



Aは大人、アダルトの略で、自分で冷静に判断して行動します。「今、ここ」の状況で、適切な問題解決法を探し出す理性的なあなたです。

Cは子ども、チャイルドの状態で、子ども時代と同じような感情、思考、行動が知らずに現れます。事故現場で恐怖におびえたり、やじ馬に加わったりするあなたです(図1)。

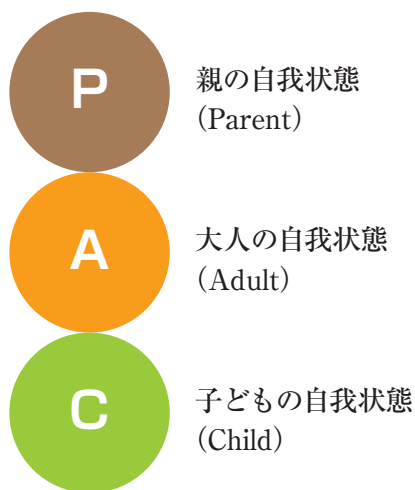
交流分析では、私たちの悩みや対人関係のトラブルの多くは、これらの三つの状態(自我状態と呼びます)に気づいていないこと、あるいはそれらのバランスが大きく崩れていることが原因で起こるものと考えられています。

例えば、メタボリック・シンδροーム

ムで苦勞している場合、「食べ過ぎてはいけない」というPの声と、「いいじゃないか」と反抗するCとが心の中で戦っている姿に気づく。次に、どんな時に食べたくなるのか、などの自分の食行動について考えます。これはAを積極的に使うことになる。その結果、欲求不満や寂しいときについて過食する自分に気づくかもしれません。もしAがこれに納得すれば、食物以外の方法で欲求不満や孤独感をどう和らげるか、という人間関係を含む新たな課題が開けてくるでしょう。

自己認識の第一歩として、皆様もPACを明確にする練習をなさってみてはいかがでしょう？

図1 3つの私(自我状態)



不登校の子どもに交流分析を応用してみよう。

### 事例① 不登校のK君

不登校児は、しばしば内心を語る言葉を失っています。多くの子どもは不安を身体で訴えますが(体ことば)、それは赤ちゃんが母子一体の状態で安心するのと通じます。まず、やさしいP(後述のNP)から体について全面的に受け入れる姿勢を見せて、安心感を与えるようにします。例えば「よく眠れた?」「体の調子はどう?」「ご飯はおいしく食べられる?」

次に、パネルなどを使ってPACについて教えてから、だんだんゆつくりと気持ちを聞いていきます。

私 体がくたびれて学校へ行かれないんだね。それは君の心の中のPACでいうと、どの心が言っていると思う?

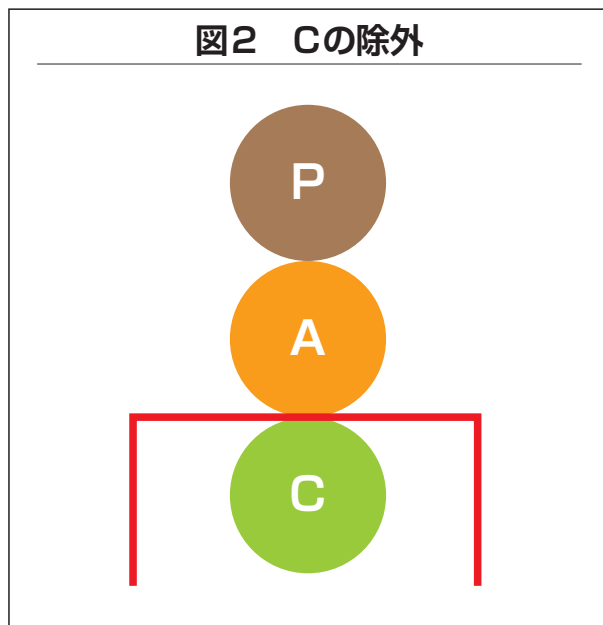
K君 Cだと思います。

私 そうだね。Cは学校へ行けないと言っている体ですね。

K君 はい、朝になっても体は目が覚めない。行こうとすると体が重いので……。

私 先生もそう思うよ。体は行けないと言っているんだね。じゃあ、今、PとかCとかの自分を見ているのは

図2 Cの除外



何だろうね。

K君 Aですね。

私 では、そのAで少し一緒に考えてみよう。Aの目で見ると、君の心の中には学校に行かなきゃいけないと思う自分と、行かれないという自分があるわけだ。しかし、行かなきゃいけないというPについては、君も先生もよく分かっているから、これはもういいことにしましょう。

K君 はい。(安心した様子)

私 今日はね、Cに話をさせてみようよ。Cは十分に発言権を得ていない感じだからね。もし、君の体が口を開きたとしたら、何を言いたがっているだろうか？

K君 さあ、うーん、と……

私 ちょっと体になってみましょう。体が言葉を読ませたら、何と言いたがっているだろうか？

K君 起きられない。体がきつい。

私 そう、起きられないということは体が起きないでいるということだね。もし体に口があつたら、何と言いたがらベッドにいるだろうか？

K君 学校がイヤだ。

私 そう？ うーん、なぜイヤなの？

K君 ママがどうしても学校に行けと言うから。大人になっていい仕事に就くためには、学校に行かなきゃいけないって言うんです。

私 なるほど、君には行きたくないという気持ちがあるようだ。行かなきゃいけないという気持ちと、行きたくないという気持ちの二つがある。

K君 はい。

私 心の中で二つの気持ちが戦っているみたいね。どう、今日は行きたくない気持ちを話してみない？

K君 でも、そんなこと言ったらママに叱られます。

私 そう、お家ではね。でもここでは何を言っても大丈夫なんだよ。ヒミツは守ります。君の気持ちはどんなものでも大事なから……行きたくないという気持ちを話してみない？

K君 僕は医者にはなりたくない。僕

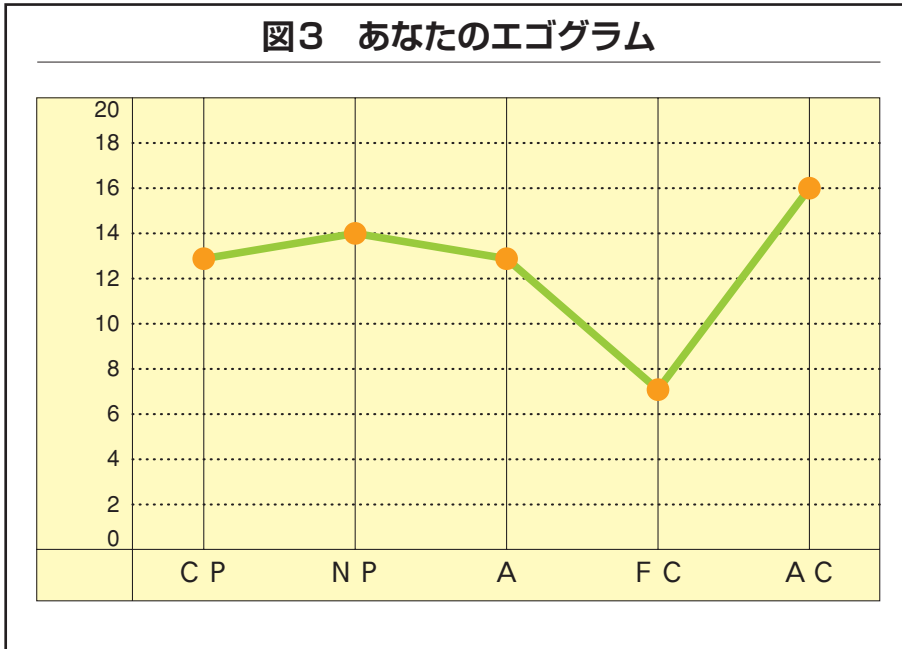
は医者に向いてない。ママが医者にさせようとしても僕はイヤなんだ(泣く)……ママはそう言うけれど、僕は本当はほかのことがやりたいんだ。

交流分析ではこの種のやりとりの後、以下のように要約し、これからの話し合いのゴールについて子どもと合意するようにします。

「君のなかには、学校に行くべきだというPの気持ちと、反対に行きたくないというCの気持ちの二つがあつて、両者の間に戦いが起きている。このため心の調整役のAが莫大なエネルギーを消耗してしまい、くたくたになつていくようだ。だから体は朝起きられないのでしよう。君の中の行きたくないという気持ちは正當なものだと思う。これからしばらく二つの気持をつないで十分に戦わせてから、自分はそれをどうしたいのか、どうすればいいのか、最後にAで決めるようにしましょう」

不登校児の多くは何故自分が登校できないか分からず、体がいうことをきかない状態にあるのです。自我状態を見ると、C(本當の気持ち)が図2のように除外されています。そこで、まず、このCに気づかせて発言権を十分に与えることで、本人が自分を取り戻すように援助していくのです。

図3 あなたのエゴグラム



エゴグラム

交流分析では、人には誰でも心のエネルギーがあると考え、それが各人のPACの働きにどんな具合に配分されているかを調べるために一八一一九ページにエゴグラムと呼ばれるテストを用いております。

今回は、その内のひとつを紹介するので、ご自分のグラフを作ってみて

ください。質問は全部で五〇問からなりますが、それぞれあなたの異なった状態を探るためのものです。「自分はこうあるべきだ」という理想の姿は記さずに、ありのままの気持で答えて下さい。

全部の項目の記入が終わったら〇を2点、△を1点、×を0点として、各グループごとに合計して左の括弧の中に入れて下さい。次にCP、NPなど五つの合計点を下のグラフの上に置いて、図3のような折れ線グラフをこしらえて下さい。これがあなたのエゴグラムです。

自分の行動様式を考える

エゴグラムは各人の個性を現わすもので、どういう型が優秀で、どういう型が悪いというようなものではありません。また、描いた人の年齢とか、発達段階、生活状況などによって異なってきます。なお、アルファベットの意味は次の通りです。

- ・ CP (Critical Parent) : 良心的で厳しい心
- ・ NP (Nurturing Parent) : 養育的で優しい心
- ・ A (Adult) : 理性的で冷静な心
- ・ FC (Free Child) : 行動的でのびのびとした心

- ・ AC (Adapted Child) : 人に合わせる消極的な心

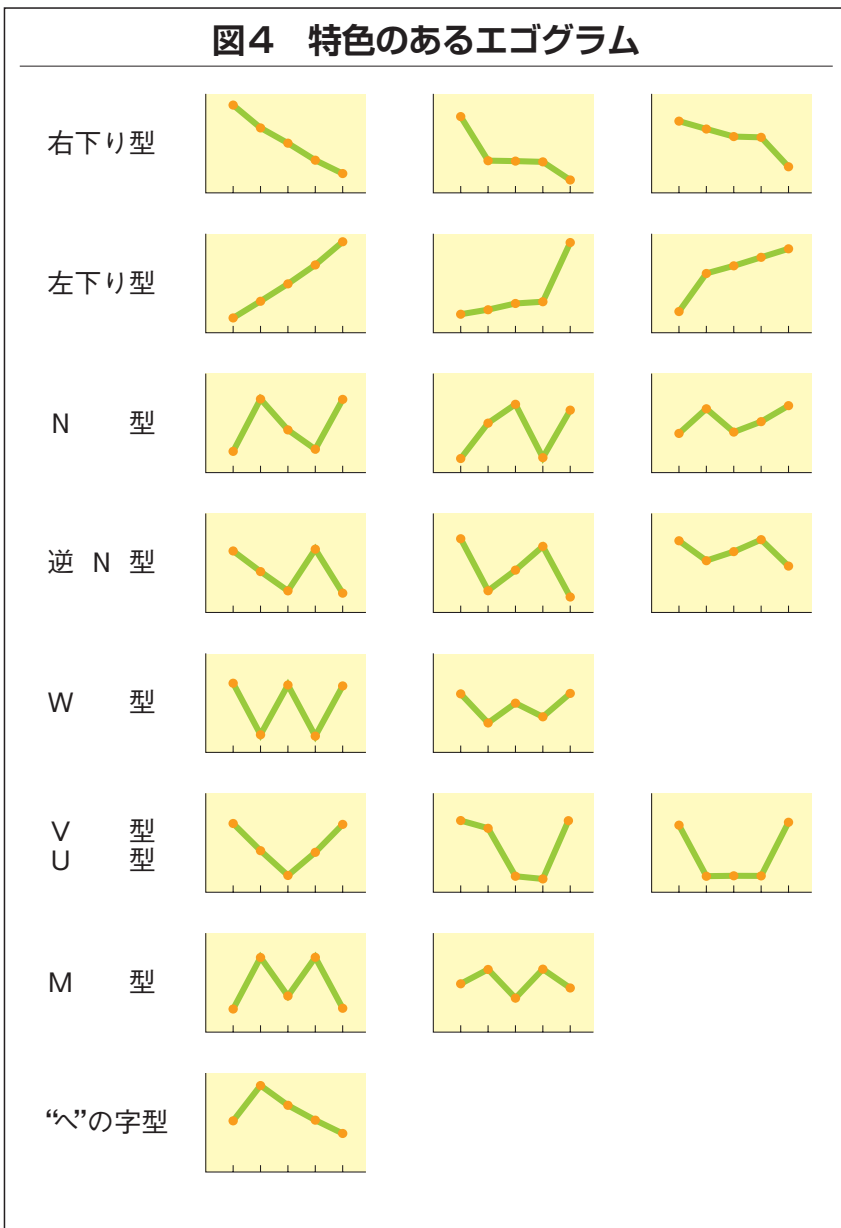
あなたのエゴグラムは、どんな形になりましたか？ 細かい点数を気にする必要はありません。まず一番高い部分はどこか、また一番低い箇所はどこかについて知ることが大切です。一番高い部分は、何か問題が生じたときに、あるいはストレスの下で、あなたが反応しやすい自我状態と考えてよいでしょう。反対に一番低いところは、あなたの心のエネルギーの給付が最も手薄になっており、性格の中でかなり不活発な部分といえます。

いくつかのタイプを参考にしよう

先にエゴグラムは性格の良し悪しを判断するものではないと申しましたが、多くのエゴグラムを観察するとき、ある種の生き方をする人や、ある種の行動をとる人などに共通したエゴグラムが見られることも事実です。特色のあるエゴグラムのいくつかを紹介しよう(図4)。

- ・ CPの高い右下り型: 責任感が強く、しっかりとっているが、支配的でワンマンになりやすい。低いACは个性的ではあるが、人の意見を聞くうとしなご
- ・ ACの高い左下り型: “良い子”に

図4 特色のあるエゴグラム



見えるが、主体性を欠き、基本的には依存的（甘えん坊）である

- ・N型：低いCPと高いACが見られるもので、「ノー」と言えずに、自己犠牲的に他人に尽くすタイプ。自然の感情を抑えるので内心に葛藤が生じる
- ・逆N型（いわゆる“い”型）：CPが高く、ACが低い。N型とは反対に自己中心的なタイプで、他罰傾向があつて頑固なため、対人関係での

トラブルが多い

- ・W型：憂鬱な状態にあるときに、このタイプがよく現われる。几帳面でもじめだが、やさしさや楽しさといった自然の感情が乏しくなっている
- ・V型とU型：共にAが極端に低く、高いCPと高いACが同時に現れるタイプ。つよい批判を抱きながら適切な自己主張ができずに、常に葛藤状態にある。ジキルとハイドのような二面性を示すことがある

- ・M型：NPとFCが高いので、人間関係は豊かで、一般に適応はよい。ただAが低すぎると、行動にプレーキが効かず問題行動が現われる
- ・“へ”の字型：NPを頂点とする“へ”の字型で、成熟した健全な社会人に見られる。Aと同じくらいCPが高いのが特徴。温かさと共にしつかりした規範意識を持っている

**エゴグラムを使って  
対人関係を改善する**

では、最後に自分を変えるためのエゴグラムの活用法を考えてみましょう。

1) 目標をはっきりさせる

あなたのエゴグラムの上に、赤鉛筆で「こうありたい自分」と望む理想のエゴグラムを描いてみます。次に、どの箇所を、どう変えたいかとAで考えます。一般に、人間関係をよくするにはNPとFCを高くして、ACをそれよりも低くする方向に目標を定めるのがよいようです。

2) 高い箇所を縮めるより、低い部分を伸ばすようにする

性格の主導権を握っている高い自我状態を無理に縮めようとしても、実際にはなかなかうまくいかないものです。むしろ低いところを少しずつ伸ばすプ

図5 良好な人間関係のエゴグラム

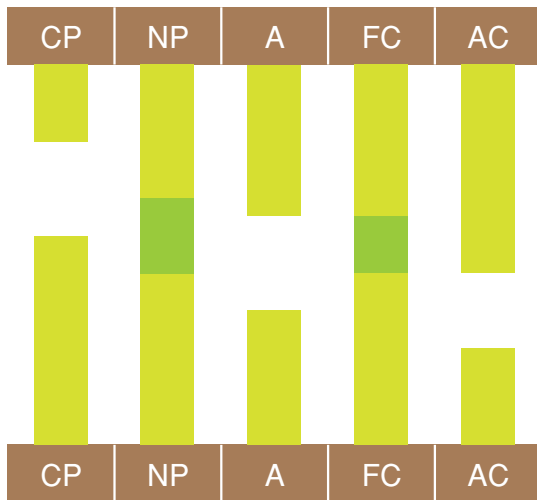
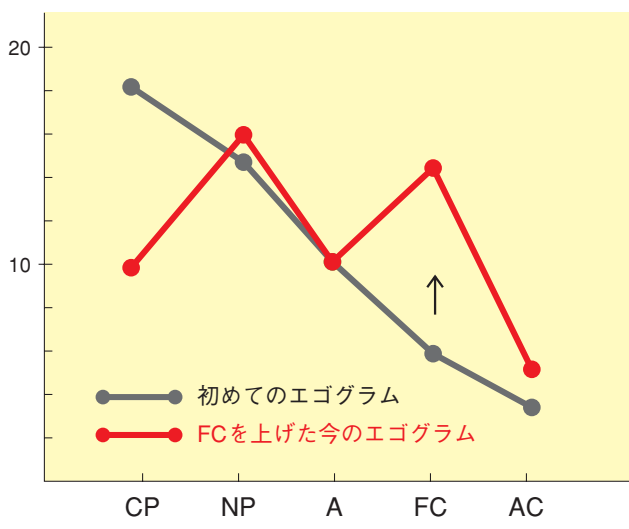


図6 エゴグラムの変化



ログラムを作るほうがよいようです。心のエネルギーも体のエネルギーと似て、大体その量は一定と考えられますから、ある箇所を伸ばすと、他の部分へのエネルギーの補給は減っていくものです。

### 3) 抵抗に気づく

行動あるいは自己の変容には、抵抗がつきものです。人は不便でも現状を維持したがるものです。変わるべきだが、変わるのは苦痛だからイヤだという葛藤が生じます。エゴグラムから見ると、変化を妨げるのは、ふつう一番高い部分です。そこで、その部分と望

ましい自己像とのジレンマに気づいて、どちらを選ぶかを決めることが必要になります。

### 4) 対人関係の改善を図る

あなたのエゴグラムと相手のそれとを比較して、お互いの自我状態の間の高低の差やズレを見ましょう。あるいは二人のエゴグラムを棒グラフに上下に接近させ、どの箇所が重なるかを調べることもできます(図5)。いわば、二人の相性を観察することになります。一般に、NPとFCのスコアが接近するように、あなたの行動様式を変える工夫をすると、交流は改善してくる

ものです。

**事例② わが子を叱りすぎる父親  
…エゴグラムで親子関係の改善を**

「子どもには厳しいしつけが必要だとして、この子を育ててきたのですが、最近のように「いい子」が思春期になつて変身し、とんでもないことをする話を聞くと自信を失ってしまいます。やさしくなろうと努めているのですが、三日と持たず、またうるさく責めて、最後には手が出してしまうのです。最近では子どもも私を避けるようになり、心配です」

このお父さんにエゴグラムを描いてもらったところ、典型的な右下り型でした。お話を聴くと自分も体罰を受けて育ったそうです。親から受けたしつけの方法(CP)をわが子に繰り返していたのです。それに気づいたお父さんは、今までのように高いCPを無理に低くするのを止めて、低い箇所(FC)を上げる方法に切り替えてみました。子どもの好きなテレビや漫画の本と一緒に見たり、プロレスごっこをしたりして、楽しい時間を増やしたのです。ディズニーランドでも二人で思いっきり遊びました。子どもの喜ぶ笑顔にお父さんの硬さも緩んだのでしょう、夏休みが終る頃のエゴグラムはM型に変わっていました(図6)。

FC 点	1	うれしいときや悲しいときに、すぐ顔や動作に現しますか。			
	2	あなたは人の前で歌をうたうのが好きですか。			
	3	いいたいことを遠慮なく言うことができますか。			
	4	子供が泣いたり、はしゃいだりするのを放っておけますか。			
	5	欲しい物は、手に入れないと気がすまないほうですか。			
	6	映画や演劇など娯楽に多くの時間をさきますか。			
	7	われを忘れて子供と一緒に遊ぶことができますか。			
	8	マンガの本や週刊誌を読んで楽しめますか。			
	9	「わあ」「すごい」「かっこいい!」などの感嘆詞をよく使いますか。			
	10	遊びの雰囲気抵抗なくとけこめますか。			

AC 点	1	あなたは遠慮がちで、消極的なほうですか。			
	2	思ったことをいえずに、あとから後悔することがありますか。			
	3	無理をして、他人からよく思われるよう行動するほうですか。			
	4	あなたは劣等感が強いほうですか。			
	5	子供のために、どんなイヤなことも我慢しようと思っていますか。			
	6	他人の顔色をみて、行動するようなところがありますか。			
	7	本当の自分の考えよりも人のいうことに影響されやすいほうですか。			
	8	上の人や先輩のごきげんをとるようなところがありますか。			
	9	イヤなことをイヤといわずに、抑えてしまうことが多いほうですか。			
	10	ゆううつな気分や悲しい気持ちになることがよくありますか。			

20						
18						
16						
14						
12						
10						
8						
6						
4						
2						
0						
	CP	NP	A	FC	AC	

平成 年 月 施行 ○ 2点 △ 1点 × 0点



**表1 エゴグラムチェックリスト**

氏名 \_\_\_\_\_ 昭平 年月日 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 男  
女

以下の質問に、はい（○）、どちらともつかない（△）、いいえ（×）のようにお答え下さい。  
ただし、できるだけ○か×で答えるようにして下さい。

C P 点	1	部下や後輩が間違っことをしたとき、すぐにとがめますか。			
	2	あなたは規則を守ることにきびしいほうですか。			
	3	最近の世の中は、子供を甘やかしすぎていると思いますか。			
	4	あなたは礼儀、作法にうるさいほうですか。			
	5	何ごともあり出したら最後までやらないと気がすみませんか。			
	6	自分は責任感の強い人間だと思いますか。			
	7	小さな不正でも、うやむやにするのが嫌いですか。			
	8	「ダメじゃないか」「……しなくてはいけない」という言い方をよくするほうですか。			
	9	時間やお金にルーズなことがきらいですか。			
	10	よい、わるいをはっきりさせないと気がすまないほうですか。			

N P 点	1	人から道を聞かれたとき、親切に教えてあげますか。			
	2	頼まれたら私にまかせなさいと引き受けるほうですか。			
	3	友人や家族に何か買ってあげるのが好きですか。			
	4	子供をよくほめたり、頭をなでたりするほうですか。			
	5	他人の世話をするのが好きなほうですか。			
	6	他人の欠点よりも、長所をみるほうですか。			
	7	人が元気をなくしていると、慰めたくなるほうですか。			
	8	部下や後輩が失敗したとき、責めないで許してあげるほうですか。			
	9	あなたは思いやりがあるほうだと思いますか。			
	10	経済的に余裕があれば交通遺児を引き取って育てたいと思いますか。			

A 点	1	あなたは感情的というよりは理性的ですか。			
	2	子供や後輩を叱る前に、よく事情を調べますか。			
	3	何かわからないことがあると、人に聞いたり、相談したりして、うまく処理しますか。			
	4	仕事は能率的にテキパキと片づけていくほうですか。			
	5	あなたは本をよく読むほうですか。			
	6	部下や後輩の扱いにあたって感情的になることは少ないですか。			
	7	ものごとは、その結果まで予測して、行動に移しますか。			
	8	何かする前に、それが自分にとって損か得かをよく考えますか。			
	9	体の調子のよくないときは、自重して無理を避けますか。			
	10	ゆきづまったとき、上の人や先輩と冷静に話し合おうとしますか。			