

『心理機能レポート』

～16の幸せ、16の成功～

<作：コピーライター・カタギ>

本書は、ユングの「タイプ論」をベースに彼のセオリー、16パターンの人間の性格。そして8つの心理機能。それらを理解し、活用して16タイプ別の成功、そして人生の真の幸せを掴む方法を詳しく説明したレポートです。

偉大なる先人、ユング、フロイト、イザベル、バーバラ諸氏のセオリーの他に、筆者である私自身の個人的な見解や主観、確立していない仮説なども内容には一部織り込まれていることをご了承ください。

16タイプ別の性格分析のみならず、その16人がどうやったら真のポテンシャルを発揮できるかについて詳しく解説していきます。

ユングの心理機能を学ぶことであなたは自分自身を深く理解することができますし、あなたの周りの大切な人たちについても、より深く心の底から理解できるようになります。

このレポートがあなたの人生にとって何かのお役に立てれば、作者としてこんなに幸せなことはありません。

2019 3/1 マレーシア クアラルンプール

目次(クリックで該当ページに飛べます)

1：心理機能16タイプ早見表.....	2
2：16タイプ診断方法.....	3
3：各機能の役割と人物像.....	4
4：人物像の特徴（メイン機能）.....	5
5：心理機能の使い方（理論編）.....	10
6：相性について.....	16
7：第3ループと劣性グリッパ.....	21
人のモチベーションポイント.....	26
8：サブ機能の磨き方（実践編）.....	27

「心理機能16パターン解説」	30
●内的感覚メイン (25.5%)	30
:ISTJ (内的感覚・外的思考・内的感情・外的直感)	33
:ISFJ (内的感覚・外的感情・内的思考・外的直感)	37
●内的直感メイン (3%)	42
:INTJ (内的直感・外的思考・内的感情・外的感覚)	44
:INFJ (内的直感・外的感情・内的思考・外的感覚)	50
●外的感覚メイン (11.5%)	53
:ESTP (外的感覚・内的思考・外的感情・内的直感)	55
:ESFP (外的感覚・内的感情・外的思考・内的直感)	59
●外的直感メイン (10%)	66
:ENTP (外的直感・内的思考・外的感情・内的感覚).....	67
:ENFP (外的直感・内的感情・外的思考・内的感覚)	72
●内的思考メイン (8%)	76
:ISTP (内的思考・外的感覚・内的直感・外的感情)	78
:INTP (内的思考・外的直感・内的感覚・外的感情)	82
●内的感情メイン (12.5%)	87
:ISFP (内的感情・外的感覚・内的直感・外的思考)	89
:INFP (内的感情・外的直感・内的感覚・外的思考)	93
●外的思考メイン (14.5%)	98
:ESTJ (外的思考・内的感覚・外的直感・内的感情)	100
:ENTJ (外的思考・内的直感・外的感覚・内的感情)	104
●外的感情メイン (14.5%)	108
:ESFJ (外的感情・内的感覚・外的直感・内的思考)	109
:ENFJ (外的感情・内的直感・外的感覚・内的思考)	115
(補足) 見分け方について	119
内向 (I) か外向 (E) か.....	119
感覚 (S) か直感 (N) か.....	120
思考 (T) か感情 (F) か.....	121
堅実 (J) かクリエイティブ (P) か.....	122
メインが、感覚、直感、思考、感情で考える.....	122
メイン機能で考える.....	123
縦相性の8パターン理論 (新理論&仮説含む)	125
Q&A.....	127
筆者情報&メール講座.....	139

1 : 心理機能16タイプ早見表

○認識機能グループ（感覚タイプ or 直感タイプ）

	メイン機能	サブ機能	第3機能	劣性機能
ISTJ	内的感覚	外的思考	内的感情	外的直感
ISFJ	内的感覚	外的感情	内的思考	外的直感
ESTP	外的感覚	内的思考	外的感情	内的直感
ESFP	外的感覚	内的感情	外的思考	内的直感
INTJ	内的直感	外的思考	内的感情	外的感覚
INFJ	内的直感	外的感情	内的思考	外的感覚
ENTP	外的直感	内的思考	外的感情	内的感覚
ENFP	外的直感	内的感情	外的思考	内的感覚

○判断機能グループ（思考タイプ or 感情タイプ）

	メイン機能	サブ機能	第3機能	劣性機能
ISTP	内的思考	外的感覚	内的直感	外的感情
INTP	内的思考	外的直感	内的感覚	外的感情
ESTJ	外的思考	内的感覚	外的直感	内的感情
ENTJ	外的思考	内的直感	外的感覚	内的感情
ISFP	内的感情	外的感覚	内的直感	外的思考
INFP	内的感情	外的直感	内的感覚	外的思考
ESFJ	外的感情	内的感覚	外的直感	内的思考
ENFJ	外的感情	内的直感	外的感覚	内的思考

【メイン機能】：右手。その人の価値観。才能。

【サブ機能】：使用するのに抵抗感がある。が才能がある。

使いこなせば一流に使いこなせる。進化、発達、成功のカギ。

【第3機能】：つい使う。しかしうまくない。才能もない。

【劣性機能】：メインの逆。ほとんどミスする。コントロールもできない

: 音声解説 https://jelly.pink/file/16/setsumei_oku.mp3

2 : 16タイプ診断方法

方法1 : 以下より、テストに答える。

<https://sharee99.com/16/>

方法2 : 診断能力が高い先生のカウンセリングを受ける

注) テスト結果にピンとこない場合、本書最後の見分け方のポイントも参考にするとよい。

3 : 各機能の役割と人物像

	それぞれの機能の役割
内的感覚	身体の感覚を体感する。体調管理、過去の記憶、細かいディテールを覚える。責任感。
外的感覚	外側の刺激に俊敏に反応する。五感を使って世界を味わい、楽しむ。臨機応変に動く。
内的直感	真実を探求する。未来の深いビジョン、未来像を正確に捉えて意味のある成長をする。
外的直感	全体像を捉える。新しい可能性を見る。向上心、ポジティブ、チャレンジに向かう。アイデア
内的思考	合理的な判断をくだす。自給自足。ムダなことを排除する。因果の法則。矛盾を消す。
外的思考	効率よく結果を出す。社会のシステムを把握する。公平かつ実践的に決断する。勝負。
内的感情	自分の感情を誠実に感じる。ネガティブもポジティブも受け入れる。個性、決心、勇気。
外的感情	社会のモラルに忠実に生きる。他人の感情を感じ、気配りをして面倒を見る。協力。共感

	人物像	最大の人生のゴール（目標）
内的感覚	のんびり屋、マイペースの努力家。ゆっくりと前進。	のどかに平和に暮らす。
外的感覚	テンション高め。ノリで行動する。社交的。無責任。	人生をエンジョイする。
内的直感	ミステリアスで変わった人。無口。実践が少ない。	世界を正確に把握する。
外向直感	奇抜な夢がある。地に足がついていない。ポジティブ。	新しい可能性を追う。
内的思考	超然と冷めている。孤高の人。合理的で情がない。	矛盾のない答えを出す。
外的思考	仕事熱心。イライラしがち。批判をためらいなく言える	社会的な結果を出す。
内的感情	穏やか、控えめ、優しい、芸術、文学好き。勝負嫌い	自分らしく生きる。
外的感情	他人に気を遣う。友達が多い。常識的。おせっかい。	みんなと仲良くする。

○アルファベットの意味

I：内向 E：外向 S：五感（具体） N：直感（抽象）

T：思考タイプ F：感情タイプ

P：広がり、可能性、クリエイティブ J：堅実、～べき、整理整頓

：Sとは

視覚的、五感的、五感的刺激 瞬間判断、速い

：Nとは

アングル、アイデア、発想、全体像把握、パターンを掴む、Sより若干遅い、

：音声解説（五感と直感）<https://jelly.pink/file/16/5or6.mp3>

：Jとは

計画的に遂行、ペース配分、慎重、生活のリズム、毎日のルーティン、ルールが決まっている、生活のリズムをばらつかせたくない、

：Pとは

アドリブに強い、突発的な判断、Jより環境の変化に拒否感がない

：SF

感覚、感情タイプ

スポーツ系が得意。動物的。

：ST

感覚、思考タイプ

専門技術

：NF

直感、感情タイプ

コミュニケーション能力が高い

：NT

直感、思考タイプ

言語能力が高い

4：人物像の特徴（メイン機能）

<内的感覚>

安定感がある。日常的なアクティビティが得意（家事、業務など）

穏やか。平凡的。変わったことはしない。

過去にこだわる。ミスを恐れる。変化に弱い。

<外的感覚>

アクションが早い。行動的。

落ち着きがない。じっとしていない。

ノリで行動する、決める。言動が浅い。

外側の表面的なことを気にする（家のエクステリア、服）

<内的直観>

考えが深い。洞察力がある。

常に瞑想状態。行動が超遅い。言葉が出てくるのが遅い。

何を考えているかわからない。

<外的直観>

ポジティブで前向き。向上心が強い。

ふらつく。地に足がついていない。多趣味。

細かい事、現実的な話が嫌い。飽きっぽい。

<内的思考>

冷静。落ち着きがある。自立している。

冷たい。冷めている。感情がない。

人とつるむのを嫌う（特に集団）

<外的思考>

責任感がある。リーダー気質。

常に怒り気味。短気。融通がきかない。

<内的感情>

自分の世界をもっている、譲れないものがある。

自己中心的。自分の世界に固執する。

ビビリ屋が多い。裏表が激しい。不安定。

<外的感情>

優しい。友好的、絡んでくる。見栄っ張り。

人のことばかり気にする。権威、見栄、

おべっか、セレブ、ブランドに弱い。意外とチキン

==心理機能を代表するキーワード=====

●内的感覚

体調管理、いつもと同じ道。習慣、過去のデータ、思い出、平和、平穩。

同じことの繰り返し。日々の暮らし。馴染み深い。居心地がいい。

長閑な生活。安定、安全、安心。保証。健康、きもちいい。体感。

お腹の調子。胃の体感。食事。排泄、白ごはん、炭水化物。

●外的感覚

五感、視覚、敏感、本能、俊敏、リスク、

変化、体験、観察、現実的、自由、好奇心、

今に生きる、人生を楽しむ、乗り物に乗る。

●外的思考

秩序、フェア、公平、客観的、資源、ルール、命令、

実用的、実践的、目標、勝負、責任、処罰、積極的。

やるべきことをやる、結果を出す、効率的にシステムを組む。

●内的思考

無矛盾、ロジック、理屈、無駄を排除、合理性、正しい、

整合性、分析、問題解決、分解、分離、フォーカス、リターン、

目的、エレガントな解決策、定義、仮説、原理原則、

主体的に生きる、自立して生きる、自らの力で解決する。

●外的感情

人間関係、親切、マナー、賞賛、平和、尊敬、共感、援助

気を使う、おもてなし、サポート、応援、調和、絆、一体感、

相手の表情を読む。人の面倒を見る。相談し合う。

●内的感情

優しさ、強さ、勇気、忍耐、真心、感動、印象、愛情

価値観、道徳、決心、モラル、独自の感性、正義、

個性を重んじる、情熱をもって決心する、忠実に生きる。

●内的直感

ひらめき、インスピレーション、イメージ、影響、解釈

確信、シンボル、比喩、予感、長期的なビジョン、革命、

パラダイムシフト、シンプルな関係性、意味を深く理解する。

●外的直感

可能性、アイデア、挑戦、チャレンジ、ポジティブ、遊び、全体像

イノベーション、パターン認識、トレンド、包括的、多様性、多角的

飽きっぽい、先入観なし、奇抜かつ創造的な解決策。

< : メイン、外側からパッと見える感じ >

思考→冷たい、人間味がない、情がない

感情→裏表が激しい、重い、センシティブ

感覚→深みがない、浅はか、表面的

直感→謎、何を考えてるか分からない、ミステリアス

5 : 心理機能の使い方（理論編）

メイン：右手。常に使っているもの。

サブ：メインをサポートするもの

第3：サブをサポートするもの。

（多くの方は第3でメインをサポートしてしまう。

→結果、人生が平凡に。凡人になる。）

劣勢：第3をサポートするもの

メインはある程度使いこなしている。サブが一番使うのが難しい。

(サブはメインと内、外が逆のため使うのが難しい。)

【最大のポイント】

いかにサブ機能を使用、向上、進化、達観させることができるか。

→成功、幸福のカギはサブ機能にある。

1割の人はサブが使えている

→意識的に、というより、環境的に第3が使えない、使いづらい環境、状況だった。

→で、普通の人以上のすごい結果をだしている。

：サブ機能が進化するステップ

1) : 否定ステージ

サブでネガティブなことしか見えない。

2) : エスカレートステージ

極端にサブに偏る

3) : メインとサブの融合

この順番で進化。スキップは不可能。

：サブ機能進化を試みる時に気を付けること

サブ機能はあくまでメイン機能のサポート、

それが価値観や人生のゴールではないことを理解する。

: 例) I S F J (メイン: 内的感覚、サブ: 外的感情)

内的感覚 (ゴール) = 平和に暮らす

外的感情 (ゴール) = みんなと仲良くする

サブにフォーカスしすぎて、

「みんなと仲良くするぞ、しなきゃ、しなきゃ」

と考えていると段々、

「なんでみんなと仲良くしなきゃいけないんだ」

とイライラしてくる、で、最終的に

「私はただ平和に暮らしたいだけなの！！」

となって爆発する。

→サブはメインのサポートであることを理解する。

それが人生の目的ではない。

ISFJ の場合、メインの「平和に暮らす」を

達成するために、「みんなと仲良くする」がある。

平和に安心して暮らすためにはみんなと仲良くしたほうがいい、ということ。

だからサブが重要でもある、ISFJの場合、

ここで第3の内的思考を使ってしまうと、

彼彼女の目指している人生のゴールである、

平和に日々を暮らす、も達成できなくなる。

: 第3機能とサブ機能どちらを使っているかの見極め方

第3で判断、認識しているのか、サブで判断、認識しているのか、理解するのは難しい。

パパッと出るのが第3。時間がかかるのがサブ。

例：何も考えず、ゴール、目標、問題点を書いてみる、

でるのは、第3。それが第3。それは不味い認識、判断と理解する。

Q：その人物がどの程度サブ進化できているかを、どうやって見極めるか？

A：その人の出している結果。（あらゆる面で。）

サブ進化していると必ず結果が出る。それがどの分野でも。

肉体面→健康状態 感情面→人間関係 精神面→知識 経済面→収入、貯金

サブ進化ができていれば、全てが揃う。

メインと第3だけでも、カテゴリによっては成功できる、

ただ全部のバランスがとれた成功を手にするためにはサブ進化が必要。

ESFJ、ESTJ、ENFJ、ENTJ は、社会的な地位を上げる

とかお金を稼ぐのは、メインと第三 で出来る

例) ENFJ (メイン、外的感情、第3 外的感覚)

メインと第3 だけ使ってもお金は稼ぐことができる、経済面の成功は手にできる、

メインでコネを作って、第3 で表面的なメリットを享受して金は稼ぐ、

がサブが進化していないと、自分の道を見失い、虚無的になる、

例2) INTP (メイン、内的思考、第3、内的感覚)

メインと第3 だけで精神面の成功はできる、論理学者や哲学者や大学教授にはなれる、で

もサブが発達していないと、家庭関係はバラバラ、とかになる、

サブ進化をするためには→第三機能を破壊する

→大体レジェンドはすごく厳しい試練が来ている。

→サブしか使えない状況に追い込まれる。

→破壊、崩壊は怖いと思うんで、通用しない環境におくのがいい。

サブ機能を進化させると、別人になる、というイメージ。

外的評価→周りからの評判、反応、フィードバックが変わる

内的評価→過去のライフスタイルと比較。

サブを使うと、内側、外側、両方のフィードバックが必ずある。

メインはどう転んでも使ってしまう。

第3はついやってしまう、というイメージ。

反射的にやってしまう。何も考えず判断、認識した時は、3。

サブ機能は使う時に、必ず時間がかかる。

3日くらいかかる。反射的に「多分こう」というのは第3。

反射的に使ってしまうから、第3機能を無視することはできない。犠牲、無視する、とい

うより、反射的に使ってしまうので、待つ。認識、判断を遅らせる。

サブ機能を使うときは抵抗感がある。

苦手、本当にこれでいいのかな、という不安。自信がない。

サブ機能や第3機能を人はよく言語化をする。

メインや世界観機能はあまり言わない。

補足) 世界観機能、急所機能、向上心機能、封印機能について

メイン、サブ、第3、劣性の各機能は顕在意識にある機能だが、

その他の4つの機能はそれぞれの潜在意識内に存在している。

ただし、無意識の世界なので基本的には日常生活で認識することは不可能。

: 世界観機能

その人の世界観を表す。サブ機能の内外を逆にした機能。

無意識の世界での心理機能で一番強く感じているもの。

無意識に一番使っているもので、夢の世界と関係が深いという理論もある。

: 急所機能

その人物に存在しないもの。盲点。苦手とか不得意ではなくて、ゼロである。

これがメインにある人物に好感を感じやすい。第3機能の内外を逆。

: 向上心機能

少し興味はあって、向上心がある、が下手くそ。劣性機能の内外逆である。

: 封印機能

普段は封印されていて全く使わない。が、その機能を使う人がおらず、

それを発揮する必要がある場面がくると、使い出す機能。メイン機能の内外逆。

6 : 相性について

相性レベルは相性の良さを表す。これ以外の相性はレベル0とする。

	相性レベル	似てる度	感じ方
ベスト相性	1 2 0	真逆	興味深い、不思議。
活性化相性	1 0 0	似てる部分も多い	居心地が良い。癒やし
片思い相性	6 0	似てる気がする。	気になる。好感がある
逆片思い相性	5 0	似てない気がする。	付きやすい。嫌いでない
タテ相性	3 5	本質的に似てる	似たものを感じる。
ヨコ相性	3 0	パッと見似てる	似てるけど違うよね。
ケンカ相性	- 1 0 0	真逆	ムカつく、目につく。

<ベスト相性>

自分の急所機能が相手のメイン機能に来ていて、

それでいてなおかつ、相手の急所機能が自分のメイン機能に来ている場合。

～解説～~~~~~

似てないが、一番相性が良く、仲良くなれるし、尊敬し合える。

急所機能は自分には全くない部分なので、興味深く、不思議な感じに思う。

自分には全く想像もつかないことができるので、相手の強みを素直に受け止められる。

弱みや弱点は片方がカバーできるので、コンビを組むとバランスがいい。

基本的な性格は全く違うので常につるんだりすることはあまりしないが、

常にお互い気になっていて、できるだけ一緒にいたいと思っている。

一緒にいることで刺激的で、自分の世界が広がるワクワク感を感じられる。

その人、その人の人生のターニングポイントでの重要人物であることが多い。

~~~~~

「カンタンな判断法」：最後のPかJを合わせて、他は逆。

例) ISFJ→ENTJ

## <活性化相性>

自分の第三機能が相手のメイン機能に来ていて、

それでいてなおかつ、相手の第三機能が自分のメイン機能に来ている場合。

～解説～~~~~~

とにかく居心地が良い。ケンカが極端に少なくなる。

第3機能は憧れていて、上手く使いこなしたいと願っている部分なので、

それが上手にできる相手に無条件でリスペクトできる。結果、

お互いがお互いを尊敬し合っていてとてもいい関係が生まれる。

ベスト相性は興味深くて刺激的な感じだが、こちらは癒やされる感じになる。

コミュニケーションを取る機会が減っても相手の考えていることが理解できる相性と

言われているので結婚相手ではベスト相性よりいいのではとする理論も多い。

ただ注意点として第3機能が刺激されるのでサブ進化が抑制されてしまう欠点がある。

鬱になったり、疲れている時に接するとパワーをもらえ回復できる相性である。

~~~~~

「カンタンな判断法」：最初の I か E を合わせてそれ以外逆方向。

例) ISFJ→INTP

: 音声解説 <https://jelly.pink/file/16/Aisyo.mp3>

<片思い相性>

自分の急所機能が相手のメイン機能に来ていて

だが、相手の急所機能が自分のメイン機能に来ていない場合。

あるいは、自分の第三機能が相手のメイン機能に来ていて

だが、相手の第三機能が自分のメイン機能に来ていない場合。

名称通り、自分は好感を感じる。が、相手はそれほどでもない。

基本的には自分が前のめりになりすぎなければ非常に仲良くやれる。

例) ISFJ→ESTJ と ISTP

<逆片思い相性>

片思いの相性の逆で、相手の急所、第三機能がこちらのメイン機能に

来ているが、こちらは対応していない場合

こちらは相手のほうが前のめりになりやすい相性である。

基本的にはイヤな感じはなく、まあうまくやれる相性である。

例) ISFJ→ENFJ と INFP

<タテ相性>

16タイプを8パターンに分けた場合に同じタイプに属するペアの相性。

8パターンはどう分かれるかは後述する。表面的にはともかく、

本質的に似た部分が多く、よって話も合うし息も統合する。

自分がメインと逆方向、つまり、メインが外向なら内向的、

もしくはメインが内向なら外向的になった場合、こんな感じになると理解できる。

「カンタンな判断法」：最初と最後の記号を逆にする。

例) ISFJ→ESFP

<ヨコ相性>

物事の捉え方、もしくは判断の仕方がそっくりな相性。

表面的には似てる部分が多く見える。ので、この相性の人とは、

他人からはそっくりな2人と思われやすいかもしれない。

似てる部分とそうでない部分がハッキリしているので、

似ていない部分でケンカにならないよう気をつければ上手くやれる相性。

「カンタンな判断法」：認識タイプ（感覚、直感）の人はSとNを入れ替える。

判断タイプ（思考、感情）の人はTとFを入れ替える。

例) ISFJ→INFJ

<ケンカ相性>

自分の劣性機能が相手のメインで、相手の劣性機能が自分のメインに来ている。

メイン機能と劣性機能は真逆の世界観をもっているなので全く正反対の

人生観をもっている相手なのでどうしてもイラつくし、理解ができない。

一番注意しなくてはいけない相手。自分もやりにくいが、

相手も嫌がっていることを理解する。普通に接していると

ストレスになるし、ケンカになる。上手くやるためには、サブ機能を使う。

「カンタンな判断法」：全てを逆にする。

例) ISFJ→ENTP

：音声解説 https://jelly.pink/file/16/Aisyo_saiaku.mp3

7：第3ループと劣性グリップ

●第3ループ

理想はメインとサブを両方使いこなせるようになること。

そうすればスーパーマンであり、超能力者であり、

天才であり、とてつもなく魅力的な人間になれる。

が、多くの人はそれは難しい。なぜなら、メインとサブの

内外が逆であるから。

サブを使うとき意識、注意の方向性が逆に行くので、

判断、認識に時間がかかるし、基本的に難しい。

だからほとんどの人は第3機能を使う。

第3機能はメインと内外の方向性が同じなので

サブより使いやすい、使う際、抵抗がない。

だからほとんどの人はメインと第3で生きている。

これを第3ループという。(ユング)

第3ループに入ると認識と判断が偏るので、

凡人以上の結果がでない。

: 内的第3ループ

内側、内側に入っていった外側のことが見えなくなる。

: 外的第3ループ

外側だけに意識がいった自分自身が分からなくなる。

(重要) 『劣性グリップ』

劣性がメインのようになる。(7~11歳くらい)

→真逆の性格になる。

大人になってからもサブが使えてないで

メインを酷使してっていると、

時々伸び切ったゴムが勢いよく戻るように

たまりにたまった劣性機能が爆発する。

→急にらしくない行為をするようになる。

→鬱や自傷や引き籠もりや犯罪の主原因

メインと第3を主に使った第3ループですずっと生きていると、

劣性が爆発してストレスの原因になって精神的に不安定になったり、

病気になったりする。メインと第3と劣性で生きている人が多い。

→ストレスや病気の原因になる。

●標準的な発達段階（理想ではない）

0～7歳 メイン

7歳～11歳くらい 劣性

12～20歳 メイン&サブ

20～30歳 サブ

30～35歳 第3機能

55～60歳 劣性

多くの人たちは12歳からのサブ向上が上手くできていない。

サブが未熟なまま、20代中盤～後半から第3にいて、

そのままメインと第3で生きている人が9割ほどいる。

30代以降の人間はほとんどがそうであり、明らかに

不安定だったり、人生が上手く言っていない人は劣性に

執着しまくっていてメインも磨かれていないケースが多い。

10代～20前半の若者はサブを使わず、劣性を使っている人物も多い。

基本的に落ち込んでいたり、上手く言っていない若者はメイン機能に

自信をもっておらず、劣性機能に執着してなんとか使おうとしている。

<劣性機能について>

内的直感の劣性グリップ（子ども時代）：

長期的なこと。神秘的なこと。オバケが見える。矛盾を融合。

先の不安。先の話。矛盾が多いことを言う。瞑想。

外的直観の劣性グリップ（子ども時代）：

カラフルな服を着ようとしたりする、

男性が女性の服を着ようとしたりする

手品をやったり奇抜なことをやる

<劣性機能が体調壊すトリガー>

ウツ、体調を壊す、不健康の入り口は劣性

感覚が劣性→感覚的なところで壊しやすい

感情が劣性→感情でダメージ

思考が劣性→パニックになる、

直観が劣性→先のことへの不安

劣性はダメージを受けやすい場所、

劣性機能は便利機能 = 劣性はメインを上手くやるためにある。

劣性が発達しすぎると、メインがうまく使えなくなる。部分がある。

メインがこれだからこそ、これが劣性じゃないとダメ。

<劣性を穏やかにする方法>

劣性はコントロールができないので、穏やかにしようと思っても、

コントロールは不可能。なのでサブを意識して使うようにする。

サブをきちんと使えていたら、劣性は穏やかになる。

劣性が満足していたら、サブは進化している。

人のモチベーションポイント

人が嬉しがったり嫌がったり、モチベーションが上がったり

下がったりするのに関わっている心理機能は第3と、サブ機能。

○第3のムチ、アメで人を動かせ！

表面的なモチベーションは第3。第三のムチ、第三のアメ

人をすぐ動かしたい場合はこれを刺激するといい。

3が内的思考

→バカ、間違ってる→うっ、てなる

→賢い、出来る子→やったー

3が外的感覚

嬉→達成、結果、モノ

○サブ機能を刺激して本当のやる気をださせる！

：本当のモチベーションポイントはサブ、

芯からパワーが上がる。逆に一番下がるのもサブ。

長期的に相手を説得したい時に使うといい。

外的感情がサブ→「親友」「お前しかいない」「一番大事な人はお前」

「お前の事を毎日考えている」→グッとパワーが出る。

「絶交」「写真全部捨てたよ」「しつこい」「友だちではない」→超傷つく

他の例) サブが内的直感

嬉→あなたに会えてよかった、 傷→出会わなければよかった。

8：サブ機能の磨き方（実践編）

ここまで説明してきたように、人が成功し、幸福に生きるためには、

その人物のサブ機能を向上させることが一番の早道である。

それぞれのサブが以下の場合、

具体的なサブを向上させるための方法

●内的感覚

食事にフォーカス。気持ちいい食事。あと、寝る。

白いご飯をたべる。ゆっくりする。マッサージ。

洗濯、掃除、家族サービス。温泉、こたつでみかん。

●外的感覚

遊ぶ。踊る。歌う。色んな料理を食べる。酒を飲む。

旅行する。異性とスキンシップ。イベント。

とにかく外に出て刺激的なアクションを取りまくる。

●外的思考

結果を重視する。無駄な事をしない。

実際の目に見える、実務的な結果を出すことに命をかける。

要するに仕事をガンガンやって目に見える結果を出す。

●内的思考

無駄なことを排除する。

無駄な情報、無駄な行動、無駄な人付き合い、

無駄な服、無駄なアイテムを排除。

リターンのあることにだけフォーカスする。

●外的感情

表情からスタート。相手の表情を読む、そして自分の表情筋を鍛える。

相手の表情を読んで、相手がどう感じているのかを正確に認識すること。

ミクロの表情分析。毎朝全部の表情の練習をする。

毎日その日の発言、行動、態度、表情を復習する。

「あの時の表情がムカつく」とか周りから言ってもらおう。

●内的感情

ネガティブな感情を感じまくる。

大抵はポジティブなところだけをみちゃう。それがアンバランス。

ESFP も ENFP もポジティブ思考に病的に執着している。

- 外的直感

イメージをバンバン持つ。なんでもイメージから入る。

未知のものや状況をイメージする癖をつける。

その上で新しい経験をしたり、新しい状況を体験、体感する。

- 内的直観

人、物、情報の過去・現在・未来をイメージする。歴史を遡る。

例) 目の前にコップがあったら、その旧バージョン→現在→未来はどうなるのか、

考えて、イメージして、予想してみる。

あるいは、最悪なシナリオを考えて、その状況をイメージして、どう解決するか考える。

例) 今大震災が起こったらどうするか? など。

「心理機能16パターン解説」

= 16タイプ別・幸福と成功に至る道 =

●内的感覚メイン (25.5%)

<人生のキーワード「ごはん」>

価値観 (強く気にしていること)

1 : 過去のデータ

2 : 実務的なディテール (細部)

意味のないディテールではなく、現実的に見なきゃいけない実務的なディテール。

ISTJ は仕事のディテール、ISFJ は周りの大事な人間のディテール。

→細かい事の細部をよく覚えている。

3 : 優先順位

物事の優先順位をもちたい。優先順位を気にする。主観的な優先順位。

自分の大事にしていることの順番。

→内的感覚が強い人は自分の大切な人、物、環境を大事にできるし、したい。

(その他の特徴)

過去の記憶、データを溜め込み、詳細に認識する。体感、体調に敏感。

自分の体調をよく分かっている。大きくバーンアウト (消耗) しない。

ペース配分が上手い。自分を肉体的に守るのがすごく上手い。

→過去のデータを蓄積できているので、自分のリズムをよく分かっている。

記憶力がある。特に細かい自分が主観的に大事に

思っている仕事や人間の細部の事をよく記憶できる。

同じことを繰り返す傾向が強い。過去の繰り返しの人生。

リスクを極端に嫌う。安定したい気持ちが強い。

彼、彼女の世界観は過去 = 自分である。

過去しなかったことをいきなりしたりは決してしない。

幼少期好きだったものを永遠と食べ続ける傾向がある、

幼少期好きだったものを永遠と好み続ける傾向がある、

(好きな漫画、TV、お菓子)

想像できないことを信じない、未経験なことを信じない、

かなり狭い世界観で生きている人も多いが、別段その事を問題に感じてない。

<NG (激怒する、凄く嫌がること) >

即断即決させる、今決めろ→パニックになる

<改めるべき考え>

繰り返してたら違う結果が出ると思っている。

(そのうちうまくいくかもしれない、白馬の王子様)

過去に意味付けをしたがる。→意味のないことも多い。

強引に今の自分にリンク付しなくていい。

<鬱状態>

変化が怖い、不安、パニック、

先が分からない、未来が見えない

<鬱になるトリガー>

新しい環境、シチュエーション、

未経験な状況、環境、経験、やり方。

<ケアの仕方>

変化はないということを保証してあげる

変化は急にはこない、ちょっとずつだから大丈夫、と言う。

美味しいもの、休ませる、手伝う、サポートしてあげる。

ギフトをあげる、思い出をあげる、思い出を思い出させる、

肉体面で居心地が良い状態を作ってあげる。

<単語>

温かい、気持ちいい、美味しい、バナナ、お餅、こたつ、眠い、寒い、疲れた、かゆい、

お腹すいた、いつもと同じ道、伝統、過去のデータ、オムライス、

10代の時に、ディスコに行ったり、刺激的なことをする傾向がある。

: 音声解説 https://jelly.pink/file/16/Naiteki_Kankaku.mp3

:ISTJ (内的感覚・外的思考・内的感情・外的直感)

12.5%

価値観 (能力主義 (実力がないとダメだよ)、安定性、責任感)

強み (信頼性がある、頼りがいがある、正しいことをしたい)

弱点 (必要以上にミスを恐れる、変化に弱い、未経験の事が苦手、未来が分からない)

【人生のキーワード：「不言実行の努力」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

真面目で信頼できて頼りになる。

言ったことには責任をもつので

途中で挫折したり、投げ出したりしない。

人の話を聞くのが上手い。事実を重視し、

話す言葉も裏や嘘はなく実に明確で、

伝えたいことをきっぱりと口にする。

落ち着いていて、一人でいることを好む。

細かいことをとんでもなく記憶している。

細かい作業に没頭できるので、そこに

埋没して大局的なものの見方に欠ける。

~~~~~

16タイプで精神的にも、肉体的にも最も安定感があるように見える。

ただ、実は怖がり。怖いことを避けるので安定するというのはある。

お酒好きな人が多い。仕事して、今日の一杯！をこよなく愛する。

男は黙々仕事でき信頼できる、人間関係も壊さない

女はクールでさっぱりしていて非常に付き合いやすい

仕事は細かいことをよく覚えられるのでデータ管理や雑務が

恐ろしく得意。真っ当なことをしたい気持ちがあるので

公務員が多いが、経理や金融系も得意でその業界も多い。

良くも悪くも自分のリズムをつかんで生きているので、

人生がワンパターンになり平凡（すぎる）人生を歩みがち。

基本は内向的で受け身だが、自分の意見もしっかり主張できるので

ISFJ と比べてずっと安定して生きることができてるし、仕事もできる。

ただ未知の事、新しい事は苦手だし、ミスを恐れすぎているので、

失敗を認めないところがある。それで新しい事をやらない。

-----

○メインとサブのバランスが取れた完成形

-----

：人生のゴール

自分の知識や専門技術の土台を固め、タスクを迅速に効率的に遂行し、責任を全うする。

：サブ機能（外的思考）がどうサポートするか

正しい基準、正しいルールに従って、どのメソッドを使えば、最も効率的に効果的な結果

を出し、人生で成功できるようになるかということをサポートする。

タスクの優先順位ができてきて、どんなシチュエーションでも問題でもスムーズに解決で

きるようになる。

：好む判断、決断

はっきりとした判断をしていきたい。曖昧なことはしたくない。曖昧な判断はしたくない。

●ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）：

自分の価値観や気持ちやモラルを優先して、全然成功できない。

アクションが非効果的でないアクションを永遠と繰り返していく。

公務員で延々とお酒飲んでいるような感じになる。

—有名人—

ウォーレン・バフェット、

ベスト相性（興味深い）：ENFJ

活性化相性（落ち着く）：INFP

最悪相性（ケンカになる）：ENFP

：向いている仕事

事務職、公認会計士、公務員、国税庁職員、税関管理官、農業、

銀行員、ブローカー、電気技師、外科医、行政官、数学、体育教師、

---

:ISFJ (内的感覚・外的感情・内的思考・外的直感)

---

13% (男性8%、女性20%)

価値観 (人間関係、協力、責任感)

強み (信頼性がある、頼りがいがある、忠誠心がある、安定している、常識的に正しいことをしたい)

弱点 (周りの評価を極度に気にする、ミスを極度に恐れる、周りをガッカリさせたくない、未来が分からない)

【人生のキーワード：「春の空、愛の家族」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

忠誠心が強く、思いやりがある。

実直で人から必要とされることに

責任を持って頑張りたい気持ちがある。

それで、それが人の役に立つと、嬉しい。

静かで控えめ、且つ真面目で勤勉。優しく、

出しゃばらず人を助けることができる。

人が言ったことや子ども頃のことなど、

過去の事や細かいことをよく覚えている。

周到に計画を練りすぎて何かをやろうとしても

やたらと時間がかかる。将来が全く分からないので

心配しだすと籠もり消耗してどんどん沈み込む。

~~~~~

のんびりな頑張り屋。楽観的な部分と心配性な部分を併せ持つ。

ごはん、洗濯、おふとん、こたつでみかん、家族、が人生の全て。

マザー・テレサのような真の同情心と慈愛の心をもった善人である。

内弁慶で、人見知りしがちだが、心はとてもあたたかく、同情心、

思いやりの心は16タイプで一番純粹で気高く、美しく愛情に満ちている。

弱点としてはとにかく彼らはミスを嫌う、間違えることを怖がる。

「バカ、間違ってる」「頭わるい」と言うとああ、、、と落ち込むが、

逆に賢いねと、褒めてあげると分かりやすく嬉しがる。

時々感情が暴走して、パニックになってドタバタする。が、

「洗濯物が飛んでいった！」というようなささやかなことなので、

慌てる必要はない。基本的に日常的な話しかしないしできない。

偏食気味で過去慣れ親しんだもの以外は食べたくない傾向が強い。

新しいものは拒否するが、意識的に違うものを食べるようにしたほうがいい。

また、恋愛が人生のとても高い価値観にある。ドラマチックな恋愛というより、

幸せな家族のような1対1の純粹で幸せな恋愛。

本を読んだり勉強することにも興味がすごくあるが、やり方が下手くそ。

準備しすぎてノロノロとしか前進できず、時間がかかる。でやる気がなくなる。

モチベーションポイント

【基本トリガー（内的思考）】

「喜ぶ」賢いね、出来る子だね、よく出来たね、すごいじゃん、自立してる、

「悲しむ」ばか、どじ、役立たず、まぬけ、頭わるい、もっとよく考えろ、

【真のトリガー（外的感情）】

「喜ぶ」一生親友、本当にありがとう、いつまでも友達だよ、思いやりがあるね、

「悲しむ」絶交だ、写真は全て捨てたよ、さようなら、自分勝手、

○メインとサブのバランスが取れた完成形

: 人生のゴール :

人間関係を気持ちよく、構築し、安定した絆を維持、キープし、

そしてどんな人間関係の摩擦が起きても、スムーズに、穏やかに、平和に、

解決できるようになる。

安定した居心地の良い人間関係を構築し、どんな問題が起きても、それをスムーズに穏便

に解決して、人間関係を保つ。

人間関係を保つことが人生のゴール。

: サブ機能がどう役立つか？

周りのフィードバックや表情を過去のデータとして認識して、そして、知識として、知恵

として、ちゃんと自分の中で、人がこうしたらイヤがる、こう言ったら喜んでくれる、穏

便にする、こうしたら平和に物事が進む、安定した人間関係が維持できる、ということ

覚えていける、で、それをちゃんと覚えていって、いざという時に、サポートし合える、

そういう関係性を持ち始める。で、優先順位、誰との人間関係を優先するか、時と場合で

変えて、とにかく人間関係を安定化させていく。TPO でアプローチを変えて、フレキシブルにどんなタイプの摩擦も解決し、関係を維持する。

：とるべき決断、判断

誰かをいたわる、誰かに同情する、調和、協力。慈悲の心。相手を理解して、共感して、同情していきたい。そのうえで、相手をケアしたい、という気持ちで判断をしていく。

「マザー・テレサ」

●ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）：

人間関係に対して恐怖を持ち始める。対人恐怖症。人がコワイ、人に近寄りたくない、近寄られたくない、すごい距離をとろうとする。こわくなる。人がわからない。なんであの人怒ってるの？なんであの人喜んでるの？分からない。

一人でマンガ読みたい。お菓子食べたい。お気に入りのTVだけを見ていたい。となる。

人間関係に対してものすごくコンプレックスだったり、恐怖を感じはじめる。

絆とか深いつながりをもてなくなるし、避けるようになる。

ベスト相性（興味深い）：ENTJ

活性化相性（落ち着く）：INTP

最悪相性（ケンカになる）：ENTP

: 向いている仕事

社会福祉士、司書、塾講師、歯科助手、管理栄養士、漫画家

インテリアコーディネーター、秘書、オペレーター、顧客対応

●内的直感メイン（3%）

<人生のキーワード「世界解釈」>

<内的直感の機能>

ディテールを見ている。で、その解釈を作る。

その解釈で人生の方向性を決める。流れを読み取る。

地球上で起こっていることをみたい、それを見て、

過去、現在、未来、の枠組みを捉える。

ディテールを正確に認識して解釈できない限り、

過去、現在、未来のパターンが分からない。

<メインの価値観>

1：正確なパターンの解釈

2：意味のある成長

成長にこだわりがあるが、意味のあるもの

3：深いビジョン

未来に起こり得ること。浅いビジョンは嫌。

時間枠を持っている。気にしている。

過去、現在、未来の時間枠を常に気にしている。

<NG（激怒する、凄く嫌がること）：>

話せ！と迫る。

思い、考えをすぐ言語化させようとする。

言語化している時に邪魔をする、口出しをする。

<鬱状態：>

ネガティブな未来予想をしすぎて不安になる。

<ケアの仕方：>

未来の不安を保証してあげる。ポジティブな結果が待っていることを再確認させてあげる。

具体的戦略：言わせる。でも良い未来が待っている。ネガティブな未来予測を言わせる。

で、ポジティブ未来を言う。

<劣性グリップ>

劣性グリップに入ると利他的なことをやり始める。

普段は大人しいが、急に車でかつ飛ばしたり、
暴飲暴食したり、女漁りしたり、高級車買ったり、
喧嘩したり、酒飲みすぎたりする。
急に断食したり暴食暴食したり、ランダム。安定性がない。
度が過ぎて、おかしい方向に行く。

: 音声解説 https://jelly.pink/file/16/Naiteki_Tyokkan.mp3

:INTJ (内的直感・外的思考・内的感情・外的感覚)

2% (男性 3.2%、女性 0.8%)

価値観 (知識、真実、自立心)

強み (複雑な問題をシンプルに素早く解決する)

弱点 (極端に周りの意見を聞かない、頑固。人間関係を軽視)

【人生のキーワード：「地球と心の深海」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

一見、静かで穏やか、人畜無害な人間に見える。

が、ミステリアスで変わった性格代表。

扱いづらい上に我もとんでもなく強いので

組織で悩みのタネになっている人が多い。

ただ、本人はそれに気が付かない。

自分の考えに揺るぎない自信をもっているので、

自分の考えたことを周りにも強いるし、

それで世界が良くなるのを見るのが楽しみ。

猜疑心、決断力、独立心、が強く、

全部自分でコントロールしたい欲が強い。

世界の全てを知りたい願望がある。

先見性があり、将来を見通す力が強いが、

現実社会と離れすぎていて他人がついてこれない。

行動力に乏しく、実践力は皆無なため、

理想が理想で終わるケースが多い。

眼の前の事および、周りの感情や一般常識が

分からず、自分の世界に埋没してそれを

周りにも強いるので世間からは変人認定を受ける。

が、本人は持ち前の不屈の闘志と謎の揺るぎない

自信で今日も元気に瞑想にふける。

~~~~~

基本的に「変わっている人」と

思われるのはこのタイプの人。

とにかく世の中の裏を知りたいと思っている。

何か裏に隠された意図があるはず、と常に思っている。

全ての事を1から10まで知りたい欲求が強いので

質問攻めをしたり詰問口調になったり、

プライバシーを詮索しすぎたりしがち。

恩人とか先生とか、自分が認めた相手にやたら敬服する。

基本的には年上の尊敬できる先生や先輩に

ついていきたい気持ちが強い、が、

疑い深いので信じるまでとにかく時間がかかる。

めったに笑わないが笑うと子供っぽく素朴で魅力的な表情を見せる。

時々劣性機能の外的感覚が強くなって、

妙に行動的になることがあるが、要領が悪く、

色んなことに手を出しすぎる。

ひとつのことに嵌まり込む一面も強い。

怖がり。怖い気持ちを隠して、

理屈でウダウダウダウダ説明する。

無行動なのだが、行動をとらない理由を聞かれると、

さも当然のように妙な理屈をこねるが、単純にビビっているだけ。

理屈をこね回してビビっている感情を隠す。

### ●第3ループ

メインの内的直感と、第三の内的感情を使って、感情ループに入る。

何かをやたらと怖がったり、アクション取らなかつたり、やる事やらなかつたり、怖いっ

て言って逃げたり隠れたり、物事を後回しにしたり、今すぐ何かをするというより、10

年後そうする、とかビビって逃げるようになる。

-----

○メインとサブのバランスが取れた場合

-----



: 人生のゴール :

深い自分のアクション、判断を根底にある本質的な意味を深く理解し確立し始める。

そして自分の人生の方向性を正しく認識し、長期的に目標を達成し成功する。

: サブ機能がどうサポートするか

原因と結果の法則を正しく理解し、最も効率的なゲームプランをたて、

人生の全ての目標を達成する。外的思考が内的直感をサポートすることで、

現実的なその道が見えるようになる。

自分のポテンシャルと方向性を正しく実現できるようになる。

自分の人生の独自のゴールを達成できるようになる。

: 好む判断

明確で、ハッキリとした決断をしたい、と常に思っている。

これは、こう！こうあるべき！と常に思っているし、

そう思った上で判断したい。それを心がけている。

: ヘルシーでない場合（9割の人間）

自分の理想論、主観で見える自分の世界観に固執する。

頑固、アクションゼロ。非実務的なアクションのみになる。

現実的なことをやらなくなる。

結果がでなくて、セルフイメージがどんどん下がる。

—有名人—

チャーリーマンガー、ビルゲイツ

ベスト相性（興味深い）：ESFJ

活性化相性（落ち着く）：ISFP

最悪相性（ケンカになる）：ESFP

：向いている仕事

不動産鑑定士、経理アナリスト、製薬会社での研究開発担当、

天文学者、ファイナンシャルアナリスト、科学者、研究者、

---

:INFJ （内的直感・外的感情・内的思考・外的感覚）

---

1%

価値観（ビジョン、洞察力、人間関係の調和）

強み（物事の関係性を見出し、クリエイティブなアイデアを出し、人々の調和を保つ）

弱点（非現実的、非実務、実践しない、理想主義、周りの意見に左右される）

【人生のキーワード：「蘇る、永久平和」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

穏やかで優しく、儂げな印象が強い。

無口だが心の芯は強く確固とした理念を持つ。

高潔な自分の理想を強く信じており、なおかつ

それに周囲の利益も重ね合わせることができるため、

リーダーの才能もあり、尊敬される。

人々が幸せになれるよう自分も精一杯

力を尽くしたい想いが強く、感情移入が得意。

奥が非常に深い性格をしており、控えめなので

なかなか人と打ち解け合わない。

完璧主義者になりやすく、現実を見るのも苦手。

信念が強いが他人との対立も避けるため、

人に幻滅したり失望してずっと恨んでいる人が多い。

~~~~~

淡い薄緑のようなはかない人。暖かくも切ない感情を見せる。

個性を大事にしながらいとも協調しようとするので

内的感情系の人たちと雰囲気似ている部分もある。

○メインとサブのバランスが取れた場合

：人生のゴール：

人生の目的をしっかりと認識し、社会的に起こっている

人間関係の問題を解決していきたい。

ISFJ は自分の規模（家族とか友達とか周りの人間関係）だが、INFJ はもっと広い。

社会的な人間関係の問題を解決するような役割が欲しい。

：サブ機能がどうサポートするか

周りからのフィードバックを参考に、社会的なモラルを認識し、

人間の心理、社会、文化の価値観の理解を深め、自分の役割を果たす。

優先順位も出来て、その場であるべき行動、態度ができようになる。

自分の情熱と同情心をもって社会的に見てたくさんの周りの人間がいい人生を歩める、

それを実現するサポートをするようになってくる。

：判断

シェアとケア。誰かを庇護したい、支えてあげたい。守ってあげたい。

慈悲の心。同情、共感。サポート心。一緒に頑張ろう。

〇ヘルシーではない場合（9割の人間）

対人恐怖症になってしまう傾向が強い。

人が嫌い、人間が分からない。怖い。

友達ができない。無視される。憎しみ。

復讐心になっちゃう。センシティブ、繊細になる。

ベスト相性（興味深い）：ESTJ

活性化相性（落ち着く）：ISTP

最悪相性（ケンカになる）：ESTP

：向いている仕事

臨床心理学者、宗教団体職員、障害ケアカウンセラー、社会福祉士

グラフィックデザイナー、ドキュメンタリー映画制作、カスタマーサービス

●外的感覚メイン（11.5%）

人生のキーワード「フル・エンジョイ」

<外的感覚の機能>

目の前の現象を観察してそこに絡んでいく。そういう機能。

で興味深い変化やディテールを見つけて、そこに対して反応する。

内側ではなく、外側（目で見えること、聞こえること、味わえること、鼻で臭えること）

それに対してディテールや変化に気づいて、ダイレクトに絡んで、反応する。

<メインの価値観>

1：オープンマインド

2：臨機応変にチャンスを手にする（選択肢を増やしたい）

3：今に、生きる

<NG（激怒する、凄く嫌がること）：>

コントロールしようとする。命令する。

落ち着かせようとする。冷静にさせようとする。

<鬱状態：>

楽しさが見えなくなっている。

楽しみを見いだせなくなっている。

<ケアの仕方、戦略:>

楽しい面、ワクワクする面を再認識させてあげる。

楽しいアクティビティに誘う。

ドライブ、ナンパ、カラオケ、ごはん、

カジュアルで付き合う。深刻に話さない、しんみり話さない。

感情と一旦距離をとらせてあげる。

:ESTP (外的感覚・内的思考・外的感情・内的直感)

4%

価値観 (自立、独立、実践的、アクション)

強み (今に生きる、行動力、適応能力、機敏に反応する)

弱点 (飽きっぽい、落ち着かない、ソワソワする、すぐに飛びつく)

【人生のキーワード:「毎日が、大冒険」】

~~人物像雑感~~~~~

活動的でおおらかで、自然体でのびのびと生きる。

観察力に優れていて、大胆な行動をとれる。

身体を動かすのが好きで、新しいもの好き。

あまり時間をムダにしたりはしない性質で、

ああでもないこうでもないと何時までも迷わない。

会話より活動を好み、その時その時の状況に

瞬時にアドリブで対応していくのを好む。

外見を派手に、華美にする傾向がある。

が、反面バックの中や部屋の中は散らかりがち。

多忙を好むの上にじっくり考えるのが苦手なので、

焦りがち。他人の感情を察するのが苦手なので

無愛想と思われてしまうこともある。

~~~~~

安定感も高い、どんな環境でも適応する。楽しみながら自立も出来ている感じ。

派手な格好をする人も多いが「意外」と普通の人達。世界観も全然ぶっ飛んでない。

テキトーに上手くやる能力が高いので、努力が足りない気もする。



努力が足りなくてもソコソコやれるので要領がいい、とも言える。

一人で生きることできるし、みんなと絡むのも得意。運動も得意。

万能人間に見えるが弱点は感情。深い本当の自分の感情が分からない。

パツとしたノリとか衝動はすぐ出るが、深い本当の自分の

気持ちとか大事な価値観は全く分かっていない。

本当は知性的だが、なんとなく自分を馬鹿に見せようとしているくらいがある。

やればできるのに全力ださずにまあ、こんなもんで、という感じに

ソコソコで生きているのは、ISTP と非常によく似ている。

-----

○メインとサブのバランスが取れた完成形

-----

: 人生のゴール :

アドベンチャーにオープンに飛び込んでいき、たくさんの経験をする事で人生をフルに

生きる。彼らのモットー、「人生をフルに生き抜く。」

: 内的思考（サブ）がどうサポートするか :

どの経験、アクティビティに飛び込むことが、最も自分にとって、ネガティブな結果が少ないか、ポジティブな結果が最大化するか、を分析、計算、評価できるようになる。

=何にフォーカスしたら自分が人生を最大限楽しむことができるのか、選べるようになる。何でもかんでも飛び込むのではなくて。

物事、環境を分析する際に、すごく実務的で、実践的な判断ができるようになってくる。自信を持った判断ができるようになってきて、バイアスや必要ではない情報を無視して、正しい判断ができるようになってくる。

: 判断 :

ロジカルであり、客観的な判断ができる、したい。

なおかつそれを出来るだけ早くしたい。

内的思考が磨かれると、それができるようになる。

#### ●サブが未発達の場合（9割の人間）

特に10代くらいの時に、しっかり考えて動こうね、ということ覚えないと、

どんどんガサツになってくる。態度が荒くなってガサツになって、ミスとか間違いをどんどん繰り返すようになる。

「とにかく動いていればなんとかなる」と思い込んでしまって、考えなくなる

—有名人—

ドナルドトランプ、トーマス・エジソン

ベスト相性（興味深い）：INFP

活性化相性（落ち着く）：ENFJ

最悪相性（ケンカになる）：INFJ

：向いている仕事

消防士、不動産仲介業、保険代理業、報道記者、大工、

保険のセールス、スポーツキャスター、トーク番組の司会

---

:ESFP （外的感覚・内的感情・外的思考・内的直感）

---

8. 5%（男性6. 9%、女性10. 1%）

価値観（自由、楽観主義、楽天主義、経験）

強み（今に生きる、人生を楽しむ、社交的）

弱点（スリルを求めすぎる、点在している、情動的、衝動的（瞬発的な情動ノリで行動しがち））

【人生のキーワード：「駆ける、太陽の子」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

非常に社交的、人生は楽しむものだと思っている。

人と一緒にいるのを好み、のんきで融通がきき、

我を押し付けないため、まんべんなく好かれる。

現実的でとにかく外側の状況をよく見ている。

誘惑に弱く、自分に甘い所があるので、

とにかくよく衝動に流される。

結果、責任を果たせず社会的評価が下がる。

日々活発に生きていて多忙を好むが、

そのため事前に計画をたてることができず、

人生の変化への対応が雑になる事が多い。

～～～～～～～～～～～～～～～～

男女ともに16タイプで一番愛嬌がある。

愛嬌でテキトーに生きてても大丈夫に生きている。

そのためドタキャン多く、無責任ではあるが、

ついつい、周りは許してしまいがち。

今現在を純粋に楽しんでいるので笑顔も多く、周りの人に

対しても人見知りはずで、また異なった価値観をジャッジしないので

人付き合いは非常に上手く少なくとも浅い友人関係は極めて多く作れる。

行動的、かつ活発で物怖じしないので行動で引っ張っていく

リーダーにもなれる。思考は得意ではないが、勉強にも興味津々なので

持ち前の行動力で仕事も上手くこなせることができる。

行動力があって人間関係も得意なのでどんどん色々な経験を重ねて

成長していくことができる。継続は二ガテだが基本的にへこたれない性格なので

多少の失敗にクヨクヨせず突き進むことができるので歳を重ねるごとに

人生経験値が増えてどんどん人間の器が深まる。意外と大器晩成の人かもしれない。

その経験の深さに加えて、生まれ持ったチャーミングさと

動物的で素朴な子供っぽさが組み合わせれば実に魅力的な人間になれるだろう。

弱点は誘惑、衝動に弱く、自分に甘い。

また、今を感じすぎてるので過去、未来が苦手。

モノも大好きなため、キラキラとしたモノに惑わされたり、  
高級そうな身なりをした詐欺師にカンタンに騙されたりする。

またポジティブ大好きっこであり、

ポジティブ思考に病的に執着しすぎて

物事のネガティブな側面を無視する悪癖がある。

=== 内的感情がサブ ===

自分の感情を認識しようとしていない、

恐怖とか、怖いという感情を無視して、

自分にはネガティブな感情はないと思い込んでいる。

大事な事 = 弱さを認めること。

強がっている人が多い。

ノリの突発的な感情（情動）と深くにある自分の

本当の感情を区別できていないので、発言、行動がばらつく。

八方美人的な振る舞いをしたり、

一貫性のない行動、発言をしてしまいがち。

==モチベーションポイント==

【基本トリガー（外的思考）】

「喜ぶ」仕事できるね、成功者だね、結果だしてるね、大人っぽいね、

「悲しむ」頭悪いんじゃないの、実力ないんじゃないの、ガキ、

【真のトリガー（内的感情）】

「喜ぶ」芯の強さがある、ブレない覚悟がある、心の軸をもっている、

「悲しむ」固定観念強い、薄っぺらい人間、個性がないね、

: ESFP について音声解説

<https://jelly.pink/file/16/ESFP.mp3>

-----  
○メインとサブのバランスが取れた完成形  
-----

: メインのゴール

アドベンチャーにオープンに飛び込み、

自分の五感で経験を積み、五感で感じ、

たくさんの事を学び、人生をエンジョイする。

: サブがどうサポートするのか

どの新しい経験やアクティビティが自分にとって、  
最も人生をエンジョイさせてくれるか、  
そしてそれがどう周りにとっても自分にとっても、  
良い気持ち、満足度につながるかをジャッジしてくれる。

どれにフォーカスすべきなのか、  
どのアクション、アクティビティ、経験に  
飛び込んでいけば、自分の人生、そして  
周りのかかわる人が人生をエンジョイできるか。  
それを選ぶ基準になってくれる。

優先順位も出来てくる。どこに自分のエネルギーを  
注いだらいいのか、情熱を注いだらいいのか、  
自分の気持ちをこめて、パッションをこめたらいいのか、

: 決断

自分の心の底からこうだ、と決めてること  
を軸に判断する。決断する。個人的な価値観を優先して、  
情熱に生きる、これは自分の情熱だから、だから俺はこれを選ぶんだ。



逃げない男、という形。

●ヘルシーに発達していない場合（9割の人間）

思考と感情と発言と行動が不一致になってくる。

ESFP で内的感情が未発達の方は、思考と感情と

発言と行動が不一致。言ってることと感じていることが違う。

この人の前ではこう言ってるけど、裏ではこう言う、

実はこう感じてる、でも言わない。

こうしたいけど、逆にこうする。

動きがばらつく。ビシッとそろってない。

アクション、行動もどんどん無責任になってくる、

責任感がなくなって、無責任なアクションばかりとるようになってくる。

—有名人—

ジャスティンビーバー、マリリン・モンロー

ベスト相性（興味深い）：INTP

活性化相性（落ち着く）：ENTJ

最悪相性（ケンカになる）：INTJ

：向いている仕事

小学校教師（美術、演劇、音楽）、コメディアン、ダンサー、

写真家、客室乗務員、インテリアコーディネーター、獣医

-----

### ●外的直感メイン（10%）

人生のキーワード「夢」

<外的直感の機能>

興味深いアイデアを追求して実現することを

自分自身もそうだし、周りにも応援して、勇気づける。

外側の変化にトリガーされて、反応して、新しい興味深いアイデアを実現することを追求

する。外側で起こっていることをみている。

<メインの価値観>

1：オープンマインド、そして可能性（特にポジティブ）

2：クリエイティビティ、そしてオリジナリティ

3：向上、そして成長

退化している、落ちている、というのが嫌

NG（怒ること、嫌がること）：

解決スキルのない問題を直視させること。

細かいこと、習慣、ディテール、

鬱状態：

ポジティブな未来が見えなくなっている。

ポジティブな希望の可能性に戻りたい

鬱になってる時のケアの仕方：

希望をもたせてあげる

多角的な視点、違う視点を見せてあげる

成長しているよ、ということ認めてあげる

---

:ENTP（外的直感・内的思考・外的感情・内的感覚）

---

3%

価値観（イノベーション、実力、能力、効率性）

強み（問題を新しいアイデア、可能性で解決する、そして物事を向上させて発達させる）

弱点（飽きっぽい、点在している、相手を見下す、いばる、すぐに退屈になる、目的の  
ったアクションを取るのに時間がかかる）

【人生のキーワード：「革命が、始まる。」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

頭の回転が早く、議論好き。

客観的に物事の賛否をメリット、デメリット、

両方の面から論じることが得意。

抜け目なく、遠慮なく自信満々にものを言う。

常に場の主導権を握ろうと如才なく伺っている。

せっかちで自分が話しだすと早口なので他人が

口を挟めなくなって困ってしまうケースも多い。

社交も得意だが、一人でのんびりするのも得意。

人助けを好むが、感情表現が苦手なので

無神経な人物と誤解されているケースも多い。

ESTP 同様、可能性は残しておきたいため、

物事を最後までやり遂げるのが苦手で、

すぐ目移りしがち。

転職、離婚再婚を繰り返す人も多いが、

他人の感情を慮ったり、感謝をしっかり述べるのが苦手なので、

自分勝手なワガママ人間だと思われることも多い。

~~~~~

多芸多才、早口、せっかち。

好奇心旺盛なのでプライバシーを詮索しがち

相手の話を先取りしてわかった気になりがち。

基本的に能力は高く、頭もいい。

第3の外的感情で他人に気を配ろうとするが、

上手く出来ずにチグハグな印象を与えている。

サブの内的思考が未発達だと、内的思考の

イヤな面（孤立主義、個人主義、人を切る）

が強く出てしまい、自分勝手な利己的人間だと思われる。

○メインとサブのバランスが取れた場合

: 人生のゴール :

新しいアイデア、新しい可能性にオープンに飛び込む、で、自分のポテンシャル、そして
周りのポテンシャルをポジティブに実現し、この世界で成長し、結果を残したい。

アイデアや可能性に自由に飛び込んで自分や周りにポジティブな結果をもたらしたい。

: サブ機能（内的思考）がどうサポートするか

～内的思考の機能（分析、フォーカス、評価、無駄を省く）～

どのアイデア、可能性にフォーカスすることで、自分の労力、お金、全てをフォーカスす
ることで、自分をもっともやりがいがあることができるのか、分析して、評価して、フォ
ーカスしてくれる。

ENTPは何にフォーカスしたらいいか、分からない

どのアイデアに自分の全身全霊を注げばいいのか分からない。

→だから色んなことに手を出してしまう。

: どう判断すべきか

論理的、客観的な判断をすばやくする。

ムダのない判断。論理的な判断。

●ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）

すごくガサツになる、態度がガサツになる、同じミスを繰り返す

～INTP との違い～

INTP は問題解決にフォーカス、レーザービーム的

ENTP は新しいアングル、そして解決した後発達進化するかどうかする過程に興味。

INTP は解決されれば OK

—有名人—

マーク・トウェイン、アル・ヤンコビック

ベスト相性（興味深い）：ISFP

活性化相性（落ち着く）：ESFJ

最悪相性（ケンカになる）：ISFJ

：向いている仕事

企業家、発明家、証券アナリスト、批評家、コメンテーター、

放送局時事ニュース解説員、現地特派員、投資銀行、政治家

:ENFP （外的直感・内的感情・外的思考・内的感覚）

7%

価値観（クリエイティビティ、想像力、バラエティ、モラル、友好的）

強み（新しいアイデアを出し、周りのポテンシャルを発揮し、周りのポテンシャルを発揮

するのを信じ、理想を実現しようとする、理想主義）

弱点（飽きっぽい、点的、集中力がない、意味のあるアクションがとれない、ゴールを

達成できない）

【人生のキーワード：「一緒に希望を目指そうぜ」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

優しく、友好的、楽観的、のびのびとしている。

基本的にすごい世界を肯定している感がある。

「人生に不可能などない」と固く信じている。

あらゆる可能性に門戸を開いているため、

常に世界の全てに興味津々。嗅覚を尖らせている。

他人の意見にも柔軟で対立することはない。

思いやりも強く、人を助けたいと願っている。

反面落ち着きがなく、集中力に欠ける。

ひらめきや独創的なアイデアは大好きだが、

それが現実的に実行可能かどうかは興味がないので、

リアルな細かい話になると興味を失って新しい可能性に移る。

結果、大きな事がなかなか達成できない。

~~~~~

周囲に人がいるほうが元気になる。

目標を達成しそうで、しないタイプ、

友好的、友人が（表面的には）多そう。

友達多いアピールをよくする

ポジティブ大好きっこ。

ポジティブ思考に病的に執着しすぎ。

→内側のネガティブもちゃんと認識する必要がある。

=== 内的感情がサブ ===

自分の感情を認識しようとしていない、

恐怖とか、怖いという感情を無視して、

自分にはネガティブな感情はないと思い込んでいる。

大事な事 = 弱さを認めること。

強がっている人が多い。

集中力がない、フォーカスがぶれる。

色んな事に手を出しすぎて、何も達成できなくなりがち。

: ENFP について解説

<https://jelly.pink/file/16/ENFP.mp3>

-----

○メインとサブのバランスが取れた場合

-----

: 人生のゴール :

新しいアイデア、可能性、チャンスにオープンに飛び込みたい、そして自由にポジティブ

に可能性を実現したい、そしてこの世界でポジティブな成長をしたい。

: サブ機能がどうサポートするかするか :

どのアイデア、どの挑戦、どのチャレンジが、自分と周りにとって、

ポジティブな成長、そして発見につながるか、それをジャッジしてくれる。

自分のエネルギーをどこにフォーカスすればいいのか、

内的感情が示してくれる。

：好む決断、判断（サブ進化バージョン）：

自分の個人的な価値観を優先して、自分の情熱に従って、

パワフルに生きようとする。

●ヘルシーに発達しなかった場合：

無責任になる、自分の心を見捨てて表面的なことをやる、

軸がない、詐欺のような事をする

ベスト相性（興味深い）：ISTP

活性化相性（落ち着く）：ESTJ

最悪相性（ケンカになる）：ISTJ

：向いている仕事

ケアマネジャー、雑誌編集者、脚本家、コピーライター、広報担当者、

キャリアカウンセラー、小学校、幼稚園の美術、国語教師。人事担当者、

●内的思考メイン（８％）

人生のキーワード「自給自足」

: 内的思考が何をするか

システムチックに思考回路を構築する。

で物事がどういう仕組みでなりたっているのかを

理解して、その状況、問題を自信をもって解決する。

注) 問題 = すべての問題。

健康面でも、人間関係面でも、経済面でも、すべての問題。

内的思考の人、

問題だ、と思ったことには、

システムチックに思考回路を構築→仕組みを理解→矛盾を消す（問題解決）

注) 矛盾を消す、とは？

=問題を解決している、ということ。

矛盾が嫌い、というわけではなく、

矛盾が残っていることを問題と、感じる。

矛盾があると問題になる、と考える。

誰かが何か言って、矛盾点が発生したときに、

頭の中で常にそれを埋めている（多分彼の中では～だから（定義）こうなんだろうな。）

彼の中での定義は～なんだろうな、だったら矛盾はないな、OK

<メインの価値観>

1：非人格的な問題解決（モラルとか道徳を挟まない）

2：知識の洗練（矛盾を消していく、消せるために）

3：精密な確率の計算（因果の法則）

<NG（激怒する、凄く嫌がること）>

感情論、感情的な説得、バイアス、差別、偏った考え、

社交的にさせる、社交的な事を強要する。

無意味な話。無駄話。生産性のないおしゃべり。

常識的な意見を押し付ける。「常識だよ」「みんなそう言ってるよ」

辻褄が合わないことを強要される。嘘をつく人。不正確なこと。

<鬱状態>

頭がカオスになっている。まとめたい、

整理したい、分析したい、クリアにしたい、

<ケアの仕方>

分析できるように導いてあげる。優先順位をクリアにしてあげる。

—具体的なケア方法—

質問をしてあげる。「一番大事なことは何?」「どうすれば解決する?」等

→答えていく中で勝手に彼の中でまとめていく。で鬱が治る。

---

:ISTP (内的思考・外的感覚・内的直感・外的感情)

---

5%

価値観 (ロジック、経験、問題解決)

強み (機敏、問題解決、ディテールにこだわる、実務的、仕組みを素早く理解する)

弱点 (感情が理解できない (自分も、他人も)、怠け癖がある、完璧主義、考えすぎる)

【人生のキーワード:「孤高の地球探検」】

~~人物像雑感~~~~~

率直で正直、見栄や気取りもない。

会話より活動を好む。メカに強い、手先が器用。

自分で考えて決断をひっそりと下し黙々と進めていく。

静かで控えめ、冷静で超然としている。

スポーツも得意で体を動かすのが好き。

自分の趣味の時間をすごく大事にする。

仕事から外れた余暇の時間は絶対にもちたい。

~~~~~

落ち着いている。無表情の人が多い。

男性も女性も ISTP はザ・クール。

運動も思考も得意。苦手は感情。

なんとなく完成している風に見える。

が本人は全然まだまだと思っている。

周りからは万能人間に見える。

が、何を考えているか分からない、

とも思われがち。

全力を出し切っていない人が多い気もする。

自分の力を信じきれていない。もっと INTP、

ENTP、INTJのように偉そうになっても良い気がする。

常に80%で余力を残して生きているように見える。

第3機能に内的直観が入っている、

だから瞑想とかヨガとか座禅とかにあこがれやすい

20代後半とか30代に神秘的世界に興味をもつ。

世界観機能に内的感覚が入っているので、

無意識のところですごく自分の体調を気にしている。

で、そこに嵌まり込むとノイローゼっぽくなる。

で、メインの内的思考で調べる、でロジックで理解しようとする。

で、第3に入って、これで俺は死ぬんじゃないだろうか、と不安になる。

常に無意識で体調のことを考えているフシがある。

=====

○ヘルシーな状態（メイン、サブのバランスとれている場合）

：人生の目的：

問題を素早く正確、効果的に解決する。

: サブ機能 (外的感覚) がどうサポートするか

正しい情報、ディテールを経験で学び、知識を深め、正しい判断をできるようになる。

間違った判断を認め、問題に対し、現実的でフレキシブルな対応ができるようになる。

どの問題を解決したほうがいいのか優先順位もできる。

物事を必要以上に考えすぎずに、シンプルにストレートに考えて、

一番重要な問題を解決できるようになる。

: 完成した場合の判断基準

事実、現実に基づいた実践的な判断。

=====

●ヘルシーでない状態 (9割の人間)

外的感覚で、色んな経験を積んでいないと、思考の材料が足りない。

よって表面的になって、アクションを嫌って怠け者になる。

事実を感じずに頭で結論を出すようになるので

固執したジャッジしかとれなくなっていく。

ベスト相性 (興味深い) : ENFP

活性化相性 (落ち着く) : INFJ

最悪相性（ケンカになる）：ENFJ

：向いている仕事

エンジニア、地質学者、スポーツトレーナー、

家具職人、警察官、歯科衛生士

:INTP （内的思考・外的直感・内的感覚・外的感情）

3%（男性4.8%、女性1.8%）

価値観（知性、ロジック、真実）

強み（広い視野、革新的、問題解決）

弱点（冷めている、孤立している、考えすぎる、アクションが遅い）

【人生のキーワード：「奇跡のシナリオ」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

一見物静かで控えめ。超然としているが

頭の中では常に忙しく思考回路が回っている。

複雑な問題についてああでもないこうでもない

じっくり色々な角度から 365 日 24 時間考えている。

人と話しをするときは、ちゃんと

そこに目的があって欲しいと思っている。

欠点、矛盾点を見つけるのが得意だが、

褒めたり感謝を示すのは大の苦手。

他人を信用せず、何でも

自分でやろうとする傾向がある。

~~~~~

世俗的な事への関心がとにかく薄い。

ニュース、テレビ、雑誌、トレンド、

最近の話題などは全く知らなく、興味もない。

人間関係も興味が薄く、特に 4 人以上の

集団会話は無意味なものと思って嫌がる傾向が強い。

日々何をしているのかというとプランを練っている。

頭の中で色々な戦略、可能性を常に練っている、

色んなプランをこねくり回している時間が最大の幸福。

が、結果、思考の迷路に入りやすい。

ISTP が目の前の現実的な物体や作業について

四六時中考えているのに対して、INTP はもっと抽象的。

思考の枠組みや未来への戦略について常に考えている。

一般的な常識やブームや感情論に流されないのも、

合理的に考えられ、なおかつ最大の利益を享受できる

最大のシナリオを考え出すことができる。戦略家。

とにかく視野が広く、色んな価値観を受け入れたいと思っている。

また、感情を挟まないのもフェアで公平な側面が強い。

一般常識や社会的なイメージや固定概念や

一般常識にとらわれないのも、人間関係も実は

一対一であれば実に深い絆が結べる側面もある。

一般的なイメージで判断せず、純粋にその人の事を

知ろうとしてくれるので良い聞き手になれるのだ。

——時間感覚が「永遠」————

過去、現在、未来が一緒くたになっている。

考えすぎると頭がとんで、現在が見えなくなる。

最も交通事故での死傷数が多いタイプである。

-----

=仕事面=

自立してリスクのある挑戦を続ける

複雑かつ壮大なプロジェクトを企画するのが好き

=仕事の弱点=

整理整頓ができない。

話が難しすぎて人を納得させられない

=====

○メインとサブのバランスが取れた場合

: 人生のゴール :

問題解決するベストな解決策にフォーカスする。

一番大事な問題の一番ベストな解決策を出す。

フォーカスポイントを決めて、一番大事な問題を解決する、

一番ベストなアイデアを出していく。

: サブがどうサポートするか

色んなアングル、システムで、解決策をイメージし、多角的アングルで解決し、問題を綺麗に分離し、分割し、ベストな解決策を計算出来るようになってくる。

色んなコンセプトの可能性を、自分で冒険し、ベストな解決策を選び、

そして問題解決、成長プロセスを最大化する。

「THE・頭脳派」

: 好む決断、判断

たくさんのコンセプトを認識して、たくさんの可能性を追求する。

判断するときに十分認識しようとする、我慢強く認識したうえで判断できるようになってくる。

(判断機能がメインにきているのでどうしても瞬時に判断してしまう、過去のデータに基づいて、視野の狭い判断をする、未発達だと)

認識に3、4日、かける。といい。ちゃんとした判断。3日かけて全体を把握。

今まで考えてなかったアングル、新しい可能性を考える。

=====

●ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）

非実務的なアクションしかとれなくなってくる。

自己中心的で主観に基づいた答えしかだせなくなる。

周りにとって利益も影響も結果もないような答えしか出せなくなる。

非現実的になり、自分の世界に没頭する。

—有名人—

アインシュタイン、グスタフユング、ラリー・ペイジ、セルゲイ・ブリン、

ベスト相性（興味深い）：ESFP

活性化相性（落ち着く）：ISFJ

最悪相性（ケンカになる）：ESFJ

：向いている仕事

ソフトウェア開発、経営コンサルタント、生物科学者、大学教授

経済学者、ビジネスアナリスト、プロデューサー、ライター

---

●内的感情メイン（12.5%）

人生のキーワード「決心」

<内的感情の機能>

自分自信の価値観を構築して人生を生きる心のコンパスにする

それで自分、周りに苦しみを減らしていく。苦しみを減らしたい。

<メインの価値観>

1：感情を無条件に熟考し、受け入れる。

2：心の調和、そして自分の誠実性

心の調和＝ポジティブもネガティブもすべてバランスが取れている状態

愛情も憎しみも、情熱も冷静も、光も影も、全て受け入れた時に調和ができる。

3：同情心、そして共感

<NG（激怒する、凄く嫌がること）：>

非難、批判、個性、考えを否定する。

アドバイス、問題解決案→感情を聞いて欲しい

ミスを指摘する。



-----  
自分の弱さを認識して認めている。

でも認めすぎて諦めている感もある。

→踏み出さないといけない。

ISFP も INFP も現状を否定して、過去を美化しがち。

-----  
:ISFP （内的感情・外的感覚・内的直感・外的思考）  
-----

8. 5%

価値観（平等、自由、調和（自分の内側と環境の調和））

強み（自分の価値観に忠実、実務的なサポートを周りにする、自分の価値観に沿っている  
ことに情熱的にアクションをとる）

弱点（独りよがり、自己中心的、自分の価値に合わないことをジャッジする、自分の価値  
観や考えを否定する人を強くジャッジする、歪んだ価値観をもっている）

【人生のキーワード：「美しく、今を生きる」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

地味で控えめ。すごい一つのことに熱中する

たちだが、それをなかなか他人には見せない。

率直に自分の本心を表現するのが苦手。

受け入れられない、嫌われると思っている。

我慢強く、中立的。周囲の物や人をよく見ている。

性善説で人を疑わず、物分りがいい。

他人の願いを受け入れようと頑張りすぎて、

自分の欲求を黙殺してしまう傾向がある。

内面の深いところにある思いや情熱を言葉

ではなく、行動で表す。サポート上手。

~~~~~

誤解を恐れずに言えば、一番日本人らしいタイプ。

自分を出したいけど、露骨には出せない、でも

分かって欲しい、でもあんまり自分が好きでない、

自信がない、でも好きな部分もある。。。と揺れている。

そのため ISFP は自分の大事な価値観を口で言ったり、

直接的に示しではなくサポートをしたり、

芸術や身体を使って自分の感情表現をする。

自分の事を良く分かっているがゆえに、簡単には

さらけ出したくないし、簡単にわかってもらうのもイヤだし、

けど分かって欲しい、らしい。複雑。

本質的な部分はおいておいて、外面や外側から見ると、

おりこうさんで、常識的で、ちゃんとしている頑張り屋。

本質的には自分の事をすごく暗〜〜い人間だと

自分で思っているのに、外側には意識的に

明るく振る舞おうとしている人も多い。（特に女性）

第3機能に内的直観が入っている、

だから瞑想とかヨガとか座禅とかにあこがれやすい

20代後半とか30代に占いと神秘的な世界に興味をもつ、

ヨガとか瞑想とかにハマる人も多い。

== 第3ループに入ると。。 ==

自分の世界観とかにこだわり、新しいことをするのが怖い

で、第3を使って、こんな事したらこんな悪いことが起こる、

だから、やらない。と予測する。どうせ、だめ。

→結果臆病なこわがり屋さんになってしまう。

大事なことは今現在を楽しむこと。

人生を楽しむ、今を生きる、我慢しすぎない。

○メインとサブのバランスが取れた完成形

：人生のゴール：

環境に適応し、自分の価値観と環境を融合させる。

環境に上手く溶け込んだ上で、その上で自分の価値観を表現する。

たくさんの経験や事実を自分の経験としてもち、

自分の価値観がどんどん洗練されてくる

モラル、倫理観にも多様性が出てきて、

自分の価値観を人に伝えることも実現できるようになる。

この世界の美しさを認識してそれを人に表現できる。

物事を深く捉えすぎず、でも浅はかにもとらえず、

真実にストレートに物事の美しさや素晴らしさを表現できる。

「美しく、今を生きる」

●ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）

狭い価値観で生き、それを極端に信じ込む

アクションをとれなくなって、受け身体制で行動力がない怖がりやさんになる。

（日本人に多い？）

—有名人—

マイケル・ジャクソン、レディ・ガガ

ベスト相性（興味深い）：ENTP

活性化相性（落ち着く）：INTJ

最悪相性（ケンカになる）：ENTJ

：向いている仕事

デザイナー、マッサージ師、看護師、美容師、調理師

教師（特に小学校の理科・図工）、秘書、通訳

:INFP （内的感情・外的直感・内的感覚・外的思考）

4%

価値観（個性、自分の価値観と外側の環境の調和）

強み（自分の価値観に従い、理想を実現する（広い意味での理想” 1））

弱点（自己中心的、自分の価値観に沿わないことをジャッジする、自分の考えを否定する

人をジャッジする、歪んだ価値観）

” 1

ISFPは五感的、ダンスとか料理とかで価値観、個性を表現したい、でも INFPはもう少し広

い意味。抽象的な自分の価値観とかモラルとかセンスとかを世界に広めたい。

【人生のキーワード：「メッセージを届ける」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

自分の個性、個人的な価値観に最も誠実。

絶対に譲れない確固たる理想がある。

胸のうちにとんでもない情熱を秘めている。

が、情熱を力強くアピールすることは
しないので、無口で穏やかに見える。

表面上の付き合いや愛想は苦手だが、
親切で自分の価値観に危険が迫らない限り、
心から同情し、相手を理解しようと
する暖かい心がある。

世俗的な事より自分の考え事が重要で、
いつも理想を考えて頭が忙しい。

論理が苦手なのでとても実現できないような
ことも大真面目に語ったりするので
一風変わった人間だと思われてしまうことも多い。

~~~~~

ISFP 以上に自分の価値観に忠実。

周りを気にして仮面をかぶりがちな

ISFP とは違い、個性を重視するので、

仮面はないが、結果、変わり者度は上がる。

変な人や暗い人に見えることも多いが、

接してみると根はとてもあたたかく包容力がある。

が、彼らの大事にしている価値観を傷つけてしまうと、

「自分には合わない。。」と感じて無言で離れていくので

地雷を踏まないよう注意が必要である。

ISFP が自分の感性を身体や五感で示すのに対して

こちらは言語や考え方などもっと抽象的な物で表す。

感情を言葉に乗せるのが上手くライティングの才能が高い。

また、相手の感情を読み取るのも上手いので

カウンセラーや顧客対応なども向いている。

弱点としてネガティブになりやすく、悲劇のヒロインになりやすい。

→理想が高すぎて自分は全然だめ、と常に思っている。

→自分が嫌い。でもそんな自分も大好き。謎の感情がある。

そして一人で考えすぎるので感情の迷路に入りやすい。

INTP 同様、時間感覚が「永遠」なので



過去、現在、未来が一緒くたになっている。

結果、現実的な事がとても苦手。

理想や確固たる価値観はあるが、それを現実化させることができない。

特に社会的に成功する、ということに対して苦手意識や

拒否反応があり、お金を稼ぐことも会社で出世することも苦手。

数字や経理も極端に苦手であり、データ管理は向いていない。

○メインとサブのバランスがとれた完成形

：人生のゴール

自分の理想、モラル、価値観に正直に生きる。で、その自分の内側にある価値観や理想や

モラルが世界にとってもいい影響を与える。これが INFP のゴール。

自分の価値観、モラル、理想が世界に融合して世界もどんどんいい場所になっていく。

：外的直観がどうサポートするか

多角的に色んなアングルで可能性を見出し、チャレンジに対してクリエイティブな解決策

や視点を持ち、アイデアを実現する方法を発見する。

この世界でどういう態度でどういう風に生きれば、自分の内側、モラル、価値観に、正直に、嘘をつかずに、この世界をいい場所にできるか、そういうことがわかって、アクションがとれるようになっていく。実務的になっていく。

優先順位もできてきて、イメージカも高くなってきて、人の個人とかグループの成長を強く望み、そのサポートができるようになってくる。

：好む決断、判断

サブが発達すると判断するときにごく我慢強くなる。

#### ●サブが未発達のままの場合（9割の人間）

非現実的になる。固定概念が多くなる。すぐ周りをジャッジするようになる。

非効率的なアクションしかとらなくなる。社会に通用しなくなる。

—有名人—

シェイクスピア、宇多田ヒカル、

ベスト相性（興味深い）：ESTP

活性化相性（落ち着く）：ISTJ

最悪相性（ケンカになる）：ESTJ

: 向いている仕事

詩人、俳優、カウンセラー、小説家、聖職者、

ホームヘルパー、再就職支援コンサルタント、顧客対応、

---

●外的思考メイン（14.5%）

人生のキーワード「成功」

<外的思考の機能>

既存のシステム、仕組みを理解する、もしくは自分で作る。

システムを理解できれば自分のアクションが予測できるようになる。

→効率的なアクション（予測できないことはしたくない）

<メインの価値観>

1：決断力、そして実力

2：結果主義（結果を出すことに命をかける）

3：仕事に対する責任感

仕事や社会の枠組みに対する責任感が強い。

→それをしないと社会が崩壊していくイメージがある。無秩序になる。カオスになる。

内的思考が矛盾を嫌う、内側がカオスになると思考がまとまらないから、それを避けよう

とるように、外的思考は外側のカオスをとにかく恐れている。

<NG（激怒する、凄く嫌がること）：>

実力を疑う。

モラルや道德の事を指摘。

弱者扱いする。

<ケアの仕方>

タスクを助ける。

慢性的なタスクオーバー

（内的感情が劣性）

偽善者ぶる。偽善者ぶることをやめないといけない。

自分は正しい、やっていることは間違っていない、

自分を犠牲にして世のため人のためにやっている、

家族のためにやっている、会社のためにやっている、という。

---

:ESTJ （外的思考・内的感覚・外的直感・内的感情）

---

11%

価値観（結果主義、実務的、実用的、実践的、効率的）

強み（アクション、行動的、タスクを効率的に終わらせる、結果を出す）

弱点（我慢強い、頑固、冷血、無神経）

【人生のキーワード：「最前線の戦士」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

現実的、実践的、冷静沈着、計画的。

責任感が強く、仕事を終わらせるのが得意。

目標を定め、しっかりと着実に前進していける。

自分のルールやリズムを持っており、

安定感も高く、頼りがいがある。

社交性も高く、人見知りしないが、感情的な

結びつきは重要視せず、臆せず他人を批判、

でき、きっぱりと規律を守らせることができる。

柔軟性に欠けるところがあり、なおかつ

抽象的で独創的な話に興味がないため自分の経験した

こと以外のことは信じない頑固でカタブツな傾向がある。

仕事一辺倒人間になりやすく、常にやらなければいけないことで

頭がいっぱいのため、年がら年中イライラしがち。

~~~~~

気性荒く、我慢弱い。

眼の前の現実的なタスクをこなす、のが大得意。

基本的にサラリーマン社会では出世頭。

難点は感情ベタ。劣性機能の内的感情が

全然扱えていないので極端に好き嫌いを

分ける傾向が強く、自分の価値観でバツサリ

人を「いい人」「悪い人」にジャッジする。

社会のシステムや仕組みに

「あれはもっと～したほうがいい」

「～～はここ、ここ、ここがダメだ」

「この店の作りはおかしい」「議員のあいつが～」

と常に文句を言っている人が多い。

家族関係も苦手なボトルネックになってる人が多い。

○メインとサブのバランスが取れた完成形

：人生のゴール

バランスが取れてくると、すごく、効率が良くなってくる。

で、すごく結果がでやすくなる。アクションに無駄がなくなる。

信頼できるアクション、信頼性がどんどんましてくる。

タスクをこなすことがものすごく上手。内的感覚はどんどん過去のデータを覚えて組んで、

どんどん過去の失敗も成功もパターンを覚えてきて、ディテールを思い出してき

て、その中で自分のルールや基準やプロセスをちゃんと覚えていって、で、ゴール達成の

ために無駄のない、必要最低限の動きを確実にやりはじめる。で、優先順位もどんどん上

手くなってきて、なにを一番にやるべきで、で、二番目、三番目。無駄にタスクを増やし

すぎたり、バーンアウトもしなくなってくる。で、体調管理もどんどん上手くなってくる。

とにかく仕事面で成功する。

内的感覚がパワフルになると、安心、安定、安全を重要視。確実に約束されたやり方を重要視。居心地がいい場所、安全な空間を作っていく、ということにフォーカスしたら、いい。それが成功の秘訣。

●サブが未発達の場合（9割の人間）

優先順位がバラバラ。我慢弱い状態になる。ルールやエチケットを覚えなくなる。

なんか無駄な言わなくて良いこととかを言って周りから評価が下がる。

だから内的感覚を発達させて、生き方を覚えていく。

ベスト相性（興味深い）：INFJ

活性化相性（落ち着く）：ENFP

最悪相性（ケンカになる）：INFP

：向いている仕事

販売業、保険代理業、セールス、警備員、建設業、

不動産管理、裁判官、機械技師、学校長、

:ENTJ (外的思考・内的直感・外的感覚・内的感情)

3. 5% (男性6.1%、女性0.9%)

価値観 (実力主義・回復力 (粘り強さ)・目標達成)

強み (向上心、タスク完了、複雑なシステムを理解し、切り抜ける)

弱点 (自分の実力に不安、自信がない、過度に批判的、人の意見を聞かない、支配的)

【人生のキーワード：「不屈のリーダー」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

徹底した結果主義。困難な壁に何度も体当たりをして、

何度も起き上がって果敢に挑戦を続け壁を打ち破る。

とにかく自分の力を存分にだしたい気持ちが強い。

論理的かつ長期的な判断をくだして、

常に全身全霊の力をつかって難問にぶつかっていく。

厳しいが責任感も強く、関わった部下や

仲間は絶対に裏切らないし、大切にする。

反面短気で怒りっぽく、感情認識が苦手なため、

人に対する思いやりに欠ける。

また自分の能力に絶えず不安を感じているため、

人に実力を疑問視されると、感情が爆発しがち。

~~~~~

心の底ですごい社会問題を気にしている。

もっともっと、社会がよくなっていくべきだ、

という確固たる思いがあるし、使命感が強い。

INTP 同様、難しい問題であればあるほど燃えるタイプ。

人間的には重い。全ての現象も、人間関係も

重く捉えるため、気軽に付き合える感じではない。

自分が人生の荒波に血まみれになって進んでいくので、

一緒に部下や友人やパートナーにも同じく、

平和な日々ではなく難しいチャレンジを求める。

-----

○メインとサブのバランスが取れた完成形

-----

：人生のゴール

ゴールを達成することが人生のメインの目的。それがどんどん効率的にできるようになってくる。

クリエイティブなアイデアもどんどん出せるようになってきて、アクションがすごくスムーズになってくる。アクションに無駄がなくなり、結果がどんどん大きくなっていく。

様々な色んなシステムを融合して、自分のパフォーマンスを多角的に評価できるようになる。

例) 年収が～だから、上場したから、社員数が～だから、とか一点の指標だけではなくて様々に多角的に、自分の成功を評価できるようになってくる。

：サブ機能がどうサポートするか

内的直観がすごく上手に使えるようになってくると、次に何が起こるのか、という予測がすごく達観できるようになってくる。正確性が増す。意味のあるゴールを見つけて、それに向けてそこに人生を費やすことができるようになる。

成功に対する取り組み方も執着ではなく、情熱をもって、取り組めるようになってくる。

優先順位がしっかりもてるようになる。

ハイレベルなパフォーマンスを出し、前進力が増す。

：好む決断、判断

長期的な理想像、ゴール、目標に向かっていく、ための判断をしたい。

●サブが未発達の場合（9割の人間）

人生の意味を見失う。なんで生きているのか。どういう意味が自分の人生にあるのか。

目的は何なのか、どこに向かっているのかわからなくなってきて、すごく虚無感を感じる。

表面的な人間になってしまい、それに対して虚無感を自分で常に感じる。

表面的な物質とか、表面的な成功とか、表面的な学歴とか、車とか、

一般的な評価基準で、すごい、あれは成功、と言われるものだけを追いかけるようになる。

ベスト相性（興味深い）：ISFJ

活性化相性（落ち着く）：ESFP

最悪相性（ケンカになる）：ISFP

：向いている仕事

IT分野の新規ビジネス開拓、フランチャイズ店のオーナー、

ブローカー、国会議員政策担当秘書、病理学者、精神科医

●外的感情メイン（14.5%）

人生のキーワード「絆」

<外的感情の機能>

人間関係の平和、調和、絆、社会のつながりを橋渡し。

人と人をつなげる、社会のつながりを促進、構築、維持する。

人間同士のつながり、社会のつながり、

調和、一体感、キープ、維持、

<メインの価値観>

1：絆、そしてシェア

気持ちのシェア、ごはんのシェア、分け合うって気持ち。

2：一体感

絆は対一のイメージ。一体感は社会的、コミュニティレベル。

3：同情、そして協力

お手伝い、役に立ちたい、

助けになりたい、

<NG（激怒する、凄く嫌がること）：>

非難、批判、求めているのにアドバイス

---

:ESFJ (外的感情・内的感覚・外的直感・内的思考)

---

12%

価値観 (気前の良さ、優しい、穏やかな人間関係、調和、ハーモニー、平和)

強み (計画そしてアクション、一体感、みんなをひとつにする)

弱点 (お節介、高飛車、でしゃばり、押し付けがましい、センシティブ、神経質、周りの意見を気にする、被害者ぶる (同情を得ようとする) )

【人生のキーワード：「みんなの笑顔を守る」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

優しくおせっかい、困っている人を見たり、

パーティーでひとりで寂しそうにしている人

がいると積極的に声をかける、気配り上手。

責任感が強く社会的に秩序だった組織の中の

人間関係を調和、維持したい気持ちが強い。

みんながしっかり仲良くできるように懸命に

努力をしているし人知れず心を砕いている。

そしてそのために努力して消耗している

自分をできれば褒めて欲しいし、尽くしている

自分を認めて欲しいと心の底で願っている。

批判を極度に嫌い、対立をどうしても避けようとするので、

問題があっても真っ向から取り組むことができない。

人の頼みにノーと言えないので、人の相談に

乗りすぎて消耗している。

他人の感情に敏感すぎるので自分の欲求や感情と

他人のそれが区別できなくなって、

自分が何者かわからなくなって悩む。

~~~~~

倫理観が強い。正義感も強い。

パーティー好き。組織で感情面でのリーダー役。

パーティーで騒ぐというより、みんなの調和をとる。

(ちなみにパーティーで騒ぐのはESFP。)

ESTJ と ESFJ はどちらも消耗気味だが、

ESTJ が目の前の仕事やタスクに

追われているのに対して、

ESFJ は目の前の人間関係に消耗気味。

組織や団体の調和を保つことに

必死になりすぎている感がある。

他人を気にしすぎとも言える。

みんなの意見や社会の常識と自分の意見や欲が混ざって、

自分の本当に求めているものが見えない人が多い。

周りがどう思うか気になるし、対立をとにかく避けようとするので、

「自分は～～～思います！」とハッキリ正直に

自分の意見を口にするのを嫌がるし、自信がない。

「～じゃないですか」のように、必ず他人に共感を求めてくる。

結果、社交辞令や上っ面の表面的な会話が非常に多い。

: ESFJ について解説

https://jelly.pink/file/16/ESFJ_hana.mp3

<https://jelly.pink/file/16/ESFJ.mp3>

<https://jelly.pink/file/16/ESFJ2.mp3>

Oメイン（外的感情）とサブ（内的感覚）のバランスが取れた完成形

人間関係がすごく上手になる。

: 人生の目的

ハイクオリティな人間関係を構築して、キープしたい、彼らは。

それで、うまく社会のコミュニティの中で自分のポジション、役割、立ち位置をもって、

必要とされたい。社会から。そういうことを達成したいと強く願っている。

で、バランスがとれるとそれが可能になってくる。

ハイクオリティな人間関係を構築→それをキープ→社会的な役割を得る→必要とされる

これが達成できるようになる。

: 内的感覚がどうサポートするか

過去のデータを参照して行って、ディテールを覚えて行って、人間の表情とかもどんどん

覚えていく。こういうこと言ったら喜ぶ、嫌がる、傷つけてしまう、ということを感じる

ことで、スムーズに誰とでも人間関係を構築、維持することができるようになる。

そうできることで、みんながこの人と一緒にいたい、と思う。皆に理解されて、皆のことも理解して、ひとりひとりの個人をしっかり大切にでき、人間関係が本当に光り輝く柱になる。

優先順位もできてくる。一番大事な人。そうでもない人。フォーカスもできるようになる。

人間関係の優先順位ができると、消耗しなくなる。このタイプの人間は特に、色々な人の相談に乗りすぎて、バーンアウトする傾向がある。どうでもいいひとの話まで聞いてしまう、傾向があって、それで疲れ切ってしまう。

この人とは人間関係を作る必要がない、ってわかったら、ごめんね、って言って、ちゃんと距離をとることもできるようになる。しかもキレイに、変な恨みとかしこりを残さずに距離を取ることができるようになる。

社会的にも自分がやるべきことがしっかりわかってきて、一般論ではなくて、時と場合によってはこちらすべきだ、こういう風に相手を応援すべきだ、時には、こういう風に厳しく指導することも大事だ、という色々なアングルを覚えていく。

: 好む決断

安定、安全、肉体的な健康状態。を優先して判断。

自分もそうだし、周りの人間の安定性、安全。調和、協力関係を固めていきたい、

そういう判断を好む

●ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）

優先順位がわからなくなって、何でもかんでも手を付けたり、

バラバラの優先順位であちこち、点在していく。フレキシブルすぎる、小気回りすぎる、

アドリブが多くなってくる、エチケット、ルール、生き方が雑になってくる。

ベスト相性（興味深い）：INTJ

活性化相性（落ち着く）：ENTP

最悪相性（ケンカになる）：INTP

：向いている仕事

看護師、フィットネストレーナー、社会福祉士、秘書、受付

教師（小学校、特別支援学校、養護学校）、旅行代理業、小売店経営

:ENFJ （外的感情・内的直感・外的感覚・内的思考）

2. 5%

価値観（相互サポート” 1、調和、同情）

強み（他人を成長させる、世界にインパクトを与える、調和を構築する）

弱点（お節介、首をつっこむ、センシティブ、神経質、強引）

“1=相互サポート、相互、がポイント、お互い。片道ではない。

【人生のキーワード：「黄金の仲間たち」】

～～人物像雑感～～～～～～～～～～

穏やかで寛容な社交上手。

自分には厳しいが、他人には優しい。

いつも人の事を気遣っている。

人を育てる才能があり、他人を勇気づけ、

やる気をださせるのがうまい。

サポート役もこなせるが、カリスマ性も

高く、出しゃばらないリーダーになれる。

とにかく人に合わせるのが上手いので

あらゆるタイプの人と強い人間関係がもてる。

ただ、人の問題に干渉しすぎる傾向もあり、

人に期待しすぎて幻滅することも多い。

批判に弱く、繊細なので、一度感情的になってしまうと

判断は往々にして短期的になってミスりがち。

ネガティブな意見や事実を直視するのが苦手で

トラブルが起こっても解決策を探るのではなく、

トラブルそのものを見なくなる悪い癖もある。

~~~~~

第3ループに入ると見栄を気にしたり、セレブ趣味にはまったりする。

ENFP 同様、友達多いアピールをしたがる傾向もある。

-----

○ヘルシーな状態（メインとサブのバランスが取れた状態）

-----

：人生の目的

ハイクオリティな人間関係を構築して、

それを長期的に維持するのが人生の目的。

社会的な様々な立場の人間と絆をもち、

役に立ち、役割を持ち、世界に貢献、助けをする。

：内的直観がどうサポートするか

世界の、本当の問題点、社会の本当の問題点

それを深く理解し、みんなと協力して、解決しようとする。

意味のあるプロジェクトを遂行し始める。

その結果、自分も成長し、周りも成長し始める。

優先順位もできてきて、

長期的に人間関係を構築するペース配分も

考えられるようになる。

：好む決断

長期的に、理想をかなえたい

自分以上に、そして周り、社会が。

〇ヘルシーに発達しなかった場合（9割の人間）

人生の意味、目的を見失っていく。

で、自分のゴールや目標ややるべき事が、

すごく視野の狭いことでアグレッシブにやろうとして、

長期的ではなく、短期的、衝動的にやろうとして、

すごく刹那的というか、（第3機能に外的感覚が入っているため）

刹那的、衝動的、煩悩的、表面的なことをやって、

限られた視野で限られた解釈で社会のポジションをとろうとする。

ベスト相性（興味深い）：ISTJ

活性化相性（落ち着く）：ESTP

最悪相性（ケンカになる）：ISTP

：向いている仕事

ジャーナリスト、タレント、芸能人、政治家、ニュースキャスター、

NPO 職員、家庭相談員、人材育成トレーナー、医療ソーシャルワーカー

---

|（補足）見分け方について|

**アプローチ1)**

**4つの記号で見分ける方法**

I or E, S or N, T or F, J or P

内向（I）か外向（E）か

|        | 内向（I）       | 外向（E）     |
|--------|-------------|-----------|
| 自己開示   | 苦手          | 得意        |
| 人の話を聞く | 得意          | 苦手        |
| 意識     | 過去          | 未来        |
| 孤独に対して | 強い          | 弱い        |
| 注意の方向性 | 内側          | 外側        |
| 個性     | 強い          | 弱い        |
| 休日     | 家にいる        | 外に出る      |
| 幸せの場所  | 自分の中にあると信じる | 外側にあると信じる |
| 自分について | ある程度理解している  | 理解していない   |
| 世界観    | 偏っている       | 常識的       |

感覚（S）か直感（N）か

時間感覚で見る。

感覚は結構今現在を見ている、見れている。

直感は今現在をあまり認識していない。



|       | S (感覚、五感、具体) | N (直感、第6感、抽象) |
|-------|--------------|---------------|
| 現在の認識 | 得意           | 不得意           |
| 未来の認識 | 不得意          | 得意            |
| 言語能力  | 低い           | 高い            |
| 運動能力  | 高い           | 低い            |
| 美的センス | 高い           | 低い            |
| 行動力   | ある           | ない            |
| お酒    | 好き           | そんなでもない       |
| 話し方   | 主観的          | 客観的           |
| 料理    | 得意           | 不得意           |

#### 思考 (T) か感情 (F) か

|    | 思考 (T) | 感情 (F) |
|----|--------|--------|
| 判断 | 合理的    | 情で決める  |
| 笑顔 | 少ない    | 多い     |
| 仕事 | 好き     | 嫌い     |
| 歌  | 下手     | 上手い    |
| 芸術 | 下手     | 上手い    |

|       |          |          |
|-------|----------|----------|
| 社会的地位 | 高い傾向がある  | 低い傾向がある  |
| 経済状況  | 豊かな傾向がある | 貧しい傾向がある |
| 友達    | 少ない      | 多い       |
| 安定感   | ある       | ない       |
| 知性    | 高い       | 低い       |
| 勉強    | 好き       | 嫌い       |
| サポート  | 苦手       | 得意       |
| 不快反応  | 怒り       | 悲しみ      |

### 堅実 (J) かクリエイティブ (P) か

|       | 堅実 (J)  | クリエイティブ (P) |
|-------|---------|-------------|
| 計画    | 得意      | 苦手          |
| アドリブ  | 苦手      | 得意          |
| 発想    | 常識的、一般的 | 多彩、多様、斬新    |
| 時間を守る | 得意      | 苦手          |
| デート   | 5分前に来る  | 遅れる         |
| ハプニング | 苦手      | 好き          |
| 計画変更  | 嫌がる     | 好き          |

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 目標設定   | 過去の延長線 | 未来から逆算 |
| 実現過程   | 結果重視   | プロセス重視 |
| イデオロギー | 集団主義的  | 個人主義的  |

### メインが、感覚、直感、思考、感情で考える

|                     | 感覚         | 直感           | 思考        | 感情             |
|---------------------|------------|--------------|-----------|----------------|
| 人生の得意分野             | 健康に生きる     | アイデア         | 仕事        | 人間関係           |
| コンプレックス<br>(最も欲しい物) | 知性<br>頭の賢さ | 社会的地位<br>権威性 | 愛と絆<br>友達 | お金<br>高級なもの    |
| 好きな飲物               | アルコール類     | 水            | コーヒー      | ジュース,カクテル, ワイン |
| 重い話                 | 苦手         | 比較的好き        | 比較的苦手     | 好き             |

### メイン機能で考える

|      | 内的感覚            | 内的直感            | 内的思考               | 内的感情          |
|------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|
| 雰囲気  | のんびり<br>穏やか、脱力系 | ミステリアス<br>自分の世界 | 無表情、クール<br>超然としている | 優しげ<br>儂げな雰囲気 |
| 多い発言 | かゆい、寒い、         | 説得、信用、真         | 目的、定義、意            | 全部自分が悪        |

|       |                               |                             |                               |                    |
|-------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|
|       | お腹空いた                         | 実、納得                        | 味がない、ムダ                       | い、自分らしく            |
| 友達の量  | 少ない<br><br>(身の周り少数<br>を大事にする) | 少ない<br><br>恩師や親友一人<br>に執着する | 少ない<br><br>同性、異性区別<br>しない傾向あり | 平均的                |
| 恋愛観   | 幸せな家庭                         | 苦手意識強い                      | (興味) 薄い<br><br>苦手意識ある         | 王道ドラマ的、<br>ベタ、理想主義 |
| 得意な学問 | デザイン、絵                        | 哲学、宗教<br><br>スピリチュアル        | 統計学、物理学<br><br>科学技術系全般        | 心理学、文学<br><br>芸術全般 |
| SNS   | 興味薄い                          | 興味薄い                        | 興味ない                          | 好き (特に匿名)          |
| メール   | 自分にとって大<br>事な人を優先、            | 苦手、遅い                       | 事務的、そっけ<br>ない                 | 好き、長文、ダ<br>ラダラ続ける  |

|      |              |              |              |                |
|------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|      | 外的感覚         | 外的直感         | 外的思考         | 外的感情           |
| 雰囲気  | ニヤニヤしてい<br>る | とらえどころな<br>い | イライラしてい<br>る | 優しい<br><br>友好的 |
| 多い発言 | 長い単語を短縮      | ポジティブ、前      | 〜がおかしい、      | みんなこう言っ        |

|       |                    |                    |                   |                    |
|-------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
|       | する。敬語苦手            | 向き、面白い             | ～が間違ってる           | てるよ、常識             |
| 友達の量  | 表面的には多い            | 平均的                | 平均的               | 表面的には多い            |
| 恋愛観   | ドラマチック、<br>浮気多い    | 興味あるが後回<br>しにする    | 経験多いが苦手<br>意識ある   | 常識的かつ傷つ<br>きやすい    |
| 得意な学問 | ファッション、<br>グルメ、旅行  | トレンド、ブー<br>ムにそったもの | 法律、金融、会<br>計      | 観光、コンサル<br>ティング    |
| SNS   | 更新間隔がバラ<br>つく、ロム好き | トレンドをチェ<br>ック、ロム   | 仕事に関係ある<br>なら積極的  | 大好き、積極<br>的、頻繁に更新  |
| メール   | 好き。短文。<br>ノリ重視。    | 好き。マイペー<br>ス       | 無難にこなす。<br>礼儀正しい。 | 好き。マメ。丁<br>寧。ややくどい |

## 縦相性の8パターン理論（新理論&仮説含む）

内向、外向は抜きにして、

感覚、直感、思考、感情の順番で分ける。

: 率直タイプ (ISTP と ESTJ)

現実的、率直、簡潔、ストレート

感情配慮が苦手

：困難タイプ（INTP と ENTJ）

困難な状況に立ち向かう気概があり、長期的戦略をとれる

批判的、人を褒めるのが苦手、他人を信じない

：サポートタイプ（ISFP と ESFJ）

サポートが得意、気配りができる。

社交辞令が多い、本心が別

：メッセンジャータイプ（INFP と ENFJ）

共感が上手い、感情を言葉に乗せられる。

繊細、デリケート、ワイルドさに欠ける。

：完成タイプ（ISTJ と ESTP）

安定、自立、行動、勤勉

深みがない、浅く完成して小さくまとまっている。

：子どもタイプ（ISFJ と ESFP）

愛嬌ある、意見を否定しない、

子供っぽい、動物的、単純、考えるのが苦手

：理屈タイプ（INTJ と ENTP）

革新的で独創的、論理的。自分に絶対の自信がある。

偉そう、理屈をこねる、大事なことをやらない、好奇心でプライバシーを詮索しがち

: 理想タイプ (INFJ と ENFP)

優しい、様々な価値観を受け入れる、ジャッジしない

理想主義、非現実的

### : ベストカルテット

率直タイプ×理想タイプ。困難タイプ×子どもタイプ

サポートタイプ×理屈タイプ。メッセンジャータイプ×完成タイプ

---

### Q&A

**Q : 話が難しくって結局何をしたら幸せに生きれるのか分かりません！！**

A : サブ機能を磨いて下さい。

あなたのサブ機能があなたの隠された武器で、

隠された才能で、隠された魅力で、

本当の幸せと成功に導くカギなのです。

**Q : リーダーを目指しているので ENTJ になりたいのですがどうしたらいいのでしょうか。**

A : 心理機能のタイプは生まれつきで変えることはできないと言われています。

勿論努力で変更できると主張する学派もありますが、

私も生まれ持った心理機能のタイプを変えることは難しいと思ってます。

自分のタイプを認識して、メイン機能とサブ機能を伸ばせばどんなタイプで

あろうと、人を導いて引っ張っていくリーダーになれると思います。

ISFJ なら ISFJ なりの、ESFJ なら ESFJ なりの

リーダーシップのとり方があるはずです。

ご自分の長所を活かした方法を模索してみてください。

**Q:ESTP と ESFP の見分け方を教えて下さい。**

A : 楽しいことを求めてノリで生きている彼らですが、

実際はかなり違う部分も多いことに気が付きます。

一番わかりやすいのが、感情の部分です。



外的感情があるか、ないか、ここがポイントです。

第三機能に入っている ESTP は他の人のことや気持ちを  
気にしてますし、口にする機会も多いです。

が、ESFP は全然他人の事を気にする雰囲気がないです。

他に、わかりやすい相違点をあげますと、

ESTP は大人っぽさと子供っぽさを兼ね備えてますが、  
ESFP は完全に子供っぽさだけです。

ESTP は一人でも生きられますが、  
ESFP は一人で生きるのは極端に苦手です。

ESTP は 80% くらいのかでほどほどに生きてる感じがしますが、  
ESFP は結構一生懸命に全力出してます。

ESTP は心から笑うのは苦手ですが、

ESFP は満面の笑みが大得意です。

などなどです。参考にしてみてください。

#### **Q:ESFJ と ESFP の見分け方は？**

A:J と P は場合によっては一番見分けづらいです。

私の直感的なイメージでいうと、なんとなく、

Jタイプの人には責任感が強いというか、

「なにかしなくちゃ」という使命感のような気持ちをもっています。

Pの人にはあんまりこういう気持ちはなく、個人主義的というか、そういう部分があります。

他には、

Jタイプの人には世界観から外れたことに不寛容というか、

結構「こうじゃなきゃダメ」とすぐ物事をジャッジする傾向があるのですが、

一度枠組みに入れたり、一度味方になってくれると

ずっと守ってくれる、一貫性や信頼性が高いです。

Pタイプの人には彼らの世界観から外れた事もジャッジせず  
受け入れてくれますが、別に味方にもなってくれません。

ESFP と ESFJ に関して言うと、

どちらもパーティー好きなのは共通してますが、

パーティーでの振る舞いは大きく異なります。

自分が楽しむのに集中して大騒ぎする ESFP に対して

ESFJ は落ち着いて振る舞いハメを外しません。

参加者の他のメンバーをさり気なく気にかけて

サポートをしたり、声をかけたり、気を遣ったりします。

ESFJ の人は責任感が強く倫理性も高いので、

遅刻もしませんし、約束はしっかりと守ります。

ESFP はノリとその場の勢いで決めるので

遅刻はしょっちゅうですし、とても無責任です。

外的感情が強い ESFJ はひと目を気にするので

意外と臆病で恥ずかしがりの部分があって、人前で

馬鹿な振る舞いをしたり、こっけいに振る舞うのを嫌がりますが、

ESFP は全く気にせず、ナチュラルで大暴れします。

ESFJ がパーティーで本当にもとめていることは

さり気なく一番目立って人気者になることですが、

ESFP は美味しい料理を食べて、異性とスキンシップをして、

自分の好きな友人と生産性の少ないお喋りをするのです。

**Q:ケンカ相性の会社の人と常にいがみ合ってしまいます。**

**無視して、自分が得意な相性の人たちと積極的に絡めば OK ですか？**

A:ケンカ相性的人是大事です。

なぜなら、自分の弱点や盲点について教えてくれるからです。

あなたがその相性が悪い人のイヤな部分が強く目につくように、

彼にはあなたのイヤな部分が目につきやすいのでしょうか。

だから彼らのアドバイスや忠告や非難や嫌味を聞くことは、  
場合によっては自分を成長させより魅力的にさせるタネになります。

勿論場合によっては全然自分のためにならない嫌味や悪口になっている  
場合も多いので、そのときは耳を貸す必要はないです。

ケンカ相性の人と上手くやっていくためには、サブ機能が重要です。

ケンカ相性の方は自分の劣性機能がメインですので、

それを上手く扱えないあなたに対して非難してくるのですが、

それにつられて、劣性機能を使おうとしてはダメです。

劣性機能は上手く使うことは不可能で、必ず失敗します。

で、更に相手を怒らせることになります。

**Q:心理機能でパートナーのS、Mがわかりますか？**

A:仮説が2つあります。

一般的に言われているセオリーが、

「Fタイプ=M

Tタイプ=S」

です。

すごい納得しやすいのですが、

が、私はなんとなく違う「かも」と思っています。

私の仮説2は昔、セミナーで解説しましたので、

(興味がある人は) GETして聞いてみて下さい。

**Q：もっと詳しく心理機能の話を学びたいです！**

A：ユングやフロイトを勉強することをおすすめします。

図書館に行って彼らの書いた本を読んでみて下さい。

難しい理屈も多いですが、今回のレポートに興味を抱かれたとしたら楽しめると思います。

「本を読むのがニガテ！小難しい話は取っ払って、分かりやすく要点だけ教えて欲しい！」

という人は、私の心理機能メルマガをご購読ください。

：心理機能メルマガ（購読無料）

<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=JqOvcjgs>

更にマニアックな心理機能の話、性格分析や

16タイプ別の恋愛傾向や16パターン別の

仕事で成功する方法など、実生活に密着した

テーマで音声やレポートを配信中です。

**Q：恋人にテストをやらせてみたのですが、相性がイマイチでした。。**

**別れたほうがいいのでしょうか？**

A : 気にしないでください。

テストの結果が完全に正しいわけではありません。

もしかしたらすごい相性もいいペアかもしれません。

今現在、一緒にいてイヤな感じがしないのであれば

問題ないでしょう。

**Q : ISFJ ですが、他人を妙に気にしてしまう自分が嫌いなので、**

**サブ機能の外的感情を鍛える、というのが無理な気がします。。**

A:サブを磨いてくと、最初は必ずイヤな部分が出ます。

劣性機能もそうなのですが、自分のメインと内外が逆の

機能は、未熟な内は、「否定ステージ」といって、

その機能の表面的な醜い面ばかり表出するのです。

でもそのステージを通ることは重要で、

避けて通ることはできません。



外的感情ですと、最初はひと目を気にしたり、  
やたら恥ずかしがりになったり、そんな面が出てしまうのです。  
が、そのうち外的感情を磨いてくともっと達観した  
外的感情の使い方ができるようになって、本当に心の底  
から他人に同情したり、本当に親身になってサポートしてあげたり、  
悩んでいる人がいたらそれを無意識にキャッチして、  
さり気なく、気を遣うことができたり、

そういうカッコいい外的感情の使い方ができるようになります。

だから最初はネガティブな面がでるのはしょうがないと  
割り切り、サブ機能を磨くのを続けていくのが大事です。

ここで嫌がって第三機能に逃げてしまうと、  
偏った見方しかできなくなり、本当の自分の  
幸せを逃してしまうことになります。

Q：素晴らしいレポートで、とても参考になりました。

友人や家族にも心理機能の知識を共有したいのですが、

このレポートをそのまま配ってもOKでしょうか。。？

A：ガンガン配って下さい。

冒頭にもお書きしましたが、私が本当に

救われたこの理論ですので、できるだけ

多くの日本の方に広めたい気持ちがあります。

性格分析やタイプ理論は血液型占いを

はじめとしてメディアやネット上で溢れてますが、

それを活用してどうやって生活を幸せにしていくか

について教えてくれる場所は少ないです。

ユングの16タイプの心理機能の話もネット上や

書店に行けば必ず見当たりますが、

「あ、合ってる気がする！」「私は楽道家タイプ！」

などと性格占いの粋を出ません。

先達の天才、ユングやフロイトが血の滲むような想いをして  
完成させたこの素晴らしい理論を単なる占いにしておくのは  
もったいなすぎます。それを変えたいのです。

このレポートを作ったのはそのためです。

ぜひ、あなたの大切な人へ、昔の偉人の知恵を  
届けてあげて下さい。

## 筆者情報 & メール講座

== 筆者 ==

コピーライター・カタギ

合同会社 古糸 代表

埼玉県 上尾市 柏座 2 - 9 - 2 8

=====

: Mail

k.knpoau12010518@gmail.com

: 筆者ブログ

<https://02katagi.blogspot.com/>

: 心理機能メルマガ

<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=JqOvcjgs>

(更にマニアックな心理機能の話、性格分析や

16タイプ別の恋愛傾向や16パターン別の

仕事で成功する方法など、実生活に密着した

テーマで音声やレポートを配信中です。)