

タイプ3

E S F J 型

【社交家】

外向・五感・情緒・決断

人の役に立ち感謝されたい人、思いやりにあふれた社交的な人

（キーワード）よい人間関係、評価、事実、忠誠心



長所を
利用するのは
簡単！

ESFJ型が成功する鍵は——

「ペースを落とそう。いまは存在しない可能性についても、じっくりと考えよう。ものごとをあまり個人的にとらえないように！」



ESFJ型の性格とは

ESFJ型は、現実的かつ実践的な方法で、人を助けたいという気持ちをもっている。相手と直接かわり、協力したいという思いがあるのだ。ESFJ型は責任感が強く、親しみやすく、思いやりがある。

人間関係を重視しているため、人気があり、愛想がよく、他人をよるこぼせたいという意気込みが強く、話し好きだ。人と仲よくしたい、調和のある人間関係を築きたいと思っており、そのためなら懸命に努力を重ねるし、それを必死になって維持しようとする。ときには尊敬したり憧れたりしている人を、つい理想化してしまうほどだ。そのうえ、他人から評価されたい、自分がこれだけ尽くしていることを認められたいと思っているので、批判されたり、無関心な態度をとられたりすると、ひどく傷つく。とはいえ、自分の意見を述べるときには、たいてい断固とした強い態度をとり、状況が落ち着くと安心する。

実務的なESFJ型は、あくまでも事実を重視し、秩序を好む。重要なデータや事実によく気がつくし、よく記憶している。そして、他人にも事実を重視してほしいと思っている。身体を動かすのが好きで、五感をつうじてものごとを感じるので、活動的であり、生産的だ。

ESFJ型は、誠実で伝統を重んじるため、どうし

ても義務感や責任感にしばられてしまう。既存の組織をたいせつに育てようとし、委員会や団体などの協力的で活動的なメンバーになる。社会とのむすびつきをだいじにしており、そのつきあいをずっと維持しようとする。人の力になるためなら、面倒なこともいとわない。とくに、人が困っているときに手を差し伸べたり、祝いごとがあったときに手を貸したりすると、大きなやりがいを感じる。



ESFJ型が実力を発揮できる職場環境

1	あたたかく誠実な人間関係を築くことができる。そして具体的な方法で、生活の質を改善することができる。
2	他人に実用的な利益をもたらす。そのために必要な技術を時間をかけて学び、習得できる。
3	自分で状況をコントロールできる。多くの人と共通の目的に向かって協調して働ける。
4	期待されていることが明確で、自分の仕事が、明確な基準で正確に判断される。
5	協力的な環境のなかで仕事ができる。同僚、上司、依頼人、患者などとのあいだに対立や緊張関係がない。
6	自分で決断をくだし、効率よく仕事を進められる。その結果、きちんと詳細まで決めた計画どおりにプロジェクトが実行されることを確認できる。
7	一日じゅう、ほかの人と交流する機会が多々ある。決断をくだすときには、必要不可欠な役割をはたせる。
8	自分の仕事は自分で整理し、計画を立てられる。ものごとがスムーズに、かつ効率よく進んでいることを、周囲の人間に保証できる。
9	友好的な環境で働ける。自分が評価され、支援されていることを実感でき、同僚を友人だと感じることができる。
10	既存の組織で働ける。そこでは指示系統がしっかりしており、権威ある人間が尊敬される。

仕事に
関連する

長所

- ・ものごとをなしとげたい、生産的でありたいという熱意が強く、あふれんばかりの活力をみなぎらせている。
- ・人と協力し、調和ある人間関係を築く才能がある。
- ・実践的かつ現実的な態度で仕事に臨み、詳細なデータなどを扱うのが得意。
- ・人の力になりたい、人の成長に役立ちたいという気持ちが強い。人の善行をほめ、励まそうとする。
- ・断固とした態度をとるため、信頼の置ける安定感がある。
- ・組織の伝統を維持する能力がある。
- ・ものごとを順序立てて進める能力があり、明確な労働倫理をもっている。
- ・忠誠心があり、昔ながらの組織のなかで働くことには価値があると信じている。
- ・責任感が強い。実行すると断言したことは、かならず実行。
- ・確立された手順や手続きを好む。ルーチンワークも得意。
- ・常識があり、現実的なものの見方ができる。

就職・転職活動で成功をおさめるには――

あなたの長所を活用しよう！

ESFJ型は人間関係を円滑に運ぶ能力があり、組織の一員として活躍できる。ただし、就職・転職活動の途中で先行きが見えないと不安になったり、採用されないと気落ちしたりするので、気をつけよう。不採用だからといって、自分が個人的に批判されているわけではないことを自覚しよう。

あなたの能力をいかに発揮するために、つぎの戦略を実施してみよう。

★面接官と親密であたたかい関係を築く。

- ・初対面の人とでも気持ちのいい人間関係を築けることを、面接官に印象づけよう。あなたと一緒にいると気持ちが明るくなる所を、相手に見せよう。
- ・持ち前の観察眼を発揮し、面接官とあなたとが関心をもっている共通点を見つけよう。友好的な雰囲気をつくる能力があるところを感じさせよう。

★情報を集めるために、知人に質問をしよう。

- ・あなたが関心をもっている仕事をしている人に、仕事の内容についてくわしく尋ねてみよう。
- ・人脈を活用し、あなたが就職を希望する仕事をしている人を知らないか、知人に尋ね、紹介してもらおう。

★よく計画を練ってから、就職・転職活動をはじめよう。

- ・就職・転職活動の予定表を作成し、どのくらいの費用がかかるか算出しよう。履歴書などにかかる費用や通信費なども計算し、どのくらいの期間、就職・転職活動をつづけられそうか見積もろう。日々、礼状を書いたり、電話をかけたりの時間をとり、その日に実行したことを記録に残そう。
- ・就職できたら、自分がどんな社員になれるかをしめそう。たとえば、読みやすい履歴書や礼状を書くようにしよう。面接の時間にはけっして遅れず、面接のあとも礼儀を尽くそう。

★自分がチームプレーヤーであることを売り込もう。組織の目標達成のために努力する人間であることをアピールしよう。

- ・これまでに、組織のなかで多様な人と一緒に何かにとりくんだ経験を伝えよう。そうした才能を活用し、どんな難題を乗り越えたのか、説明しよう。
- ・組織や会社の「個性」について、できるだけ学ぼう。その企業の理念についてよく研究しておこう。新聞やネットを活用し、面接に臨むまえに、情報を集めておこう。

★決断をくだそう。

- ・希望の就職口を見つけたら、チャンスを逃さないよう、最善の努力をしよう。
- ・とても通うことのできない会社や、魅力が乏しい会社は、希望の就職口のリストから消去しよう。そうすれば、可能性のある目標にもっと集中できるようになる。そして、自分の技能、関心、欲求についても、自分をいつわらず、すなおに考えよう。どんなに華やかで刺激の多い職業に見えても、あなたが求める安定性に欠ける職場もあるので注意しよう。

ESFJ型に向いている仕事



●健康・医療

ESFJ型が健康・医療の分野にひかれるのは、直接、人とかわり、人の力になる能力を発揮できるからだ。医師であれ、看護師であれ、ESFJ型は習得した技能を活用し、患者の生活をすこしでも快適なものにしようと努力する。手先を使う仕事を得意とし、標準的な手法に従ってものごとを進めていこうとする。健康・医療の仕事では、患者や同僚とのあいだに強いきずなが生まれ、それを維持することができるため、やりがいを感じる。

➡ **たとえば** 看護師、医療助手、歯科衛生士、言語聴覚士、運動生理学者、歯科医、医療事務、栄養士、管理栄養士、臨床検査技師、臨床工学技士、マッサージ師、薬剤師、獣医、理学療法士、介護福祉士、ケアマネジャー、スポーツジムなどのトレーナー、ホスピス職員、保健師、カイロプラクティック施術者、整体師、エアロビクスのインストラクター。

●教育

ESFJ型は、個人的にも相手ときちんとかかわり、自分の経験から教えることに関心をもつ。幼い生徒には基本的な技術を教えることで力になれるので、やりがいを感じる。活気と熱意にあふれているESFJ型にとって、子どもたちと直接触れあう機会があるのは、大きな魅力だ。きちんとした大きな組織、つまり学校という安定した体制のなかに身を置けるのも魅力的だ。また、ESFJ型は身体を動かすのも好きだし、チームを組んで働けることも重視している。

➡ **たとえば** 教師（とくに小学校、特別支援学校、看護学校）、児童養護施設の職員、運動コーチ、学校長。

●社会福祉／カウンセリング

ESFJ型は、地域のために貢献しようとする。市民団体を組織したり、維持したりするのも向いているし、ボランティアにも向いている。個人や家族が問題を克服する力となれる社会の一員であろうとする。初対面の人もすぐに親しくなれるため、地域のグループに話をするのも得意だ。カウンセリング、宗教教育、聖職も、相手の心を深くさぐりながら力になることができるので向いている。

➡ **たとえば** 社会福祉士、精神保健福祉士、医療ソーシャルワーカー、ボランティアの統括、宗教教育者、カウンセラー、聖職者、児童福祉司、アルコール／薬物依存症カウンセラー、裁判所書記官、行政書士、ネイチャーガイド。

●ビジネス

ビジネスの分野では、多くの人に会うことができ、目標を達成するために励むことができるので、多くのESFJ型が活躍する。多忙な生活のなかで、活動的に働くことを好み、顧客やクライアントと実際に会うのも好きだ。不動産や投資の分野でも、顧客と直接かかわることができるので、大きなやりがいを感じ、信頼関係を維持しようと懸命になる。

PRやマーケティングの仕事は、コミュニケーション能力が求められるので、ESFJ型に向いている。データや詳細を重視し、プロジェクトをやりとげることができるのもうれしい。

➡ **たとえば** 広告宣伝（PR）、銀行の融資担当者、電話セールス、オフィスマネージャー、小売店経営、受付、経営コンサルタント（とくに人材・トレーニングの分野）、保険代理業、クレジットカウンセラー、不動産経営、不動産管理、食品サービスマネージャー、ホテルマン、不動産鑑定士。

●セールス／サービス

ESFJ型がサービスの分野にひかれるのは、人と直接かかわり、生活を楽しめるものにしたたり、ストレスを軽減したりする役に立てるからだ。ESFJ型は、たとえ自分が苦境にあっても、精神的に安定しており、頼りがいがあるので、トラブルが起こったり、危機に直面したりしたときに、詳細まで気を配り、状況に対処できる。葬祭をつかさどる仕事などは、人の感情を敏感に感じとりつつ仕事を進めなければならないので向いている。

そのいっぽうで、客室乗務員として旅を楽しみ、さまざまな人たちと触れあうことにもやりがいを感じる。レストランやホテルなどでは、愛想よくあたたかいもてなしをすることもできる。セールスの分野では、保険の商品などを扱い、できれば顧客と長期にわたる信頼関係を築きたいと思っている。

➡ **たとえば** 客室乗務員、顧客サービス、美容師、メイクアップアーティスト、ケータリング業、旅行代理業、エコツーリズムの専門家、不動産仲介／販売、マーケティング担当者、翻訳者、通訳、販売業、保険代理業、葬儀社（葬祭の進行管理）

●事務関係

ESFJ型は、事務職のなかでも、人とかかわる機会のある仕事を好む。手先が器用で、いったん技能を習得すると忘れない。正確にルーチンワークをこなすので、経理担当者としても有能だが、ひとりで孤独に作業をつづけていると、げんなりしてしまう。

➡ **たとえば** 秘書、受付、経理担当者、タイピスト。

こんな落とし穴にご用心！—— ESFJ型の弱点を克服する

◆性急に判断しない。ときには全体の状況を見渡す余裕をもとう。

- ・何ごとにも白黒つけたがる傾向があるので気をつけよう。たいていのことには、灰色の部分があり、よい面もあれば悪い面もある。ときには妥協も必要だ。
- ・さまざまな可能性について、時間をかけてじっくり考えよう。あわてて決断をください。できるだけ情報を集めてから、決断をくださうにしよう。

◆すぐに気落ちしないように。

- ・よかれと思って授けてくれた忠告や、建設的な批判を、個人的なものとして受けとめないようにしよう。
- ・就職・転職活動のさなかには、ときおり友人や知人に支援を求めよう。たとえば、つい最近、就職・転職活動を終えた人や、就職・転職活動真っ最中の人などに、相談してみよう。

◆決断をくだす際に参考にできる、客観的な基準を定めよう。個人的な感情にもとづいて決断しないこと。

- ・一歩ひいてみれば、状況をもっと客観的に見られるようになる。面接官の印象が悪かったからといって、その企業全体にたいして悪い印象をもってはならない。
- ・その仕事に就いたら、あるいは一連の行動を起こしたら、論理的に考えてどんな結果がでるのか、よく考えよう。

◆もっと長期的な計画を立て、就職・転職活動に臨もう。

- ・いまから1年後、5年後、10年後の目標を立てよう。就職口について考えるとき、長期的な目標を達成するうえで、そこで仕事をするのがいいことなのかどうか、検討しよう。
- ・このままで生活できるのかどうか不安になっているからといって、一時しのぎの仕事で妥協しないこと。長期的に見れば満足できないことがわかっている仕事に就いてはならない。

希望の仕事に（まだ！）就けないのなら…… いまの仕事が好きになろう！

大半の仕事には、自分なりに工夫ができるところがあるものだ。つぎに、現在就いている仕事を、あなたの希望にあったものに近づける方法を、いくつか紹介する。

- ・同僚、上司、部下との対立やいざこざを解決すべく努力しよう。
- ・上司に頼み、自分に何が求められているのかを、明確にしてもらおう。
- ・あまりにも人間関係が緊張している環境からは逃れよう。
- ・組織の内外を問わず、有意義なボランティアをしよう。
- ・一日のうちに、社会からじゅうぶんに刺激が得られるように工夫しよう。
- ・有効なシステムをつくり、部下に活用してもらおう。
- ・必要と思われるプロジェクトがあれば、それを実行したいと志願しよう。
- ・自分に反対意見を述べ、ものの見方のバランスをとってくれる人を見つけよう。
- ・達成可能な短期の目標を掲げよう。