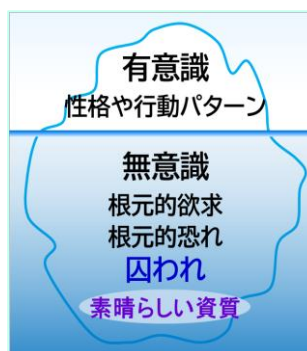
- 人を9つの性格タイプに分ける。
- 性格の奥にある潜在心理を明らかにしている。
- 人間的に成長するための方向を示している。
- ストレス時の心理的变化を解明している。
- 他の分類方法よりも深く人間を洞察している。

## ■エニアグラムを研修に活用する利点

- 深い自己認識ができる。
  - 自分の見方、考え方の根元が分かる。
  - 自分の可能性、成長の方向を知ることができる。
  - 得た知識や能力の活かし方が分かる。
- 行動変容を可能にする。
  - 判断の偏りに気づけ、柔軟でバランスのとれた判断ができる。
  - 個人的な成長課題に取り組み、実効果を出せる。
  - 行動傾向の潜在心理が分かり、自己変革のスイッチを持てる
  - 人間的、内面的な成長をもたらし、永く役に立つ。
- 組織パフォーマンスの向上になる
  - 管理職の状況判断力、対人関係力が高まる。
  - 人間関係やコミュニケーションが良くなり、問題対処が早くなる。
  - 相互理解・目的共有が進み、組織間連携がスムーズになる。
  - 多様性を活かした人材育成ができる。
  - 対人ストレスが減り、モチベーションが上がる。
- その他、商談、交渉、コーチング、チームビルディング、組織連携などにも有用。

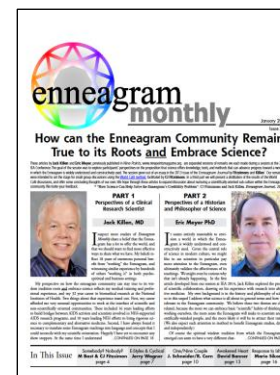


エニアグラムの図形  
9つの本質と108のタイプがある



## ■エニアグラムの歴史など

- エニアグラムは『人間は9つの本質を持つ』とする理論。
- ギリシャ語のエニア(9つ)とグラモス(図)からの造語。
- 世界で最も優れた人間類型論。(2002年に米国タイム誌が推奨)
- エニアグラム・マンズリー誌(下図)が20年以上前から発行され、欧米を中心に広く知られている。
- 2000年の歴史があり、20世紀になってスタンフォード大学が中心に研究が進められ、多くの大学でMBAの科目になっている。
- 映画・ドラマ・小説のキャラクター設定に、学校での指導やカウンセリングなどにも活用されている。
- 神経伝達物質のアドレナリン・ドーパミン・セロトニンとの関係が証明され、従来の行動心理学ではなく、脳科学に基づく人間学として研究が続けられている。
- トヨタ、IBM、Googleなど、多くの企業で社員教育に活用されている。



エニアグラム・マンズリー誌  
北米、EUなどで20年以上発行されている

### ◆活用企業◆

Google、Amazon、  
アップル・コンピュータ  
ヒューレットパッカード  
ゼネラルモーターズ  
プロクター&ギャンブル  
モトローラ、ボーイング  
デュポン、プルデンシャル  
ソニー、トヨタ、日本IBM、  
東芝、コカコーラ、NTTグループ  
KDDIグループ、CTC、他多数