

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 発生川真也

○MBTI のお話④

4回に渡って続いてきたMBTIについてのお話ですが、今回で最後回になります。今回は判断的態度（J）と知覚的態度（P）についてのお話です。判断的態度は思考（T）か感情（F）を外の世界に向かって表現しており、知覚的態度は感覚（S）や直観（N）を外に向かって表現しているとされています。この辺りはちょっと複雑なので、今回は簡単にそれぞれの態度が持つ大まかな特徴についてご説明します。

○判断的態度（J）と知覚的態度（P）について

＜判断的態度の特徴＞

基本的には決断し、計画的に物事を進めることで、最良の結果を求めるなどを指向します。身の回りを整え、予定通りに物事が進むことで安心するタイプとなります。しっかり者できっちりしているところは、周囲に安定感や頼りがいを持たれると思います。半面、すぐ結果を求め、予定通りに進まないと不安になりやすい面もあります。真面目、せっかち、頑固、几帳面という印象を持たれることがあります。

判断的態度の人へのひとこと：人生はなかなか予定通りには進まないものですね。計画前提での生活は息苦しくなることもあります。少し計画をゆるめて、気晴らしの予定を加えると、意外に能率が上がるかもしれません。また、結果までの道のりや、うまくいかなさを面白がるユーモアも持てると日々の生活が充実するかもしれませんね。

＜知覚的態度の特徴＞

臨機応変な状況への対応力があり、常に情報を集め続けて最後の最後に最良の結果を求めるなどを指向します。どちらかというと、過程（プロセス）重視で、結果に至るまでをいかに楽しむかが大切だと考えます。何かを決めてしまうことで、そのあとにより良い物事が見つかることがあるのではないかと不安になる面があり、必要な予定を先延ばしにしがちな傾向があるので、優柔不断で決断できない、いい加減という印象を持たれることがあります。

知覚的態度の人へのひとこと：決めてしまうことで味気なさを感じてしまったり、あとで悔しい思いをすることがあるかもしれませんね。ただ、今の世の中では計画性をもってコツコツ努力することは周囲の評価や信頼につながります。今の自分の決断を、最良だと信じて進んでも良いと思います。今を楽しみ、臨機応変に対応できることは、人生を豊かにしてくれます。その特性を活かして、人生の終わりに最良の結果が得られると良いのではないかと思います。

＜まとめにかえて＞

以上、4回にわたってMBTIについてのお話をしました。内向/外向、感覚/直観、感情/思考、知覚/判断とそれ相対する4種類の特性が出てきましたが、あなたはそれぞれどちらのタイプだったでしょうか？あなたがイライラしがちな相手はどのタイプでしたか？タイプによって捉え方が違うのだということを理解できると、苦手であっても「嫌な人」ではなくなるかもしれません。また、自分のタイプを理解した上で、自分を広げていき、内向/外向、感覚/直観、感情/思考、判断/知覚の全てを半々くらいに近づけていく中で、人間的にも大きく成長して、人間関係がとてもスムーズになっていくと思います。興味を持ってもらえたなら、色々なタイプを知っていってもらいたい、他者理解や自己成長につなげていってもらえたならうれしいです。

（発生川）