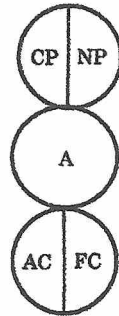


今回は、対人関係での自分の傾向を知る方法の一つとして、エゴグラムをご紹介します。

自我状態機能モデル図



(CP、NP、A、FC、AC)に分けて、それぞれの発生頻度(エネルギーの配分の程度)を棒グラフで図示しました(右図)。

す。CP(父親に多い支配的な親)は社会的な規範・ルールを守り秩序を維持していくために働く機能を、NP(母親に多い養育的な親)は他者を保護し思いやる機能を持っています。また、A(大人に代表される成人)は周囲の状況を観察し、「今、ここ」で最も適

従う機能を持っています。これら五つの自我状態のうちどれがよく使われているか、使われていない自我状態はどれかといった自身の心の働きの傾向をエゴグラムにより視覚的に把握することが出来る(図エゴグラムの例(M型))ことから、「自分を知る」た



かわぐち・のりゆき シニア産業カウンセラー。NPO法人日本交流分析協会指導員(交流分析士インストラクター)。日本交流分析学会正会員。

誰もが持つ父・母・大人・子ども

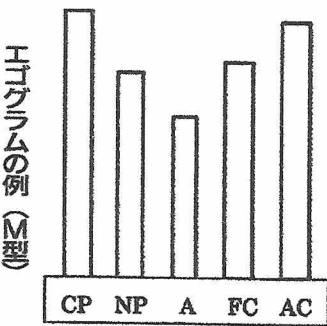
の要素

エゴグラムで個人の適応傾向を知る

エゴグラムは、交流分析における自己分析法の一つであり、生みの親であるデユセイ博士はすべての観察可能な行動(言語、声、表情、ジェスチャー、姿勢など)を五つの自我状態

これによって個人のパーソナリティーが目に見える形で客観的に理解できるようになりました。

切な判断をする自我状態です。そして、FC(自由な子ども)は子ども本来のいきいきと生命力にあふれ、創造性豊かな機能、AC(順応した子ども)は周囲の人と協調し他者の指示に



めのツールとして活用されています。自分自身の傾向

すものでそれぞれ特徴はありますが、結果に「良い、悪い」の区別はありません。ところで、エゴグラムの作図にあたってデユセイ博士は、直観的に一番多く使う自我状態を最初に、次に一番少なく使われているものを書き、その二つの相対的な高さを手がかりに他の

自我状態を判断して書き入る方法を推奨していません。しかし、直観的な作図は交流分析に習熟することが必要なため、特に日本では質問紙法によるエゴグラムの作図が主流になっています。一般に良く知られているものに「TEG(東大式エゴグラム)」がありますが、エゴグラムも心理検査の一つですので、検査にあたっては取扱いに熟練した指導者の下で行うことが肝要です。

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 事務局長 河口則之】

毎週水曜日に掲載