16タイプ初学習者ガイド

カタギです、

「16タイプに興味をもったけど、情報が多すぎて、
何を学んだらいいのか分からない！」

「どうやって、理論や知識を実生活にいかしていったらいいのか
分からない！指針がほしい！」

「内的思考？MBTI？第三機能？顕在機能？
専門用語が多くてよく分からない！助けて！」

という声に答えるべく、16タイプ初心者ガイドを作りました。

最初にやっておくことといいこと、理解しておくと、
今後の学習がスムーズになることをまとめてあります。

はじめて学ぶ方はもちろん、情報が一杯でこんがらがってきた、
久しぶりだから忘れている、という方もぜひチェックしてみて
以下のステップ通りに学習を進めて行くといいでしょう！

STEP1：学ぶ目的を確認しよう **2**
・このPDFをダウンロード＆印刷しよう！ 2
・16タイプとは？ 2
・16タイプ研究所とは？ 3
・カタギとは？ 3
・なぜ16タイプを学ぶといいのか？ 4
・どうしてこのようなガイドが必要か？ 4
・目標を決めよう！ 5
【ステップ1：確認チェックリスト】 5
STEP2：自分のタイプを知ろう **5**
・タイプ診断テストをやってみよう！ 6
・簡易フローチャートをやってみる！ 7
・タイプの説明を読んでみよう！ 9
・専門家の診断を申し込んでみよう！（オプション） 9
【ステップ2：確認チェックリスト】 10
STEP3：基礎用語を知ろう！ **10**
・アルファベットの意味を理解しよう！ 10
・特殊用語を知ろう！ 11

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・8つの心理機能を理解しよう！ 12
【ステップ3：確認チェックリスト】 14
STEP4：友人のタイプを考えよう！ **14**
・家族のタイプを考えよう！ 14
・友達のタイプを考えよう！ 15
・表を見て分析してみましょう！ 15
STEP5：イベントに参加してみよう！ **16**
・16タイプニュース・レターに登録する 16
・16タイプ研究所のSNSをフォローする 17
・無料で参加できるイベントに参加する！ 17
1）16タイプ交流コミュニティグループ 18
2）16タイプSUNDAYトーク会 19
3）心理機能コメンテーター 19
・有料イベントにも参加してみる！ 20

STEP１：学ぶ目的を確認しよう

そもそもなぜあなたは性格タイプを理解したいのでしょうか。

なぜあなたが16タイプに興味をもったのか？
なぜ深く知りたいと思っているのか？

16タイプを知って学ぶ理由と目的をここでまず整理しましょう。

・このPDFをダウンロード＆印刷しよう！

WEB上でこれを見ている場合、あなたのスマホorパソコンに
これをダウンロードしましょう！
また、印刷できるプリンターがあるなら、
紙で印刷しておくと安心です。

各ステップには進行度をチェックするチェックリストも
あるので、印刷すると分かりやすくなります！

・16タイプとは？

ヒトの性格を16タイプに分類した理論。
いくつかある性格類型論のひとつで、最も興味深いといわれる。

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

原点はユングの心理学から来る。
日本には主にアメリカのMBTI経由で伝わった。

・16タイプ研究所とは？

16 TYPE LABO
性格タイプ研究所

16の性格タイプについてYouTube配信、
勉強会、合宿、オンライントーク会などのイベント主催、
そして各種、学習プログラム提供などを
行っている日本で最も有名な16タイプの団体のひとつ。

運営は合同会社 古糸。

公式サイトはこちら
（↑どんな記事があるかザッと見ておくといいでしょう！）

・カタギとは？

これを書いている人。

合同会社古糸CEOで16タイプ研究所の主宰者。
YouTube授業やセミナー、学習講座の作成も担当する。

1988年、東京都生まれ。
本名は片桐数馬（かたぎりかずま）という。

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

性格タイプはINTP。

詳しい人物像、経歴はこちら。

・なぜ16タイプを学ぶといいのか？

16タイプは性格心理学のひとつである。

性格心理学を理解することで、あなた自身のことも、
あなたの友人や家族の事も理解しやすくなる。

人間関係全般に役立つのである。

つまり、タイプを理解することで、
→初対面の人とも仲良くなりやすくなる。
友達、恋人ができやすくなる！

またあなたの個性や生まれ持った才能、特質を知ることで、
職業選びや仕事の仕方、上手な生活の仕方も理解できる。

つまりタイプを理解することで、
あなたに向いた仕事、仕事のやり方が分かるようになる！
→お金に困ることなく、以後、食いっぱぐれなくなる！

16タイプを学ぶメリットはとても大きい。

あなたも、16タイプを知って、どうしたいか、
考えてみよう！

・どうしてこのようなガイドが必要か？

16タイプの話は日本でも流行ってきました。
それは喜ばしいのですがその分情報が錯綜している状態が続いています。

特にインターネット上には不正確な情報、知識も多種転がっているため、
学習者がスムーズに理解する際、
迷ったり混乱してしまったりすることが多いです。

こういったガイドがあることで、初学習者が迷わず
誤解することなく、スムーズかつ的確に
一定のレベルまで知識を習得しやすくなります。

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・目標を決めよう！

この16タイプを学んでたどり着きたい目標を決めよう！

例：16タイプ全員と友達になる
　自分のベスト相性の恋人を作る

他にも、、

もっと簡単な目標として、

A：この初心者ガイドを全部終わらせる！
B：カタギさんのYouTubeを全部見る！
C：16タイプのイベントに出る！

などでもいいでしょう！

【ステップ１：確認チェックリスト】

できたらチェック印をつけよう！

▢このPDFをダウンロードしました！
▢このPDFを印刷しました！（プリンターがある人）
▢16タイプとは？を読みました！
▢公式サイトを確認しました！
▢自分が性格タイプを知りたい理由を考えました！
▢自分が性格タイプを学ぶ目標を決めました！

STEP２：自分のタイプを知ろう

次のステップにいきましょう。

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

あなたの性格タイプを知る、というステップです。

ISTJ、ENFP、INFJなど、
16タイプはいろんなタイプがあります。

そのどのタイプにあなたは当たるのか？
それをいくつかの方法で判断してみましょう！

これはとても重要です。

最も重要なステップといっても過言ではありません。

16タイプの理解の基盤になります。

ここが間違うと全てが狂うことになります。

ネットの性格テストはどうしても、
正確性には限界があります。

決して1つの診断テストだけで判断せず、
いろんな角度から検証してみるのが大事です。

・タイプ診断テストをやってみよう！

あなたはどのタイプ？

この16タイプ性格判断テストは、非常に正確で、「ちょっぴりゾッとする」と言われています。

テストを受ける⇨

ネットで16タイプを判断できるテストはいくつかありますが、
最も正確性が高いと私が考えているのが
16タイプ研究所の作成した診断テストです。

性格タイプテスト（下のURLをクリック）

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

https://sharee99.com/16/test/test16/

上のテストをやってみて、
何のタイプが出るか？見てみましょう。

例えば、ISTPと出たら、そのタイプの説明も
読んでおきましょう！

そしてメールフォロー講座にも登録しておくといいですね。

注意点としては、タイプ診断テストは
絶対に正しい結果が出るわけではありません。

違う場合もある、ということを
理解しておいてください。

・簡易フローチャートをやってみる！

下の簡易診断テストもやってみてください。

「感情移入しがち？」
「家事は得意な方？」

などいくつかの質問にYESかNOの
二択で答えていくことでどのタイプか
すぐわかるようになっています。

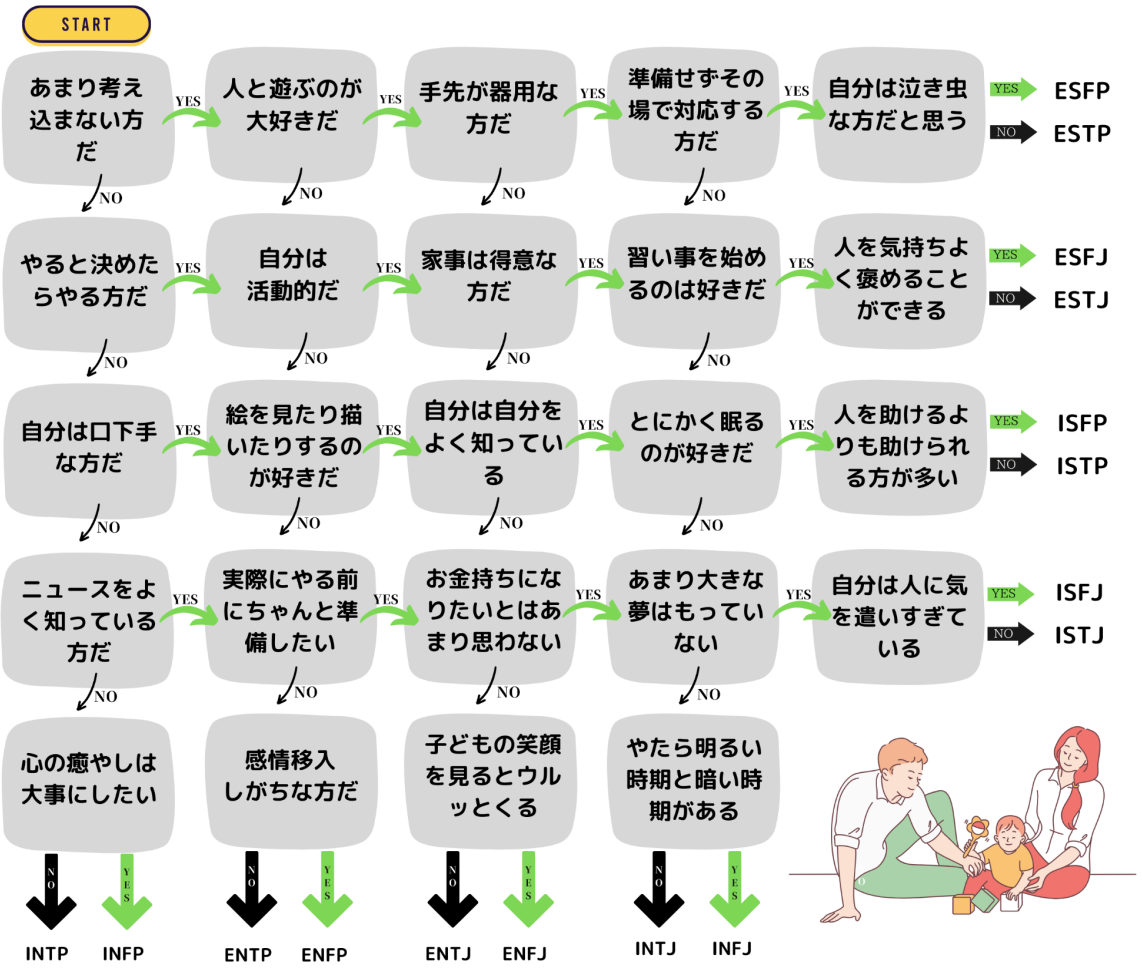
下の図が見にくかったら、下のリンクからやってみてください。

・タイプ診断簡易テスト
https://jelly.pink/file/16/typesindan_flow.png

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

16タイプ簡易診断テスト

※短時間で手軽に判断するための
あくまで簡易的なものになります。



こちらは本当に簡易なので、
違うタイプが出ることもありますが、
これで上のタイプテストと一緒のタイプが出た、

A:一緒のタイプが出た
B:違うタイプが出た

Bの場合、当てはまる部分を考えてください

例えばINTPとISTJが出ている場合、

ITは正しい可能性が高いです(あくまで可能性ですが…)

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・タイプの説明を読んでみよう！

下の各タイプの説明から、
あなたが診断テストと簡易フローチャートで
出てきたタイプの説明文を読みましょう。

・各タイプの説明文
https://sharee99.com/16/type1/

それで自分と当てはまる部分が
どれだけあるか考えてみてください。

・当てはまる、納得できる
・ちょっと分かんない

という2ポイントで分けて考えてみて、
大体7割くらい納得できるかどうか考えてみてください。

・専門家の診断を申し込んでみよう！（オプション）

タイプテストをしてみても、
各タイプの説明を読んでみても、

「う～ん、どれも納得いかない！」

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

と分からない、腑に落ちないときがあるかもしれません。

どうしてもタイプが分からない場合、
専門家の直接の診断に申し込んでみるのもいいです。

・メールで診断
https://16sinri.com/p/r/K8BkvuLG

・タイプ診断・ZOOMコンサル
https://setagaya-wheel.net/typeconsul

【ステップ2：確認チェックリスト】

できたらチェック印をつけよう！

▢性格タイプ診断テストをやりました！
▢簡易フローチャートもやりました！
▢出てきたタイプの説明も読みました！
▢なんとくなく自分のタイプが分かりました！
▢専門家のコンサルについてもチェックしました！

STEP3：基礎用語を知ろう！

次は16タイプの説明でよく出てくる専門用語を
学習していきましょう。

ムリに覚えようとしないで、サッとみておくだけでも充分です。

・アルファベットの意味を理解しよう！

ISTP、ENFJ、などの各種アルファベットについて、
どういう意味があるか、理解しておくのは基本であり、
とても重要です。

アルファベットの意味を下の記事から確認する
https://sharee99.com/16/4827/

特に

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

感覚と直観の違いは重要で、

感覚…目に見える世界をまず信用する
直観…目に見えない世界をまず信用する

この違いをちゃんと理解しておいてください。

・特殊用語を知ろう！

その他にもいくつか専門用語を
紹介しておきますので、まだ
よく分からなくてもOKなので、
目を通しておいてください。

ーーーーーーーー
■専門用語まとめ
ーーーーーーーー

メイン機能・・一番上手に使える機能。右腕。
サブ機能・・メインと同様に才能がある機能。
第三機能・・憧れがあるが自分には才能がない機能。
劣勢機能・・自然と抑圧する。コンプレックスになりやすい。

判断機能・・思考機能、感情機能のこと
認識機能・・感覚機能、直観機能のこと

内的判断機能・・内的思考、内的感情機能のこと
外的判断機能・・外的思考、外的感情機能のこと
内的認識機能・・内的感覚、内的直観機能のこと
外的認識機能・・外的感覚、外的直観機能のこと

顕在機能・・メイン、サブ、第三、劣勢機能のこと
潜在機能・・それ以外の４つの潜在機能のこと

ーーーーーーーーーーーー

以上です。

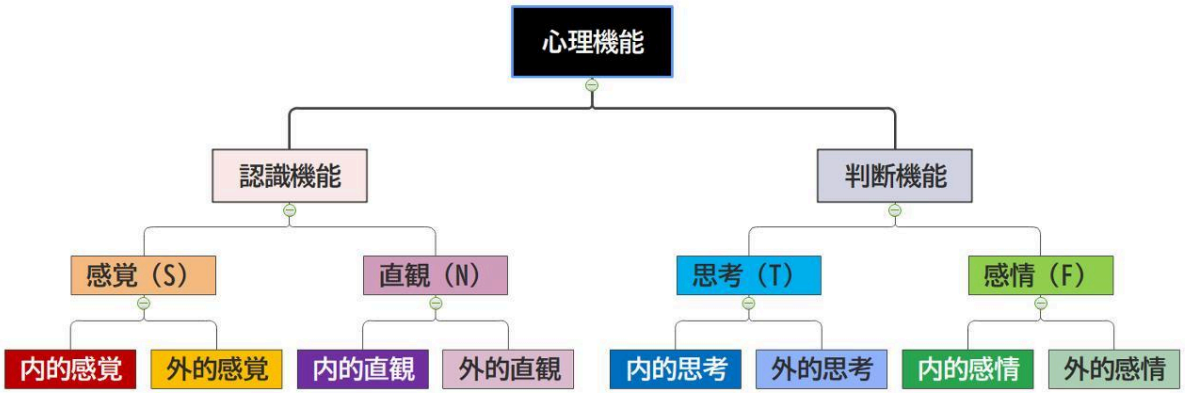
上の説明を３回、口に出して読んでください！

これをメモしておくのも大事ですね！

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・8つの心理機能を理解しよう！

いよいよ8つの心理機能も理解していきましょう。



各機能の説明は、以下の表を見てください。

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

内的感覚

分類:
内向機能 認識機能
内的認識機能
真逆の機能→外的直観

知識,経験を内側に丁寧に蓄積し、じわじわ着実にスキルを磨いていく。
詳細を注意深く見て深く記憶する。
ガイドライン通りに行いミスを避ける。
（キーワード）
信頼、安定、伝統、習慣、記憶、責任

内的直観

分類:
内向機能 認識機能
内的認識機能
真逆の機能→外的感覚

目に見える表面的情報に惑わされず隠された本質的な意味を読み取る。
情報と解釈を収束しパターンを読み未来を予期し、完全な方向性へ進む
（キーワード）
本質、意味、解釈、使命、確信、核心

内的思考

分類:
内向機能 判断機能
内的判断機能
真逆の機能→外的感情

他人に頼らず独力で問題を解決し個人の能力を伸ばしていく事を重要視する。物事を正確に分析し一貫性のある独創的な思考回路を構築する。
（キーワード）
分析、仮説、定義、課題、懐疑、簡潔

内的感情

分類:
内向機能 判断機能
内的判断機能
真逆の機能→外的思考

個人の価値観、気持ちを尊重する。
独創的な自分の個性を自由に表現し、自分の気持ちに嘘をつかず、感性を素直に表現し信念に忠実に生きる
（キーワード）
個性、勇気、覚悟、信念、真心、尊厳

外的感覚

分類:
外向機能 認識機能
外的認識機能
真逆の機能→内的直観

変化にすぐ気が付き、刺激に俊敏に反応する。エキサイティングな出来事に没頭しアクティビティを楽しむ。環境変化に応じて臨機応変に対応する。
（キーワード）
瞬間、衝動、披露、道具、興奮、没頭

外的直観

分類:
外向機能 認識機能
外的認識機能
真逆の機能→内的感覚

世界の新しい可能性を発見する。広い視野で斬新なアイデアに導かれるままポジティブに人が最大の可能性に挑戦し成長し進化する事を求める
（キーワード）
包括、新規、創造、奇抜、応用、遊び

外的思考

分類:
外向機能 判断機能
外的判断機能
真逆の機能→内的感情

客観的な成功の基準に沿って社会的評価を高めるアクションを実行する。
ルールを元にゲームに確実に勝利する動きをとり、戦略と計画をたてる。
（キーワード）
効率、目標、計画、勝負、信用、権威

外的感情

分類:
外向機能 判断機能
外的判断機能
真逆の機能→内的思考

グループ内の人間関係の摩擦を減らし調和を保つことを重要視する。社会のモラルに忠実に生き、他人の感情を配慮し気配りをして面倒を見る。
（キーワード）
協力、情熱、共有、道徳、表情、親切

まずはなんとなくでいいので、
イメージをつかんでおけばOKです！

できる人は上の表を印刷したり、自分なりに
分かりやすくメモやノートに書いておくのもオススメです！

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

【ステップ３：確認チェックリスト】

できたらチェック印をつけよう！

▢アルファベットの意味が分かりました！
▢感覚と直観の違いがなんとなく分かりました！
▢専門用語の説明を3回音読しました！
▢8つの機能のなんとくなくイメージが掴めました！
▢8つの機能の表を印刷、メモしました！（任意）

STEP４：友人のタイプを考えよう！

次はあなたの友人、家族、同僚などの性格タイプを考えてみましょう。

あなたの友人などの特徴をまず思い浮かべて、書いてみて、
その後、タイプの説明を読んでみて（今はまだなんとなくでいいので）
このタイプかなというタイプを書いてみましょう。（印刷して書いてもOK）

・家族のタイプを考えよう！

あなたとの関係性（いない場合はスキップでOK）	特徴（性格・好きなもの・苦手なもの・よく聞く話題など）	あなたのタイプ予想
お父さん		
お母さん		
ごきょうだい		
ごきょうだい2		
奥様、旦那さま（彼氏さん、彼女さん）		
お子様		
お子様2		

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・友達のタイプを考えよう！

（書きたい分だけ行を足してもOKです）

あなたとの関係性（いない場合はスキップでOK）	特徴（性格・好きなもの・苦手なもの・よく聞く話題など）	あなたのタイプ予想
仲が良い友達		
仲が良い友達		
仲が良い先輩		
仲が良い後輩		
会社の同僚		
会社の同僚		
会社の上司		

・表を見て分析してみましょう！

作った表を見てみて、あなたの人間関係に多いタイプや
今まで出会ったことがないタイプなどを考えてみましょう。

また、友人のタイプを分析する時、迷った部分、困った部分、
分からないと感じた部分、感じやすい部分について、
（例：SとNの違いが分からないなど）
チェックしてみましょう。

また、自分が身近な人間についてどういうところに
目をつけているか、どんな特徴を捉えているか、
確認して、逆に見落としているところはどんなところかも確認して、
更に自己理解を深めてみましょう！

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

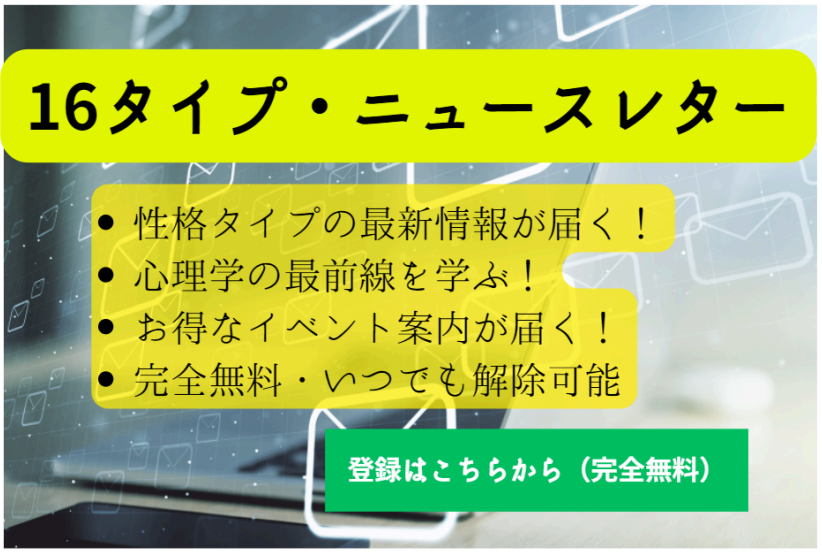
STEP5：イベントに参加してみよう！

大体16タイプについて理解したら、
次は実際に16タイプのイベントに参加して
現場で楽しみながら学んでみましょう！

カタギ主宰の16タイプ研究所は定期的に
オンラインでもオフラインでも勉強会や交流会、
合宿セミナーなどイベントを開催してます。

まずは新しい情報を逃さないために、
以下のメールマガジンに登録してください！

・16タイプニュース・レターに登録する



登録は以下のリンクよりどうぞ
（不要になったらいつでも解除可能です）

https://16sinri.com/p/r/xMcCZV44

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・16タイプ研究所のSNSをフォローする

また最新情報や最新知見は
YouTubeやInstagramでもシェアしています。

最新情報を逃さぬように16タイプ研究所のYouTubeや
Instagramもフォローしておいてください！

16タイプ研究所のYouTube
https://www.youtube.com/channel/UCr88qScIdc47vYVbp5CA9qQ

16タイプ研究所のInstagram
https://www.instagram.com/yung16tko/

代表者カタギのInstagram
https://www.instagram.com/whoiskatagi/

・無料で参加できるイベントに参加する！

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

以下の中から、気になるイベント、交流会に参加してみましょう！
全て無料で参加できます。

1）16タイプ交流コミュニティグループ

discordというアプリを使って、
各タイプや16タイプに関する交流をする
コミュニティグループです！

：こんな感じです

スマホで各種情報をすぐチェックできますし、

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

他の16タイプに興味をもつメンバーの発信を読んだり、
繋がれたりするオンライングループです！

以下のリンクより匿名・無料で参加できます。

16タイプCommunityに参加（無料）
～同じタイプで悩みを共有しよう！～
https://discord.gg/KNjuFfuHrJ

2）16タイプSUNDAYトーク会

16タイプや性格について、色々なタイプの方と
お話ができるトークセッション会です。

参加者はZOOMで会に参加する形になります。

私が議題やテーマを設定するので、4～5人づつほどの
グループに分かれて話し合って頂きます。

その後、全体で発表→私の私見をシェア
という流れになります。

この会は堅苦しさ皆無でゆるい雰囲気になります。

毎月、月末の日曜日の21時から開催予定ですので、
あなたのご都合に合わせて参加できます！

もちろん参加は無料です！（匿名・顔出しなしでもOK！）

https://setagaya-wheel.net/sundaytalk2

3）心理機能コメンテーター

実際に16タイプ研究所のYouTubeに
コメンテーターとして参加して、一緒に
学ぶコメンテーター制度に応募してみませんか？

YouTubeの授業に参加しながら、
自己理解も深められるというお得な制度です！

16タイプを学習する仲間も増えます！

YouTubeコメンテーター募集
https://setagaya-wheel.net/comment

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・有料イベントにも参加してみる！

16タイプ研究所では各種オンライン講座、
体験プログラム、各種勉強会、イベントを開催しています。

以下より、興味がある講座、
イベントをチェックして、参加してみてください！

1）1年間で診断コンサルタントになれる
性格診断コンサル養成コース「TCY」
https://setagaya-wheel.net/tcy-2

2）16タイプ心理学を体系的に学べる
オンライン授業講座「心理機能大学SKD」
https://setagaya-wheel.net/skd_enter

3）ハッピーGOALプロジェクト
～タイプ別目標達成テクニック講座～
https://setagaya-wheel.net/as

4）Anger Rule~怒りの性格心理学~
～各性格タイプはどのように怒るのか？～
https://setagaya-wheel.net/anger_rule

5）16タイプ別「完成」ロードマップ
～それぞれのタイプの完成形とは？～
https://setagaya-wheel.net/kanseimap

6）IFJ幸せトレーニング・ガイド
～ISFJとINFJが真の楽しさを手にする方法～
https://sharee99.com/16/4336/

7）性格心理学セミナー「相談と性格の謎」
https://setagaya-wheel.net/soudan_seminar

8）性格心理学セミナー「意思決定の秘密」
https://setagaya-wheel.net/isikettei_seminar

9）32タイプMANUAL「16タイプのA型B型」
https://setagaya-wheel.net/32-2

10）高速タイピング道場「タイプ判断力を高める塾」
https://setagaya-wheel.net/typing

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.

・16タイプ確認テストを受けてみる！

ある程度学習が進んだら、
腕試しのつもりで、以下の確認テストを受けてみてください！

【チェックテスト問題】16タイプ理解度テストPDF
https://jelly.pink/file/16/16checktest.pdf

以上です！

もし何か質問や相談があれば
以下のメール窓口までお知らせください！

こちらのガイドがあなたの今後の
16タイプ学習の参考になれば幸いです。

ぜひ、有効活用してください！

それでは。

カタギ（INTP）

サポート窓口

メール配信者：16タイプ研究所
提供 合同会社 古糸
代表：片桐数馬（カタギ）

住所：
東京都世田谷区砧2-1-23-301

問い合わせメール窓口：
xkatagi@gmail.com

Copyright2023 Initiate LLC. All Right Reserved.