



2023 年度  
冬号

## 法政大学 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、年 4 回ニュースレターを通じて発信をしています。

### 性格のタイプについて考える

現在、インターネット上で無料で試すことができる心理テストが流行していると聞きました。そこで、今回は性格のタイプについて論じた心理学者ユングの理論を紹介したいと思います。皆さんの自己理解の助けになれば幸いです。

#### 心理学的タイプ論の成立の背景

精神医学者・臨床心理学者のカール・グスタフ・ユングは、1907 年、精神医学者のフロイトに出会います。今から 100 年以上も前のことです。当時は、心理テストやカウンセリングに関してまだ研究が進んでいない時代でした。そのため、カウンセリングや心理療法の技術を学ぶために、多くの人がフロイトのもとに集まりました。ユングもその中のひとりでした。この時期の二人の出会いと決別は、とてもドラマティックな展開でしたので、映画にもなっています（デヴィッド・クローネンバーグ監督『危険なメソッド』）。

ユングは方向性の違いから、フロイトと決別しました。その後、精神的危機に陥ります。自分が次にどういう方向に進めばいいのかわからずにいたのです。この時期にユングは様々な自己治療の試みを始めます。同時に、なぜ、臨床心理学の理論や治療法には様々なものがあるのだろうかと考えました。たとえば、フロイトの理論・治療法とアドラーの理論・治療法は違っているけど、どちらにも正当性があり、実際に治療が成功しています。このことについて考えるうちに、ユングは人間には様々な性格のタイプがあって、心理学者のタイプの違いが理論や治療法に多様性をもたらしているのだと考えるようになりました。

こうして、1921 年、ユングは『心理学的タイプ』という本を出版します。その後、ユングのタイプ論に基づいて心理テストが作成されました。それが MBTI と呼ばれる心理テストです。なお、インターネット上で無料で受けられる心理テストと正式な MBTI は異なるものであるとの注意喚起がなされています（参照：日本 MBTI 協会ホームページ）。

## ユングのタイプ論

以下では、ユングのタイプ論について簡単に紹介します。詳しい内容を知りたい方は、入門書を一読することをお勧めします。

性格のタイプを考えるうえで、ユングは最初に内向と外向という軸について考えました。外向型とは、客体との関係で自分の態度を決める傾向がある性格のことです。外向型の人、その場の状況や集団内のルール、相手との関係性を重視します。それに対して、内向型は外的状況よりも自分の認識や理解を重視するタイプだと言われています。

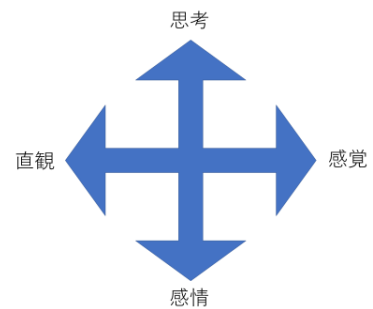
さらに、ユングは心の機能として、4つの機能（思考、感情、感覚、直観）を考えました。このうち、思考と感情は合理機能と呼ばれます。合理機能とは、判断を下す役割を持っている機能ということです。思考が優位の人は、物事を観念的に整理して考えることによって、判断を下す傾向があります。一方で、感情が優位の人は、物事の価値によって判断を下すと言われています。つまり、それが快いものか、美しいかといった価値を感じ取る働きです。感情機能が優位の人が、感情的になりやすいという意味ではありません。

感覚と直観という二つの機能は、非合理機能であるとユングは考えました。この二つは、何かを判断する機能ではなく、どのように外界の情報を取り入れるのかという違いを表しています。たとえば、感覚機能が優位の人は、五感を重視します。つまり、目の前の物に対して、その色や質感はどうかと、感覚を通して情報を取り込みます。それに対して、直観機能が優位の人は、あらゆる可能性を見る傾向があるとされています。たとえば、直観機能が優位な人は、目の前の人や物、インスピレーションやアイデアなどが湧いてきやすい人が多いとされます。

4つの機能の特徴について、具体例を挙げて見てみましょう。たとえば、目の前に皿が置かれているとします。最初に、この皿を見たときに、4つのタイプの人、それぞれどこに注目するでしょうか。思考優位だと、その皿が焼き物なのか金属なのかといった分類や概念を考えるでしょう。感情優位だと皿が美しいかどうかを考えるかもしれません。感覚優位だと皿の形や色の把握を行うでしょう。直観優位だと、皿を見た途端に幾何学の問題に対する解答を思い出すことがあるかもしれません。

## タイプの力動性

さらに、ユングは思考—感情、感覚—直観が対立する機能であり、どちらかの機能が優勢になると、どちらかの機能は劣勢になると考えました。つまり、思考を意識的に使っている人は、感情機能が無意識下に入るため、あまり使用されず、劣等機能（未開発の機能）になります。そうすると、思考では対応できないような出来事に直面すると、感情が強く揺さぶられて振り回されると考えられます。このように、ユングは一人の人間の中に、内向—外向、思考—感情、感覚—直観のすべての要素があり、どれを意識的に使っているかが重要だと考えました。そして、人生の中で、人は劣等機能を開発しないといけなくなるような場面に会うこと、そういう時に人はカウンセリングや心理療法を求めるのではないかと論じたのです。



このように心は複雑で、ダイナミックなものです。皆さんも自分がどのタイプに当てはまるかだけでなく、自分の中の劣等機能に目を向けて、日常場面と結びつけて考えると、より自己理解が深まるのではないかと思います。自分の性格について考えてみたいと思ったときは、ぜひ学生相談室もご利用ください。

(参考文献)

C.G.ユング著（林道義訳）『タイプ論』 みすず書房 1987年 / 河合隼雄著『ユング心理学入門』 岩波現代文庫 2009年  
日本心理臨床学会編『心理臨床学辞典』丸善出版 2011年 / 一般社団法人 日本MBTI協会 HP (<https://www.mbti.or.jp/>)

**発行：法政大学市ヶ谷学生相談室** 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4階

※対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

