MBTI®を用いた自己理解のためのワークショップに関する一研究

酒井　渉

A Research of a Workshop for Self-exploring using the MBTI® on Campus.

Wataru Sakai

目的

Myers-Briggs Type Indicator®: MBTI®（Myers・McCaulley・Quenk・Hammer, 2000；園田, 1998）が、大学生および大学教職員への支援に有効なメソッドであるかどうかを検証したい。本研究ではその端緒として、「MBTIを用いた自己理解のためのワークショップ」参加者の目的達成感や満足度を調査したい。

MBTIについて

(1) 概要および構造

MBTIは、Jung（1927, 1971）の心理学的タイプ論をベースに、「一般の人にもわかりやすくJungのタイプ論を伝えたい」というねらいをもってMyersらによって開発された、性格検査(Personality Inventory)を用いたメソッドである（Myers・McCaulley・Quenk・Hammer, 1998)。

米国の大学においてもっともよく用いられる性格検査であり（Provost & Anchors(編), 2003；瀧本・坂本・クスマノ・楡木, 1998)、韓国（Sim, 1991）などでも、大学で用いられている。日本にも2000年より導入され、いくつかの大学で用いられている（例えば畠山, 2002；西條, 2007)。

MBTIは、一般的な性格検査とは異なり、質問紙の結果を絶対のものとし直ちにタイプが特定されるのではなく、被検者自身の実感を基にタイプを探りあてていくプロセスのほうに重点が置かれている。MBTIにおいては、質問紙の結果である「報告タイプ」は、あくまでも「きっかけ」であると考え、被検者ひとりひとりの「しっくりくる」という感覚をもとに、被検者自身の「ベスト・フィット・タイプ」を探していく（園田, 2000)。このような観点から、MBTIとは、質問紙のみのことを指すのではなく、MBTI質問紙およびフィードバックのプロセスをも含んだ、メソッド全体のことを指す（園田, 2004）とされる。

MBTIの質問紙は、二者択一の94項目からなり、4つの指標（表1）を用い、この4指標のアルファベットを組み合わせることによって、例えば「ESTJ」などの形で心理学的タイプを表現する。Jungのタイプ論による類型化との対応は、表2の通りである。4文字の組み合わせによるタイプ表現によって、主機能だけでなく、4つの機能の組み合わせまでを表わしていることがわかる。例えば、ENFPは、「内向感情を伴った外向直観

®Myers-Briggs Type Indicator and the MBTI logo are trademarks or registered trademarks of the Myers-Briggs Type Indicator Trust in the United States and other countries.

表1　MBTIの4指標

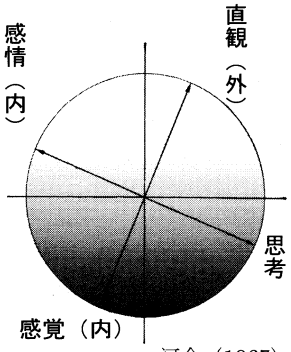
EI指標：どこに関心を向けることを好むか	
E 外向（Extraversion）	I 内向（Introversion）
SN指標：どのように情報を取り入れる／知覚することを好むか	
S 感覚（Sensing）	N 直観（Intuition）
TF指標：どのように結論に導くことを好むか	
T 思考（Thinking）	F 感情（Feeling）
JP指標：どのように外の世界と接することを好むか	
J 判断的態度（Judging）	P 知覚的態度（Perceiving）

Myersら（1993）（園田（訳），2000）より

表2　MBTIの4タイプとJungのタイプ論との対応表

ISTJ 1. 主機能：内向感覚（S内） 2. 補助機能：外向思考（T外）	**ISFJ** 1. 主機能：内向感覚（S内） 2. 補助機能：外向感情（F外）	**INFJ** 1. 主機能：内向直観（N内） 2. 補助機能：外向感情（F外）	**INTJ** 1. 主機能：内向直観（N内） 2. 補助機能：外向思考（T外）
ISTP 1. 主機能：内向思考（T内） 2. 補助機能：外向感覚（S外）	**ISFP** 1. 主機能：内向感情（F内） 2. 補助機能：外向感覚（S外）	**INFP** 1. 主機能：内向感情（F内） 2. 補助機能：外向直観（N外）	**INTP** 1. 主機能：内向思考（T内） 2. 補助機能：外向直観（N外）
ESTP 1. 主機能：外向感覚（S外） 2. 補助機能：内向思考（T内）	**ESFP** 1. 主機能：外向感覚（S外） 2. 補助機能：内向感情（F内）	**ENFP** 1. 主機能：外向直観（N外） 2. 補助機能：内向感情（F内）	**ENTP** 1. 主機能：外向直観（N外） 2. 補助機能：内向思考（T内）
ESTJ 1. 主機能：外向思考（T外） 2. 補助機能：内向感覚（S内）	**ESFJ** 1. 主機能：外向感情（F外） 2. 補助機能：内向感覚（S内）	**ENFJ** 1. 主機能：外向感情（F外） 2. 補助機能：内向直観（N内）	**ENTJ** 1. 主機能：外向思考（T外） 2. 補助機能：内向直観（N内）

Myers＆Kirby（1971）（園田（訳），2003）より



河合（1967）を一部改変

図1　ENFP
（外向直観タイプ・補助機能は内向感情）

タイプ」（主機能が外向直観で、補助機能が内向感情）を示す（図1）。

(2) JP指標について

Jungのタイプ論をベースにした性格検査を作成するにあたり、おおまかにいって2つのアプローチがありうる。

1つは、8つの機能（外向感覚、内向感覚、外向直観、内向直観、外向思考、内向思考、外向感情、内向感情）について、そのおのおのの測定を試みるやり方である。この手法によって作成されたものとしては、Singer-Loomis Type Deployment Inventory:SL-TDI（Singer・Loomis・Kirthart・Kirthart，1996：旧称SLIP）、および小川・市村・佐野（1970）によるQ分類や、それをベースにした秋山（1977）などが知られている。

もう一方のアプローチでは、心理的に対極をなす指標（外向－内向、感覚－直観、思考－感情）ごとに測定を試みる。この方法によって作成されたものには、Gray-Wheelwright Test:GWT（Gray＆Wheelwright，1945）などがある。

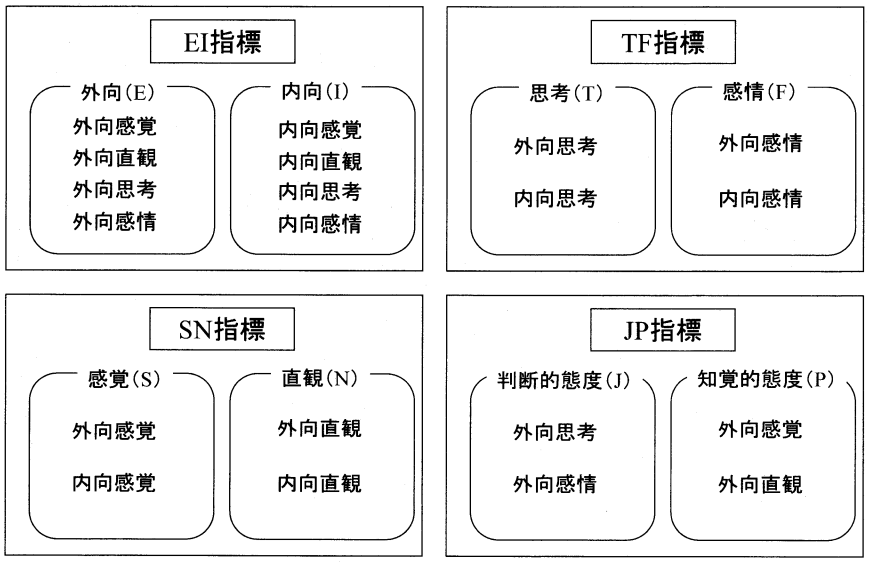
MBTIの作成にあたり、Myersらは後者のアプローチを採用している。例えば、内向感情と外

向感情との差異は微妙なので、その差異を識別する刺激となりうる質問項目を作成することには、相当の困難がともなう。それに対して、外向感情と内向感情との間には共通性があるのでこれらをまとめて一方の極として、それと対極をなす外向思考・内向思考との差異を明らかにする質問項目を作成することは、比較的容易である。また、より正確さを期待しうるであろう。こうした理由から、MBTI では、対極をなす外向と内向（EI）、感覚と直観（SN）、思考と感情（TF）をそれぞれ独立した指標とし、その差異を明らかにする手法を取っている。またこうした手法は、これらの指標が心理的に対極をなすとした、Jung のタイプ論の前提に合致する。

ただし、この 3 指標のみでは、被検者の主機能を特定することができない。例えば、質問紙の結果上、E（外向）・N（直観）・F（感情）であると報告され、被検者もそれに対し「しっくり」きたとしても、その被検者が外向感情タイプ（補助機能が内向直観）であるのか、外向直観タイプ（補助機能が内向感情）であるのかについては、定まらない。主機能が異なるタイプ間ではその相違が大きいので、主機能を特定できないことは、測定上の問題を残すのみならず、フィードバック上被検者にとって不利益である。

そこで、Myers らは、主機能を特定するために、もう 1 つの指標を考案した。それが JP 指標である。前述のように、例えば、TF 指標は、外向感情・内向感情と、外向思考・内向思考との間の差異を明らかにする指標である。それと同様に、JP 指標は、外向感覚と外向直観との共通性に着目しこの 2 つをひとくくりに捉え判断的態度（J）とする一方、外向思考と外向感情との共通性に着目しそれを知覚的態度（P）として、J と P と間の差異を明らかにするための刺激となりうる質問項目群を、JP 指標としたものである。各指標と心理的機能との対応関係については、図 2 に示したとおりである。

JP 指標を採用することにより、4文字アルファベットの組み合わせ16通りによって、主機能（および補助機能）をも含めた心理学的タイプを表現できる。JP 指標は、「どのように外の世界と接することを好むか」についての指標と表現することができ、J を指向する人と P を指向する人の



Myersら(2000)をもとに作成

図 2　タイプ論（Jung. 1927；1971）の各機能と、MBTI の各指標との対応関係

間には、スケジュールや締め切りに対する態度などに、違いがみられるとする。また外向4機能についての指標なので、被検者が行動レベルでの振り返りをしやすいという利点がある。

(3) 構成概念妥当性等に関する検討

JP指標が、Jungのタイプ論に合致しない指標であるとの指摘（例えば佐藤，2003b）がある。しかし上記のように、フィードバック上および測定上の利益を考え、Jungの心理学的タイプにアルファベットを対応させたものであり、タイプ論の本質と異なる指標を提示しているわけではないものと思われる。

また、海外をみると、たとえMBTIに対して非好意的なスタンスを取る研究者であっても、構成概念妥当性についてMBTIを批判する研究はほとんどない。また、河合（1982）や佐藤（2003b）がMBTIを批判する根拠として挙げているうち、Striker＆Ross（1964）は、研究用に出版されたFormFについて述べているものである。しかし、FormFは研究用フォームであり、研究項目が40以上含まれている。

Jungのタイプ論をベースに、現存の性格検査よりさらに妥当性・信頼性の高いものを作成しようとする研究は、行われてしかるべきであろう。その一方、今あるものを用いて研究を行い、知見を蓄積していくことにも、相応の意義があるものと思われる。また河合（1982）は、当面、MBTIやGWTを用いることを否定しておらず、注意しながら用いていくべきであろう。

また例えば佐藤（2003a）は、MBTIの項目内容の一部が、Jung（1927，1971）のタイプ論による定義と一致しないことを根拠に、MBTIの構成概念妥当性に疑問を呈している。しかし、Jungのタイプ論は無意識のプロセスを含むものであるので、それを直接に尋ねる質問はあまり意味をなさないであろう。自己申告の質問紙においてできることは、観測できる「風になびくわら」を使い、風それ自体に対する推論を得ること（Myers・McCaulley・Quenk・Hammer，2000）である。MBTIを含めて、Jungのタイプ論ベースの性格検査の構成概念妥当性を検討する際には、単に「Jungがそう述べているかどうか」という文献的な視点だけではなく、個人があるタイプを指向することの帰結として、どのような点が自己申告で観測しうるか、という見地からも検討すべきであろう。

Meier&Wontz（1978）においては、MBTIではないがGWTの結果と、Jung派分析家の自己申告との一致率の低さを根拠として、GWTについて批判的に検討している。それに対し、Quenk（1979）や河合（1982）は、Jung派分析家による自己申告を妥当性の根拠とすることの誤りを指摘している。ここで注目すべきことは、相当に訓練を受けているとされる正規のJung派分析家であっても、その自己申告のみをもって妥当であるとすることはできないとされていることである。

MBTIでは、結果をあくまでも「きっかけ」と捉えることで、フィードバックのプロセスにおいて、①質問紙の結果、②被検者の自己認識、③専門家によるフィードバック、の三者に交互作用を生じさせることを前提としており、この点が、類似の他の質問紙とは異なる手法として、MBTIを特徴づけているともいえる。

以上のような観点から、本研究では、質問紙からフィードバックのプロセスまでを含めた、メソッドとしてのMBTI（園田，2004）を評価対象として、調査研究を行う。

方法

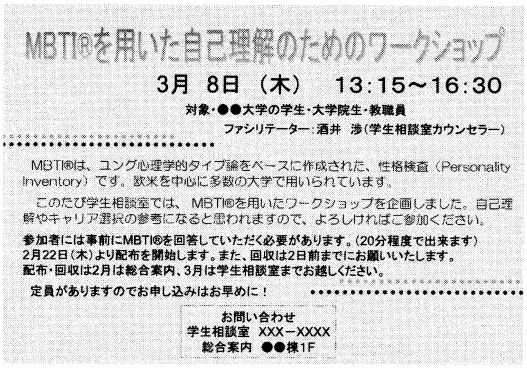
(1) 対象

Y大学の学生および教職員を対象として「MBTIを用いた自己理解のためのワークショップ」を行い、その事前事後にアンケート調査を行った。

(2) 募集

1学部3学科（文科系理科系を含む）の学生および大学院生と教職員を対象に募集した。学内にポスター（図3）を掲示した。また、学生相談室主催の別の企画「プレイバック・シアタービデオ鑑賞会」においても、告知した。

なお、プレイバック・シアターは、Jonathan


MBTI®を用いた自己理解のためのワークショップ

3月 8日（木） 13:15〜16:30

対象・●●大学の学生・大学院生・教職員

ファシリテーター：酒井 渉（学生相談室カウンセラー）

MBTI®は、ユング心理学的タイプ論をベースに作成された、性格検査（Personality Inventory）です。欧米を中心に多数の大学で用いられています。

このたび学生相談室では、MBTI®を用いたワークショップを企画しました。自己理解やキャリア選択の参考になると思われますので、よろしければご参加ください。

参加者には事前にMBTI®を回答していただく必要があります。（20分程度で出来ます）
2月22日（木）より配布を開始します。また、回収は2日前までにお願いいたします。
配布・回収は2月は総合案内、3月は学生相談室までお越しください。

定員がありますのでお申し込みはお早めに！

お問い合わせ
学生相談室 XXX−XXXX
総合案内 ●●棟1F

図3 募集ポスター

Foxのひらめきから生まれた即興劇・心理劇である（中家，2004）が、その学生相談場面における実施・応用については鈴木（2007）に詳しい。

(3) 実施構造

人数：定員10名、スタッフ1名。

場所：教室（多目的ルーム）使用

時間：3時間

日程：2005年度後期に1回実施した。

なお、質問紙の回答は、事前に来室してもらい採点した上で、実施した。

(4) 当日のプログラム

ワークショップ当日は、以下のような要領（酒井，2002）で実施した。なお、以下の①〜⑦のどの段階でも、随時学生からの質問を受け付けるようにした。

①開始前アンケート（後述）記入

このワークショップをどのようにして知ったか、および参加の目的について尋ねた。

②自己紹介

スタッフの紹介のあと、学生ひとりひとりに、氏名と、何を期待してこのワークショップに参加したのかということを含めて簡単な自己紹介をしてもらった。

③Jungのタイプ論についての説明

MBTIはJungのタイプ論をベースに作成されていることから、フィードバックに際しては、タイプ論についてのおおまかな説明が必要である。

④「ベスト・フィット・タイプ」を探してもらう

質問紙上の結果である「報告タイプ」と、③での説明を踏まえて、学生おのおのに、自分の「ベスト・フィット・タイプ」を探してもらった。先に述べたように、ここでは結果を絶対のものとして受け止めるのではなく、学生各々の「しっくりくる」という感覚をもとにタイプを探りあてていくプロセスに重点が置かれる。

⑤グループワーク

心理学的タイプによって違いが出るように工夫されたグループワークを行なった（cJapan-APT、Japan-APT認定ユーザーMBTIRトレーニング講座で行われた）。例えば、「〜の場合にどうするか」を共に考えてもらったり、特定の絵を見た後でどんな絵だったかを各々答えてもらう、といったグループワークである。同じタイプを指向する学生同士の共通点、異なるタイプを指向する学生間の相違点などを、グループワーク体験を基に味わってもらった。自分がどのタイプを指向するのか迷っている学生にとって「ベスト・フィット・タイプ」探索の一助ともなる。

⑥タイプとキャリア選択、リーダーシップ、職場における特徴について説明

タイプについての概要を理解し、また十分味わってもらったところで、心理学的タイプとキャリア選択とのかかわりについて説明した。

⑦実施後アンケート（後述）記入

①の開始前アンケートの目的に対する達成感を、5段階で尋ねた。また、「ご自身のベスト・フィット・タイプに対する満足度を0%から100%までお答えください」と尋ねた。

結果

(1) 参加者

定員は10名であったが、それを超える12名の申し込みがあったので受け付けた。当日実際に参加したのは10名（83.3%）であり、うち学生7名、教職員3名であった。性別はすべて女性であり、平均年齢は36.7歳であった。

(2) 参加者のタイプ分布

参加者のベスト・フィット・タイプの分布は、

表3　参加者のタイプテーブル（n=10）

ISTJ	ISFJ 3	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP 2	INTP
ESTP	ESFP 1	ENFP 2	ENTP
ESTJ	ESFJ 1	ENFJ 1	ENTJ

表3のとおりであった。MBTIを用いた先行研究では、被検者の人数分布を表3のようなタイプテーブル（Myers・McCaulley・Quenk・Hammer, 1998：Ditiberio & Hammer, 1993）の形式で示すことが多く、本研究でもそれにならった。

なお、質問紙上の結果である「報告タイプ」と、参加者自らがしっくりくると感じる「ベスト・フィット・タイプ」との間で、変化があったのは1名で、それはJP指標におけるものであった。

(3) アンケートの結果

参加者10名のうち、アンケートに回答した者は8名であった。

事前アンケートの結果は、表4・表5の通りであった。

事後アンケートの結果のうち目的達成感については、表6の通りであった。

自分自身のベスト・フィット・タイプに対する満足度は、平均が87.5であり、80〜95の間に分布していた。

表4　この企画をどのようにして知りましたか？（n=8）

①	ポスターを見て	3
②	友だちから聞いた	1
③	教職員から聞いた	
④	カウンセラーから聞いた	1
⑤	プレイバック・シアターのビデオ鑑賞会で聞いた	3

表5　どのような目的で来ようと思いましたか？
（複数回答可）（n=8）

①	自己理解のきっかけにしたい	5
②	就職に役立つのではないかと思った	
③	性格検査がおもしろそう	1
④	なんとなくおもしろい体験になりそう	2
⑤	その他	1

表6　あなたの目的を達成することができましたか？（n=8）

①	はい	7
②		
③	どちらともいえない	1
④		
⑤	いいえ	

考察

自己理解を目的とした参加者が多かった。

目的達成感について、すべての参加者が①または②と答えており、MBTIを用いたワークショップが自らの目的達成のために役立ったと考えているようであった。

MBTIを用いたワークショップは、参加者の自己理解にはプラスになりうるものと推察される。

また、参加者が、自分自身のベスト・フィット・タイプに対して、高い満足感をもっていることがわかる。

成人期における自己理解の促進に、MBTIが有効である可能性が示唆された。

今後の課題

本研究では、1回のワークショップ実施にとどまり、参加者の数が少ない。より多くの参加者から調査結果を得て、今回の結果が一般的なものかどうかについて、今後検証する必要があろう。

今回、「就職活動に役立つのではないか」という理由で参加した者はおらず、MBTIを用いたワークショップが、キャリア教育・キャリア選択支援に対して有効かどうかは、今後の研究が待たれる。

謝辞

MBTIおよびタイプ論について多くのご指導をいただいた園田由紀先生（東京大学大学院医学系研究科非常勤講師／PDS総合研究所主宰／米国APT認定MBTIトレーナー）、今回のワークショップの実施にあたり多岐にわたってご理解・

ご支援いただいた窪内節子先生（山梨英和大学人間文化学部教授）、鈴木奈緒子さん（山梨英和大学学生相談室カウンセラー）、小野ゆりさん（山梨英和大学学生相談室カウンセラー）、本研究に関し有益なご示唆をいただいた畠山朝子さん（上智大学学生局カウンリングセンター常勤カウンセラー）、松橋純子さん（同上）、郷百合野さん（同上）、菅原基望さん（British Columbia Registered Psychologist／前上智大学カウンセリングセンター常勤カウンセラー）にお礼申し上げます。また、調査研究への協力をご快諾くださった、参加者の方々に、お礼申し上げます。

文献

1）秋山さと子　1977　あなたはどのタイプか．別冊宝島6 性格の本．JICC 出版．

2）Ditiberio, J.K. & Hammer, A.L. 1993 Introduction to type in college. Consulting Psychologists Press.

3）畠山朝子　2002　キャリア教育の一環としてのMBTI®ワークショップについての報告①．日本学生相談学会第20回大会発表論文集．[註1]

4）Jung, C.G. 1927　Psychologische Typen. Rascher Verlag.

5）Jung, C.G. 1971　Psychological Types. Princeton University Press.（佐藤正樹（訳）1986　心理学的類型Ⅰ．人文書院．；高橋義孝・森川俊夫・佐藤正樹（訳）1987心理学的類型Ⅱ．人文書院．）

6）河合隼雄　1969　ユング心理学入門．培風館．

7）Meier, C.A. & Wozny, M.A.　1978　An Empirical study of Jungian typology. Journal of Analytical Psychology, 23.

8）Myers, I.B., McCaulley, M.H., Quenk, N.L. & Hammer, A.L. 1998 MBTI® Manual, A Guide to the Development and Use of Myers-Briggs Type Indicator®, Third Edition. Consulting Psychologists Press.

9）Myers, I.B., Revised by Kirby, L.K, Myers, K.D. 1993　Introduction to Type, Fifth Edition, A guide to Understanding your results on the Myers-Briggs Type Indicator®, Consulting Psychologists Press.（園田由紀（訳）2000：MBTI®タイプ入門第5版　Myers-Briggs Type Indicator®（MBTI®）受検結果理解のためのガイド．金子書房．）

10）Myers, K.D. & Kirby, L.K. 1971　Introduction to Type, Dynamics and Development-Exploring the Next Level of Type. Consulting Psychologists Press.（園田由紀（訳）2003：MBTI®タイプ入門 タイプダイナミクスとタイプ発達編．金子書房．）

11）中家八千代　2004　プレイバック・シアターとパフォーマンス学．パフォーマンス教育，3.

12）小川捷之・市村操一・佐野千代子　1970　学生活動家のタイプに関する一考察－成分分析による検討－．心理学評論44(1).

13）西條秀俊　2007　大学のキャリア教育におけるMBTIの活用について．Japan-APT 第2回大会プログラム．

14）酒井 渉　2002　キャリア教育の一環としてのMBTI®ワークショップについての報告②．日本学生相談学会第20回大会発表論文集．[註1)]

15）佐藤淳一　2003a　Jungの心理学的タイプスケール作成の試み．日本心理臨床学会第22回大会発表論文集．

16）佐藤淳一　2003b　Jungのタイプスケールに関する基礎研究－GW/JTS,MBTI,SL-TDIにおける信頼性および妥当性の比較検討－．心理臨床学研究21(4).

17）Singer, J., Loomis, M., Kirthart, L., & Kirthart, E. 1996　Singer-Loomis Type Deployment Inventory. Moving Boundaries, Inc.

18）Stricker, J.S. & Ross, J.　1964　An Assessment of some Structural Properties

of the Jungian Personality Typology. Journal of Abnormal and Social Psychology 68.
19) 鈴木奈緒子　2007　学生相談プログラムとしてのプレイバック・シアターの可能性．日本学生相談学会第25回大会発表論文集.
20) Provost, J. A. & Anchors, W. S. （編）　2003　Using the MBTI® instrument in colleges and universities (Revised Edition). Center for Applications of Psychological Type.
21) Quenk, N.L. 1979 On Empirical studies of Jungian typology. Journal of Analytical Psychology, 24.
22) Sim, H. S. 1991 A cross-cultural study of a personality inventory: The development and validation of the Myers-Briggs Type Indicator in the Korean language. Doctoral dissertation, St.Louis University.
23) 園田由紀　2004.　MBTIによるカウンセリングのプロセス．（福島 脩美・沢崎 達夫・諸富 祥彦・田上 不二夫（編）　カウンセリングプロセスハンドブック.）金子書房.
24) 瀧本孝雄・坂本進・J.クスマノ・楡木満生　1998　米国大学カウンセリングセンター実態調査．学生相談研究，19(2).
25) Wheelwrigth, J.B., Wheelwright, J.H., Gray, H. 1964 Jungian Type Survey. Society of Jungian Analysis.

註

1）日本におけるMBTI認定ユーザー団体であるJapan-APTの倫理規定が改正されたため、現在では「MBTIワークショップ」という呼称は用いていない。