

タイプ7

E S F P 型

【楽道家】

外向・五感・情緒・柔軟

活発に行動する人、「くよくよするな、幸せになろう!」がモットー

キーワード 気前がいい、陽気、常識的、活動的

E 外向 — I 内向

S 五感 — N 直感

T 思考 — F 情緒

J 決断 — P 柔軟

長所を
利用するのは
簡単!

ESFP型が成功する鍵は——

「未来の可能性や将来像についても想像しよう。あまり個人的なものごとを受けとめないように。責任をもった任務は最後まで徹底的にやりぬこう!」



ESFP型の性格とは

ESFP型は、人と一緒にいることを楽しみ、生活そのものに湧きたつようなよろこびを感じている。遊び好きで、臆するところがなく、陽気で活発。純粋に楽しいことが好きで、ものごとを楽しくしたい、人を楽しませたいと思っている。

融通がきき、のんき。あたたかく、親しみやすく、物惜しみしない。非常に社交的で、人と一緒に行動するのも好きだ。たいてい、いくつかの活動を同時にこなしている。

現実的で、ものごとをありのままに見て、受け入れられる。理論的な説明より、自分の耳で聞いたこと、目で見たと、舌で味わったこと、手で触れたこと、鼻で嗅いだことに信頼を置く。揺るぎない事実を好み、詳細をよく記憶しており、手先を使う経験から

多くを学ぶ。常識があるので、実務的な能力に秀でている。そして情報を集めるのが好きで、そこから解決策を見いだせる。

気前がよく、自分自身も他人も受けいれようとするため、自分の意見を人に押しつけようとはしない。機転がきき、思いやりがあるので、多くの人々にまんべんなく好かれる。ESFP型は、自分の提案を相手に受けいれてもらうのが得意であり、派閥の争いなどを收拾する力がある。すぐに仲間を見つけようとするし、会話が得意。現実的で具体的な方法で他人を助けるのを好む。のびのびとした自然体ですごし、魅力的なESFP型には説得力がある。意外性を愛し、いつも楽しむ方法をさがしており、予期せぬよろこびを人にもたらしたいと思っている。

ESFP型が実力を発揮できる職場環境

1	実体験から学び、関連する事実をすべて情報として集め、そこから、自分の裁量で解決策をさがせる。
2	目の前の仕事に個人的にかかわり、クライアントや顧客とじかに接することができる。管理業務がすくなく、現場で仕事ができる。
3	活動的な社会環境のなかで、多くの人と一緒に働ける。多様な仕事を楽しく自発的にこなせる。
4	人間関係を円滑にし、対立を調停する役に立てる。緊張をやわらげ、チームがもっと協力して働けるよう工夫できる。人にやる気をださせる能力を発揮できる。
5	複数のプロジェクトや活動を、同時に器用にこなせる。自分の審美眼にかなったものを活用できる。
6	仕事をつうじて社交的な人たちと気楽に交流を楽しめる。自分の熱意、エネルギー、現実的なものの見方を理解してくれる同僚がいる。
7	実用的ですぐ役に立つプロジェクトにとりくめる。周囲の人間の欲求を思いやることができる。
8	陰で政治的な思惑などが飛びかいていない、リラックスした友好的な環境で働ける。
9	勤労・勤勉や善意が報いられる。自分の貢献がきちんと評価され、感謝されていると実感できる。
10	日々、驚きがあり、楽しくすごせる。官僚主義、規則、制限などが最低限である。

仕事に
関連する

長所

- ・ 仕事を楽しみ、元気に、活動的に働くことができる。
- ・ 変化に柔軟に対応し、すばやく手段を変えられる。
- ・ 人の要求に敏感で、現実的な方法で人の役に立ちたいと思っている。
- ・ 気配りができる。協力的なチームプレーヤー。
- ・ 仕事をおもしろく、楽しく、胸躍るものにする才能がある。
- ・ 実践的。おおいなる常識の持ち主。
- ・ たいせつに思っている人や組織に誠実。忠誠心が強い。
- ・ 目標を達成するまでのプロセスを重視する。職場の雰囲気やいきいきとした楽しいものに変えることができる。
- ・ 柔軟性があり、計算された危険であれば冒すことができるし、新たな方法に挑戦することができる。
- ・ 現実的かつ具体的な方法で人に協力し、グループにくわり、力になりたいと願っている。
- ・ いま実行可能な方法を見抜く能力がある。現在の状況を把握し、実行しなければならないことを即座に見分けられる。

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！

あなたの親しみやすいところ、肩ひじ張らずに人とつきあえるところは非常に役に立つ。知らない人とでもすぐに親密な協力関係を築けるからだ。しかし、仕事を終えていないのに遊びたくなってしまうので注意しよう。その結果、就職・転職活動がうまくいかなければ、あなたはひどく落ち込み、妥協してしまうかもしれない。腹を据え、真剣にとりくみ、希望の就職ができるまで、最後までやりとげよう。

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

★親密で協力的な人間関係を築き、自分を売り込もう。

- ・チームの一員として有能な社員になれるところを見せ、新たなチャレンジを求めていくこと、同僚とうまくやれることをアピールしよう。
- ・状況の変化に対応できるところを見せよう。危機に直面しても冷静でいられることを強調しよう。

★常識を活用し、予期せぬ問題が起こっても、それを新たなチャンスへと変えていこう。

- ・これまでに問題を解決してきた実績を説明し、解決能力があるところを見せよう。

★妥協する余裕があるところを見せよう。交渉には柔軟に臨もう。

- ・まえもって、仕事に関してこれだけは譲れないという点をはっきりさせておこう。そして、あまり重要でないものについては柔軟になれるところを見せよう。

★大量の情報を収集し、鋭い観察力を発揮し、ほかの人から話を引き出す才能を見せよう。

- ・あなたが就職を希望している企業に勤めている人から直接、話を聞こう。そして、重要な点でありながら、まだよくわからないことについて教えてもらおう。
- ・職場の人の服装、オフィスの雰囲気などを把握し、実際にそこで毎日を過ごしたいかどうか、よく検討しよう。

★人脈を活用し、さまざまな人から話を聞き、情報を集めよう。

- ・あなたの力になりたいと思っている人は、たくさんいる。すすめてもらえる就職口がないかどうか、知人に尋ねよう。過去の雇用主にも支援を求めてみよう。
- ・自分の技能を書きだしたリストを作成し、向いている就職口がほかにはないかどうか、知人にも意見を求めよう。



ESFP型に向いている仕事



●教育／社会福祉

教育の仕事にやりがいを感じるESFP型は多い。とくに小学校や幼稚園、保育園では、それほど組織にがんじがらめにならずにすむし、子どもたちにもびのびと学ぶ機会が与えられているので、ESFP型に向いている。基本的な技術を教えるのを好み、子どもたちがたがいにうまくやっていくよう力を貸す。そして活動的でエネルギーに満ちあふれた子どもたちと接することを楽しむ。ESFP型は、たいてい活動的で運動神経がよく、自分で運動するのも、コーチ役となり人に指導するのも好きだ。スポーツを楽しみ、チームワークを学び、戸外で身体を動かしたいと思っているので、人を励ますのがうまく、支援を惜しまない熱意にあふれたコーチとなり、教師となる。

▶ **たとえば** 教師（とくに小学校、幼稚園、特別支援学校。また芸術、演劇、音楽などの分野）、保育士、運動コーチ、児童福祉司、教育用ソフトウェア開発者。

●健康・医療

健康・医療や福祉の分野は、人の力になれるので、ESFP型に向いている。こうした職業は、技術を取得し、繰り返しそれを活用することが求められる。大半のESFP型は、直接、人とかわる仕事を好み、早いペースで多様な仕事を進めたいと思っている。救急救命室の看護師は、頭の回転が速く、すばやく判断し、冷静に対処しなければならない。そして緊急事態におののいている患者を落ち着かせなくてはならない。多くのESFP型は動物好きで、トレーナーとしても医師としても、動物と接するのを楽しむ。社会福祉の分野では、多くの異なる人と触れあう機会があり、相手の力になれる。知らない人とでもすぐに協力関係を築き、人の日常をよりすこしやすいものにできると、大きなやりがいを感じる。

▶ **たとえば** 救急救命室の医師／看護師、社会福祉士、精神保健福祉士、医療ソーシャルワーカー、ドッグトレーナー、医療アシスタント、歯科衛生士、歯科技工士、作業療法士、ケアマネジャー、マッサージ師、栄養士、管理栄養士、救急救命士、運動生理学者、薬剤師、臨床検査技師、臨床工学技士、獣医、作業療法士、スポーツジムのトレーナー、ホームヘルパー、ホスピス職員、言語聴覚士、小児科医、アートセラピスト、カイロプラクティック施術者、移植コーディネーター、介護福祉士、アルコール／薬物依存カウンセラー。

●エンターテインメント／活動的な仕事

ESFP型は、人を楽しませるのが好きだ。仕事であっても、気のおけない友人と一緒にであっても、人を楽しませたいことに変わりはない。鋭い審美眼をもつESFP型も多く、新鮮で美しいものを理解する能力がある。自分で芸術活動に没頭する人もいれば、芸術家に囲まれて過ごす人もいる。刺激があり、たえず変化をつづける世界を好み、エンターテインメントの仕事にかかわる人もいる。旅行好きなESFP型は、顧客の望みによく耳を傾け、最善の旅行プランを練ろうとするので、旅行代理業の仕事も向いている。ESFP型は複数のプロジェクトを同時に扱うことができるので、イベントコーディネーターとしても活躍する。

▶ **たとえば** 旅行代理業、ツアーオペレーター、写真家、映画プロデューサー、音楽家、ダンサー、コメディアン、プロモーター、イベントコーディネーター、画家、イラストレーター、彫刻家、スタイリスト、ニュースキャスター、公園管理員、俳優、フライトインストラクター、民間ヘリコプ

ターのパイロット、エンターテインメント／スポーツのエージェント、森林管理、テレビ局のカメラマン、漫画家、アニメーター、保険調査員、警察官、ネイチャーガイド、アナウンサー、農業、酪農業、大工、警察官、法務教官。

●ビジネス／セールス

ESFP型は、ビジネスの世界、とくに企業社会にはあまり向いていない。しかし、人と交流できる分野や、あまりスケジュールが厳しくない分野では、楽しめる。オフィスの外で過ごせる時間が長いので、不動産販売を好む人もいる。持ち前の説得力を発揮できるので、PRの仕事や資金調達、調停役なども向いている。

▶ **たとえば** セールス、小売業、プランナー、広告宣伝 (PR)、資金調達、労使関係の調整、受付、

商品プランナー、チームトレーナー、保険代理業、不動産業、製造業のサービス担当。

●サービス

サービスの分野は、人と接し、習得した技術を活用できるので、ESFP型に向いている。ESFP型はあたたかく親しみやすい人柄で人をリラックスさせ、居心地よくさせる才能がある。レストランやクラブの快適な雰囲気を楽しむ、社交性のある寛容な店主にもなる。一緒にいて楽しい人物であり、パーティーでは大活躍する。

▶ **たとえば** 客室乗務員、秘書、受付、フローラルデザイナー、庭園設計士、調理師、インテリアデザイナー、エアロビクスのインストラクター、エ

コソリズム専門家、写真家、商品ディスプレイ、銀細工師。

●科学

▶ **たとえば** 環境科学者、動物学者、海洋生物学者、地質学者。

こんな落とし穴にご用心！—— ESFP型の弱点を克服する

◆見切り発車をせず、じっくり就職・転職活動の計画を練ろう。

- ・これまで自分はどうぞごしてきたのか。そして、近い将来、あるいは遠い将来、どんなふうにごしていきたいのか。長期的観点からも、よく考えてみよう。
- ・仕事に何を求めているのか、自分の本心からの要求を見きわめ、あわてて就職・転職活動をはじめのまえに、真の動機についてよく考えよう。

◆就職・転職活動の計画を立てたら、最後までやりぬこう。

- ・たとえ地味な作業——お礼の電話をかける、礼状を送る、もう採用される可能性はないのかどうか確認する——であっても、重要な就職・転職活動であることを自覚しよう。
- ・もっとおもしろそうなものがあるからといって、はじめたことを途中でなげださない。遊びに誘われても断ろう。ときには、就職・転職活動そのものを仕事と見なすことも肝心だ。

◆不採用となっても、それを個人的なものとして受けとめない。

- ・たとえ不採用となっても、ただ就職試験に落ちただけだということを忘れずに。企業側は感情をまじえずに決断をしているのであり、あなたを個人的に拒絶したわけではない。
- ・期待するほどものごとが速く進まないからといって、気落ちしないこと。自分に向いている仕事を見つけるには、数カ月かかることもあるし、つらいこともある。だが、時間をかけるだけの価値があることを忘れずに。

◆決断をくだすのを先延ばしにしない。

- ・決断をくだすまえに、じゅうぶんな情報を集めるのもたいせつだが、あまりにも長く待ちすぎると、チャンスが逃げてしまうおそれがある。
- ・状況を批判的な目で見よう。そして、あなたが考慮している就職口に実際に就職したあとのことを想像し、自分にとって最適の仕事に的をしぼって活動しよう。

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。

- ・同僚や同じ職場の人たちと、交流する時間をじゅうぶんととる。
- ・時間管理法のセミナーがあれば、受講してみる。
- ・上司に尋ね、自分に何が求められているのか、明確にしてもらう。
- ・昼間、外にでる時間をとり、身体を動かす。
- ・自分とは正反対の長所をもっている人を見つけ、相談する。
- ・娯楽の要素がある社交活動に参加したり、そうした活動をはじめたりする。
- ・いまから5年後に、自分がどこにいたいかを考える。
- ・達成できそうな短期の目標をいくつか立てる。
- ・さまざまな仕事にとりくめるよう、工夫する。繰り返す同じ作業をしないように心がける。
- ・長時間、ひとりきりで働かないようにする。