

# スクールカウンセラーだより

茨城県立古河第一高等学校スクールカウンセラー 癸生川真也

## ○MBTI のお話②

今回も前回に続いてMBTI についてのお話です。性格診断をやってみて、「自分はこんな性格なんだな」とか、「あの人は多分このタイプかな?」とか「○○タイプの人ってこうだよな」などと考えてみたことがある方もいるのではないかと思います。それはそれで面白い学びになると思うのですが、MBTI が本当に目指しているところは、様々なタイプコミュニケーションの仕方について知ることで、コミュニケーションの行き違いを無くしていくことです。それぞれのタイプの特徴を知って、コミュニケーション上手になってもらえたらうれしいです。

## ○外向指向 (E) と内向指向 (I) のまったく異なるコミュニケーションスタイルについて。

### <外向指向(E)の特徴>

外向指向の人は、人と関わることでエネルギーを得ようとする傾向があり、自分を自由に表現します。人との関わり方として、周囲を巻き込みながらテンポよく話します。また、会話をしながら相手の反応を見たり、話を引き出そうとしており、会話を発展させていくことで話の核心に迫っていきこうとします。

一方で、外向指向の人がすぐに反応しない場合、何か不快に感じていたり、不安があったり、何かの原因で反応が遅い状況に対応できないなどの理由があるとされています。

### <内向指向(I)の特徴>

内向指向の人は、自分が落ち着いて内省できる時間を好み、1 人の時間を作ることで、周囲と関わるエネルギーを得ようとしています。また、会話をするときには、慎重に言葉を選び、考えをまとめてから話すので、話し始める時にはある程度結論がある状態になっています。また、会話を深めていくことで、話の核心に迫ろうとします。

一方で、内向指向の人が周囲と積極的に関わろうと動き回り、次々と話をしている時は、表面的な関わりをしているとされています。

### <外向指向と内向指向の間で行き違いが起きる原因>

外向指向の人はすぐに反応しない人を見ると、(自分にそういう面があるので) オープンではないと感じたり、話題について行けない人なのではないか、などと良くない印象を持ちがちです。ですが、内向思考の人にとっては誠意をもって話すために、内面に潜ってよく考えているのです。

逆に、内向思考の人はよく動き回りながら次々と色々な話題について話す人を見ると、(自分にそういう面があるので) いい加減に話しているのではないかと考えたり、強引で一方向的と感じたりと良くない印象を持ちがちです。ですが、外向指向の人にとっては会話を促進しながら話し合いをする中で、お互いに「表現しあう心地よさ」を感じられると思っているのです。

このように、外向と内向には根本的にコミュニケーションの捉え方に違いがあるので、お互いにコミュニケーションスタイルが分かっていると、それぞれが良くない印象を持ってしまいがちです。まずは、相手の人が外向・内向のどちらのタイプなのかな?と想像しながら話をしてみることで、印象が違って見えるかもしれませんね。(癸生川)