

# 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③

今回も引き続き MBTI についてのお話です。性格診断をやってみて、外向〇〇%みたいな結果が気になったことはありますか？MBTI では16タイプに性格が分けられますが、例えば結果がESFJ（外向・感覚・感情・判断）タイプだったとしても、まったく内向的な部分がないわけではなく、まったく直観的な部分がない人はいないetc・・・なのです。性格タイプが示しているのは「得意な（よく使う）タイプ」で、そういう傾向があるということです。実はMBTI では、自分の得意なタイプを知つつも、どうしてもうまくいかない場面では、普段使っていないタイプを使うことで、状況を打開し、成長できるとされています。

## ○知覚タイプ、感覚機能（S）と直観機能（N）の異なる物事の捉え方について

### ＜感覚機能指向（感覚タイプ）の特徴＞

感覚タイプの特徴は、事実ベースで具体的かつ簡潔に、「今」を生きる現実指向です。今起きている事実に対して、実際のことへ焦点を当てた正確で素早い対応が持ち味で、スポーツや楽器の演奏、正確な計算などが得意だと言われています。今の現実を維持・運営するために必要なタイプです。短所としては、淡泊で短期的な考えや対応になりがちです。

### ＜直観機能指向（直観タイプ）の特徴＞

直観タイプの特徴は、物事のつながりや法則を見つけだし、将来の方向性を考える未来志向です。事実の背景にある法則やパターンなどを見つけて、未来をイメージする深い洞察力が持ち味で、ストーリーの背景や行間を読み取ったり、今までにない法則や物を生み出すのが得意だと言われています。今の現実に新しい変化を起こすために必要なタイプです。その半面、決断に時間がかかりがちで、将来を想像したり深読みしすぎて不安になってしまうことがあります。

### ＜感覚機能指向と直観機能指向の間で行き違いや、それぞれのタイプがうまくいかない場面など＞

感覚タイプ（S）の人が直観タイプ（N）に対して感じがちな不満は、「こんな単純なことに対してよくそんなに色々考え込めるね。AだからBでしょ。どうしてCとかDとかEとか色々な選択肢が出てくるのかな。考えているうちにちょうどよいタイミングを逃すよ?」。逆に、直観タイプ（N）の人が感覚タイプ（S）の人に対して感じがちな不満は、「どうしてこの出来事の背景にある色々な可能性を考えないのかな。背景が違ったら見え方が変わってくるし、そうすると対応も変わってくるでしょ?」。何か思い当たったら、相手のタイプを理解するチャンスです。

感覚タイプの人で、判断が裏目に出ることが多い時には、目の前のできごとの周りのできごとや、人の気持ちや関係性などについて時間・空間について広く想像してみるようにしましょう。また、直観タイプの人で、何かを決められない時や、将来が不安で動けない場合には、想像から離れて今ある事実の良い面や強みを客観的に振り返ったり、良い感覚（香りや触感など）や自分の今の気持ちや身体感覚に意識を向けてみましょう。

もちろん、最初にも書いてありますように、誰にでも感覚、直観の両方の捉え方ができます。どちらも大切な捉え方なのです。テスト直前やテスト中には、目の前のやるべきことに感覚優位で取り組んだ方がうまくいくでしょうし、卒業後の進路や自分の将来の方向性について考える時には、（今の能力や、好み等の）現状を確認しつつ、直観優位で想像を働かせ、広げていく必要もあるでしょう。成長につれてバランスよく使い分けられるようになると良いですね。（癸生川）