

◎ 交流分析と深層心理学

—エゴグラムの活用法—

三つの心（自我状態）

1, 自我状態

私たちはだれでも“三つの心”とも呼ぶ自我状態（図1）をもっています。

その一つは「親」の自我状態で、幼いときに主養育者などから模倣した行動や思考、感情を集大成した「親の心」をもっています。

二つ目は「成人」の自我状態で＜今ここ＞での直接の反応としての行動や思考、感情を示す「成人の心」をもっています。

三つ目は「子ども」の自我状態で子ども時代の反復としての行動や思考感情を集大成した「子どもの心」をもっています。

これらの自我状態は、どのようにしてできたかを調べ、自分の問題点を改善するために用いるのを「構造分析」といいます。

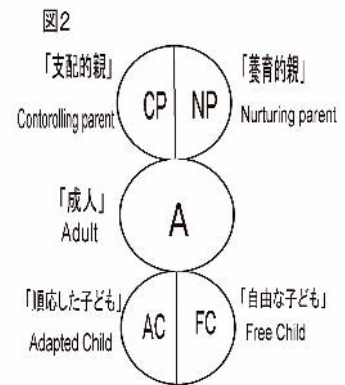
2, 機能分析

「機能分析」とは、私たちが、＜今ここ＞で、自我状態の機能のいずれを使っているかを分析するためのものです。そして、＜今ここ＞用いている機能の使い方が適切なものか検討することができます。例えば、子どもが悪戯をしたので叱ったが、叱りすぎて諭すことができていなかったのではないかなどの検討ができます。

図2に示すものを「機能モデル」といいます。

「親」：（P）の機能は「支配的親」：（CP）と「養育的親」：（NP）の二つです。
「成人」：（A）の機能は一つです。「子ども」：（C）の機能は「自由な子ども」：（FC）と「順応した子ども」：（AC）の二つで、あわせて5つになります。

「支配的親」コントローリング・ペアレントは通常シーピー（CP）と呼び、「・・・すべきだ」、「・・・あるべきだ」、「・・・しなければならない」など、自分にも他人にも厳しきや道徳的な考え方、秩序やルールなどを重んじる姿勢をとります。（CP）が強すぎると、批判的になったり、人のあら探しをするようになり、低すぎるとルーズでだらしがなくなります。「養育的親」ナーチャリング・ペアレントは通常エヌピー（NP）と呼び、「がんばったね」、「よかったね」、「すばらしい」などねぎらいやほめ言葉から相手に親しみや優しさを感じさせ、つつむような雰囲気を作ります。（NP）が強すぎるとお節介を焼いたり、甘やかしたりし、低すぎると冷淡で配慮が不足します。「成人」アダルトは通常エイ（A）と呼び、「どうしたらよいか」、「どういうことか」、「こう



してみてもどうか」、など、事実に基づいて判断し、計画する機能です。(A)が強すぎると頭でっかちで、打算的な判断をし、低すぎると場当たりの無計画、なりゆきまかせになってしまいます。

「自由な子ども」フリー・チャイルドは通常エフシー (FC) と呼び、「うれしい」、「・・・ちゃん、大好き」、「いやなことはいや」といったように思ったことはそのまま言い、天真爛漫に振る舞い、行動力があり、創造的です。(FC)が強すぎると、お調子者と言われ軽率な振る舞いをし、弱すぎると萎縮して消極的になります。

「順応した子ども」アダプテッド・チャイルド (AC) と呼び、「・・・してもいいでしょうか」、「あなたの言われるとおりにします」といったように、自分のことよりも相手の都合を優先します。(AC)が強すぎると、自分を抑えすぎ、ときには我慢の反動で反抗的になることさえあります。弱すぎると、頑固で意地っ張りになり、相手と妥協することをしません。

実習

エゴグラムの読み取りと判定

エゴグラム

エゴグラムは自我状態の各エネルギーの高さを表したもので、エリック・バーン博士の高弟であるジャック・デュセイ博士により創案されました。

当初はクライアントの言動を観察し、自我状態の五つの機能 (CP、NP、A、FC、AC) のエネルギーの高さを測りましたが、近年では質問紙法によって測るのが主流になりました。

観察法は、カウンセラーがクライアントのありのままの状態を知るのに適していますが、自我状態の知識と観察の訓練を行う必要があります。一方、質問紙法は、自分で自分のエゴグラムを知ることができるメリットがある反面、意図的な操作をしたり、質問の意味を取り違えてしまう危険性があります。

エゴグラム・チェックシートに記入する

次ページの「エゴグラム・チェックシート」に手順に従って記入します。

手順1、制作日と氏名を記入します。制作日を記入しておくことで次にエゴグラムを作成したときに自分の成長が確認できます。

手順2、NO1から順番に設問を読んで、「はい」は表の右にある白枠の中に2、「ノー」は0、「どちらでもない」は1を記入してください。ただし、「どちらでもない」の記入は50問のうち3問以内にしてください。

手順3、すべての設問に答えたら、A、B、C、D、Eの縦欄の合計を出してください。なお、設問の解答は考えすぎないで直感的に答えた方が、あなたの"ありのままの姿"が描かれます。

エゴグラム・チェックシート

制作日： 年 月 日 氏名

NO	設問（短文）	A	B	C	D	E
1	確たるものがないので、他人の言うことに左右されやすい					
2	みんなとにぎやかに騒ぐのが好きだ					
3	楽しい雰囲気作りがうまい方だ					
4	目新しいものを見つけると、好奇心がわいてくる					
5	他人の話をきくときは、事実か否かを確かめる					
6	何事も、事実に基づいて検証しないと気が済まない					
7	自分があげた理想は、決してあきらめることなく追求する					
8	人の幸せを、自分のことのように喜ぶことができる					
9	人前にいるより、後ろのほうに引っ込んでいる方が安心していられる					
10	自分の思い通りいかないと、すぐあきらめてしまう					
11	納得のいかない言動には、追及の手をゆるめない					
12	他の人ならどうするだろうかと、客観視することがよくある					
13	人から指摘を受けると、反論しないでゆううつになる					
14	楽しい催しには進んで参加する					
15	やっても無駄なことは、最初から手を出さない					
16	周囲の目を気にして、行動することが多い					
17	人の気持ちを、自分のことのように受けとめることができる					
18	人のよいところをめざとく認め、ほめることができる					
19	他人に指図はするが、他人から指図されることは好まない					
20	周囲に気兼ねせず、正しいと思ったことはまっすぐ言う					
21	目上、目下などの区別なく、誰にでも自分からあたたかく挨拶する					
22	どちらかというと、世話好きのほうです					
23	状況を分析することで、問題の核心を探る					
24	間違いに気づけば、自分の間違いだとはっきり言う					
25	どんなことでも試して納得する方です					
26	上司などの機嫌をよくとることがある					
27	物事は明るく前向きに考える方です					
28	深く考えないで、てんしんらんまんに振る舞う方です					
29	自分の直感で決めることがよくある					
30	問題の状況を筋道たててきちんと説明する					
31	立てた計画は、いつも実行し、結果を見直すようにしている					
32	好き嫌いの色分けをすることなく、誰にでも公平につきあう					

NO	設問 (短文)	A	B	C	D	E
33	困っている人を見ると、援助の手をさしのべる方です					
34	失敗を恐れて自分の意見はひかえめにしている					
35	不愉快なことがあっても人に言えず、落ち込んでしまう					
36	自分のもとより、周囲に規則やルールの厳守を働きかける					
37	どのような結果をうむか予測して、準備を進める					
38	みんなで決めた約束は、最後まで守らないと気が済まない					
39	ほしいものは無理をしてでも手に入れる方です					
40	何事もまず、情報を集めてから冷静に対処する					
41	他人に指図される方が気楽にいらられる					
42	相手の気持ちになって喜んだり、悲しんだりすることができる					
43	何をやっても人と比べて自分の法が劣っているように思う。					
44	あいまいな結論を嫌い、白黒をはっきりさせるほうです					
45	人の先頭に立って、どんどんやらないと気が済まない					
46	周りの人たちの気持ちを、いつも敏感に察して行動している					
47	「あなたのそばにいとホッとするとみんなから言われる					
48	大勢の前で、ものおじせずにわかりやすく話すことができる					
49	人の無責任な行動は、誰彼を問わずとがめるほうです					
50	嬉しいことや悲しいことは、すぐ顔に出て悟られてしまう					
	合計					

エゴグラムを作成する

図2-3を参考に図2-4を用い、エゴグラムの作成を行います。

手順1, 制作年月日と氏名は必ず記入してください。

手順2, エゴグラム・チェックシートで得た集計データをエゴグラムに転記します。

例として、A : 6 B : 16 C : 10 D : 18 E : 4の数値がエゴグラム・チェックシートで得られたものとして説明します。

手順3, Aの数値は(CP)を意味しているのので、グラフの6の位置に●印をプロットします。同じように(NP) (A) (FC) (AC)の数値をプロットします。

手順4, 5カ所のプロットができたならプロットした●印と●印の間を実線で結びます。

手順5, エゴグラムができたなら、グラフの下の囲いの中にエゴグラムの分析結果を記入します。分析の方法は「エゴグラムの分析方法」でのべます。

図4 エゴグラム 制作年月日 年 月 日 施行

○は2点、△は1点、×は0点で、項目ごとの合計点を折れ線グラフに表します

氏名

20										
18										
16										
14										
12										
10										
8										
6										
4										
2										
0										
	C P		N P		A		F C		A C	
	A:		B:		C:		D:		E:	

エゴグラムの分析

高いところ

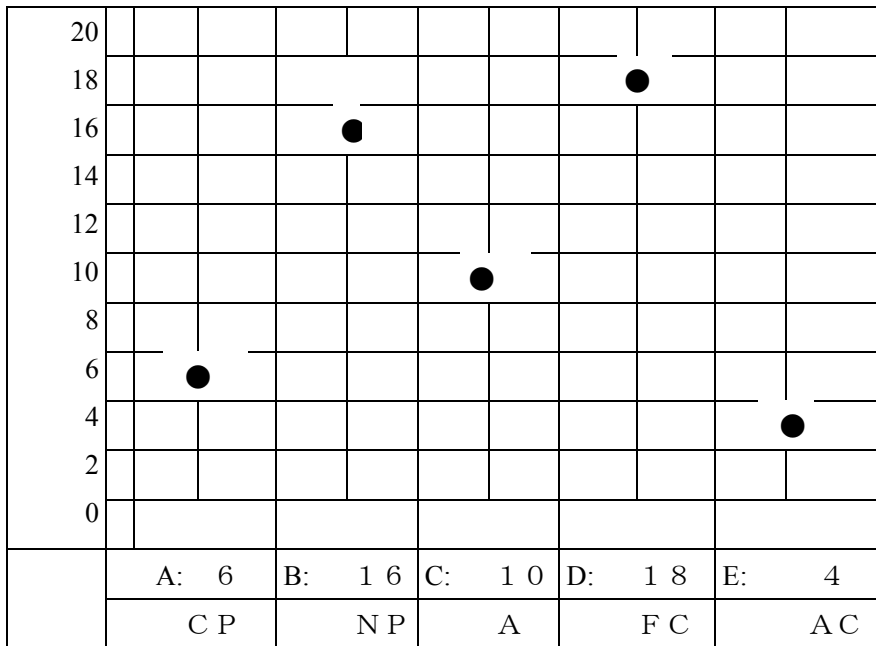
低いところ

どのようなことに気をつければいいでしょうか？（低いところに注意すると）

氏名 生年月日 年 月 日 性別

○は2点、△は1点、×は0点で、項目ごとの合計点を折れ線グラフに表します

図3



表

エゴグラムの分析

高いところ

明るく楽しく生活をし、自分から進んで行動しています（FC）
また相手の話をよく聞き、世話もします（NP）。

低いところ

約束が守れないルーズなところが目につきます（CP）。
頑固なところもあります（AC）

どのようなことに気をつければいいでしょうか？

周りの人に気配りをし、人との約束を守るようにしていけば、（AC）や（CP）のエネルギーが高くなり、周囲がよりあなたを歓迎するようになります。

エゴグラムの分析方法

エゴグラムの分析方法は便宜上図3のエゴグラムを用いて説明します。

手順1 エネルギーが一番高い機能を探す。図3ではFCが18と一番高い。表{自我状

態の特質)を見ると、FCは明るく楽しい、直感をよく働かせるがある、などがある。

手順2 エネルギーが2番目に高い機能を探す。図3ではNPが16で2番目に高い。表をみると、NPは養育的でやさしい、人の世話をやく、などがある。

手順3 エネルギーが一番低い機能を見つける。上図ではACが4と低い。表を見ると、ACは献身的に働く、依頼心が強い、などがあるが、低いので反対の意味になる。したがって、自分中心、頑固などがあてはまる。

手順4 エネルギーが2番目に低い機能を見つける。上図ではCPが6で2番目に低い。表を見ると、CPは規則を厳守する、批判的である、などがあるが低いので反対の意味になる。したがって、ルーズで約束を守らない、社会的な目をもたない、などがあてはまる。

手順5 手順1～4を文章にまとめると、次のようになります。

明るく楽しく、よく人の世話をしますが、頑固で約束を守れないルーズなところが目につきます。

「周囲の人に気配りをする」、「約束ごとをよく守る」などを心に留めて行動するようになれば、(AC)や(CP)のエネルギーが高くなり周囲がよりあなたを歓迎するようになります。

エゴグラム分析の事例1.

- 大変やさしく養育的でありながら、社会規範をよく守るように指導します。
- ただ、大変頑固なところがあり、一度言い出したことはなかなか後へ引くことをしません。
- 幸い「成人」:(A)が高いので状況を読み取ることができるので、無意味な押し付けはしません。
- 相手に気配りをするなど(AC)のエネルギーを上げれば周囲はよりあなたを歓迎するでしょう。

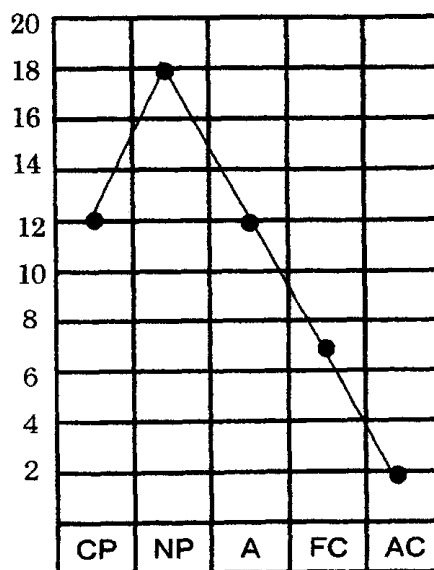


図5

エゴグラム分析の事例2.

- 大変愛情こまやかに人の世話を焼き、頼まれごとがあると「イヤ」と言わずに引き受けるので周囲から歓迎されています。
- しかし、周囲への好意は自分の時間を犠牲にしているのでストレスを溜めやすい。え、約束や時間を守ることが苦手なので周囲の信頼を損ねることもよくあります。
- 約束したことや、時間を守ることを第一義にして周囲の信頼を得る努力をすると共に、自分の仕事をやってから相手の依頼に応じるようにしてください。

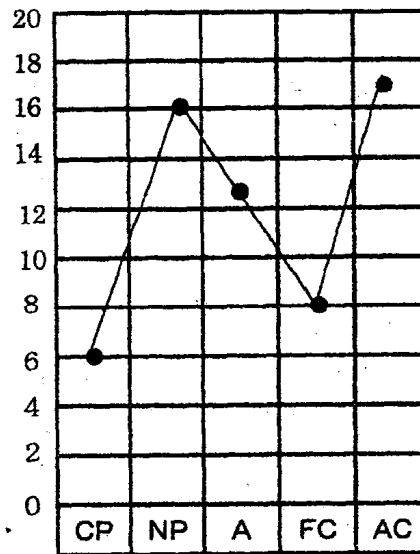


図6

エゴグラム分析の事例3.

ひらめきがあり行動的ですが周囲の目を気にするほうです。自分中心で周囲のことにあまり目を向けず、ルーズなところも少しあります。このタイプの人には芸事が得意な人が多く、子供っぽいところがあり、社会的な物事への関心が低い。ため、誰かが面倒を見ないとなくなります。周囲の人に関心をもって、世話を焼くなどの好意を示せば、さらに良い人間関係が築けます。

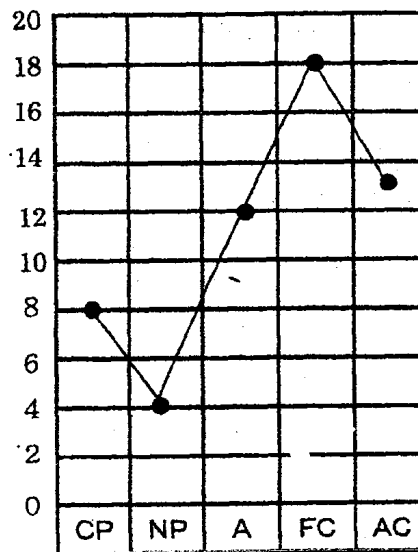


図7

グラフを読みとる

①いちばん山の高い部分に注目

グラフ上でいちばん山の高い部分は、問題が生じたときやストレスを受けたときに、すぐに反応する自我状態の部分です。

②いちばん低い谷の部分に注目

性格上のエネルギーが特に弱い部分です。極端に低い場合は、人間関係などでの問題の原

因がそこにある場合が多いといえます。

③CPとNPのバランスに注目

CPとNPの合計点の差が少ない場合は問題が少ないですが、差が極端な場合には問題が生じやすいと言われていています。CPが低くNPが高くその差が極端な場合は、善悪の判断が苦手であるが、仲間・友人の面倒はよく見るタイプ。逆に、NPが低くCPが高い場合は、反社会的で人に対する思いやりに欠けるタイプ。

④FCとACのバランスに注目

FCが高く、ACが低くその差が極端な場合は、わがままで無責任、社会に順応するのが苦手なタイプ。逆に、FCが低く、ACが高い場合は、劣等感が強く、本当の自分を無理に押さえているため、心身に無理が生じやすいおそれがあります。

⑤全体の形に注目

バランスのとれた形は、各要素の得点が10以上で極端に低い落ち込みがなく、なだらかな一直線、穏やかなへ字型、高低差の少ないM字型、穏やかな山型などです。極端に低い谷の部分を引き上げてなだらかな形になるように努力すると、トラブルなどの問題を減らしたり、よりよい人間関係を作れる可能性があります。

では、次によりバランスを作るためのポイントを紹介します

バランスを保つためのポイント

	態度	たくさん使うように心がける言葉
CPを高める方法	自分の考えを主張し、時には批判をしてみせる。お金や時間にルーズなことをされた場合、その場で指摘してみる。いったん決めたことは最後までやり遂げる。	～しなければならない 私は～と思います
NPを高める方法	家族や友人の面倒をよく見る 相手の立場に立って考えてみる 人の長所をほめる	お気持ちはよくわかります ごくろうさま すばらしいですね
Aを高める方法	日記など自分の考えを文章化してまとめてみる 感情に流されず、客観的に事実を確認する 結末を予測して状況を把握する	何が問題なのですか もう少し詳しく説明してください つまり○○ということですか
FCを高める方法	気持ちを素直に表現する 冗談を言う。笑う。 上手に気分転換をする 芸術・娯楽を楽しむ、自分でも表現してみる	わあーすごい！ おいしいね！ すてきななあ！ 楽しいね！ きれいだ！
ACを高める方法	人が話しているときはよく聞く。 (人の言葉をさえぎらない) 話す前に相手の顔色を見る。相手の気持ちや感想を聞く。 遠慮、妥協をしてみる。	こんなことを言ってもいいでしょうか 気を悪くしませんでしたか 大丈夫ですか すみません

自我状態の特質

	態度	言葉	動作	言い方
支配的な親 (CP)	規則を厳守する 批判的でうるさい 保守的で厳格 正義感が強い 道徳観がある	こうすべきではないか ～するのが当然である 理屈を言うな ～しなければならない 言うとおりにしなさい	しかめっ面をする 人差し指で指す 威厳を示す態度 腕組みをする 見下すような姿勢	恩に着せるように 権威的に はなをならす 怒鳴る うんざりするよう な
養育的な	養育的で優しい	なぐさめる言葉	手をさしのべる	心を配った

親 (NP)	人の世話を焼く 人の話をよく聴く 愛情が細やか 同情してくれる	楽にする言葉 元気づける言葉 なんとかしてあげよう よくできた、よしよし	ほほえむ 抱きしめる 頭をなでる 握手する	やさしく いたわるように あたたかく 愛情豊かに
成人 (A)	状況を把握する 計画的に進める 準備万端である 理論的である 合理的に考える	君の考えはどうか 私の考えでは～ 建設的な言い方 適切な言葉 確認する言葉	状況をわきまえる よく観察する 情報をよく集める 思慮深く冷静に 背筋を伸ばして	落ち着いた声で 明瞭に 冷静な声で その場にふさわしく 適切なあいづち
自由な 子供 (FC)	明るく楽しい 直感を働かせる 思いつきがよい アイデアがでる 自発的で行動的	それはおもしろそうだ それはいい、すぐやろう いい方がひらめいた あなたが好きだ やったやったでかした	ふざける 満面の笑み うきうきした 天真爛漫に 喜怒哀楽が激しい	明るく朗らかに 楽しそうに 声を張り上げて のびのびとした 口をとがらせて
順応した 子供 (AC)	献身的に働く 依頼心が強い 消極的である 気配りをよくする 他人に順応する 我慢の反動がある	お世辞を言う 言われたようにします 素直にしたがう あいづちをうつ どうせ私なんか 反抗的な言葉	ふくれっ面をする 人の顔色を読む うなだれる 伏し目がちになる 遠慮がちに 気遣って	ひかえめに おどおどした 上目づかいに じれたように 小さな声で弱気に 遠まわしに

自我状態の要素

本来の働きに反する状態		本来の働きをしている状態		本来の働きが過剰な状態
[価値づけできない] ①自分から責任をとらない ②自分では決められない ③あいまいにになってしまう ④言われたまま鵜呑みにする ⑤ルーズでだらしない	C P	[価値づけている] ①規則やルールを遵守する ②伝統や慣習を尊重する ③経験を生かして実行する ④責任をとる ⑤間違いなく正しく教える	C P	[価値を押しつける] ①自分の枠で干渉する ②独断的に事をすすめる ③決めつけたら後へ引かない ④こだわりつける ⑤良いと思ったら押しつける
[思いやりのない] ①冷淡な態度をとる ②周囲の人に関心を示さない ③愛情がもてない ④冷たい感じがする ⑤相手への配慮がない	N P	[思いやりがある] ①養育する ②相手の気持ちを受け入れる ③相手の存在を認める ④励ましたり勇気づけをする ⑤相手を信頼する	N P	[思いやりが過剰] ①世話をやきすぎる ②可愛がり過ぎる ③相手を過剰に期待する ④お節介を焼きすぎる ⑤過保護となり甘やかす
[思考しない] ①情報にうとい ②場当たりの判断する ③計画をたてる事ができない ④冷静に判断しない ⑤周囲の状況に無頓着	A	[思考する] ①現実を確かめてる ②事実に基づいて判断する ③データの意味を読み取る ④計画的に思考する ⑤筋道をたてて考える	A	[機械的に考える] ①相手の話に打算的に答える ②味もそっけもない ③機械的に判断する ④頭でっかちで実が伴わない ⑤融通をきかささない
[楽しめない] ①思ったように動けない ②感じたままを表現しない ③顔がこわばってしまう ④萎縮して行動しない ⑤気力が乏しい	F C	[ありのまま] ①のびのびとして明るい ②興味・関心がある ③創造性豊か ④やる気があり行動的 ⑤感性が豊か	F C	[わがまま] ①自己中心になる ②お調子者で、羽目を外す ③軽率な振る舞いで迷惑する ④度を越した横柄な態度をとる ⑤わがままに迷惑をかける
[合わせない] ①がんこにしている ②意地を押し通す ③言いだしたらきかない ④人の言うことを聞かない ⑤てこでも動かない	A C	[合わせる] ①周囲に協力的である ②相手と協力する ③相手の指示を素直に受ける ④他人に従順である ⑤波風を立てないようにする	A C	[自分を抑える] ①依存心が強すぎる ②がまんの反動が出る ③つまらないことに遠慮する ④すぐ妥協する ⑤言われたことしか出来ない

※(A)は、思考・判断する能力で、行動を起こすときは他の自我状態と結びついて補助的な働きをする

エゴグラム・チェックリスト

年 組 番

氏名 生年月日 年 月 日 性別

以下の質問に、はい(○)、どちらでもない(△)、いいえ(×)のように
お答えください。ただしできるだけ○か×で答えるようにしてください。

			○	△	×
C P () 点	1	あなたは、なにごともしちんとしないと気がすまない方ですか。			
	2	人がまちがったことをしたとき、なかなか許しませんか。			
	3	自分を責任感の強い人間だと思えますか。			
	4	自分の考えを譲らないで、最後まで押し通しますか。			
	5	あなたは礼儀・作法についてやかましいしつけを受けましたか。			
	6	何ごともし、やり出したら最後までやらないと気が済みませんか。			
	7	親から何か言われたら、そのとおりにしますか。			
	8	「だめじゃないか」「しなくてはいけない」という言い方をしますか。			
	9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか。			
	10	あなたが親になったとき、子供を厳しく育てると思えますか。			
NP () 点	1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか。			
	2	友達や年下の子供をほめることがよくありますか。			
	3	他人の世話をするのが好きですか。			
	4	人も悪いところよりも、良いところを見るようにしますか。			
	5	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり、元気づけてやりますか。			
	6	友だちに、何か買ってやるのが好きですか。			
	7	助けを求められると、わたしに任せなさい、と引き受けますか。			
	8	だれかが失敗したとき、責めないで許してあげますか。			
	9	弟や妹、または年下の子をかわいがるほうですか。			
	10	食べ物や着るものがない人がいたら、助けてあげますか。			
A () 点	1	あなたはいろいろな本をよく読む方ですか。			
	2	何かうまくいなくても、あまりカッとなりませんか。			
	3	何か決めるとき、いろいろな人の意見をきいて参考にしますか。			
	4	はじめてにことをする場合、よく調べてからしますか。			
	5	何かをする場合、自分にとって損か徳かよく考えますか。			
	6	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ますか。			
	7	体の調子の悪いとき、自重して無理をしないようにしますか。			

	8	お父さんお母さんと、冷静に、よく話し合いますか。			
	9	勉強や仕事をテキパキ片付けていくほうですか。			
	10	迷信やうらないなどは、絶対に信じないほうですか。			

F C (点	1	あなたは、おしゃれが好きなのですか。			
	2	みんなとさわいだり、はしゃいだりするのが好きですか。			
	3	「わあ」「すげえ」「かっこいい！」などの感嘆詞をよく使いますか。			
	4	あなたは言いたいことを遠慮なく言うことができますか。			
	5	うれしい時や悲しい時に、顔や動作に自由にあらわすことができますか。			
	6	ほしいものは、手に入れないと気がすまないほうですか。			
	7	異性の友人に自由に話しかけることができますか。			
	8	人に冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか。			
	9	絵をかいたり、歌をうたったりするのが好きですか。			
	10	あなたはイヤなことを、イヤと言いますか。			

A C (点	1	あなたは人の顔色をにて、行動をとるようなくせがありますか。			
	2	イヤなことをイヤと言わずに、おさえてしまうことが多いですか。			
	3	あなたは劣等感が強いほうですか。			
	4	何か頼まれると、すぐにやらないで引き延ばすくせがありますか。			
	5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか。			
	6	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすいほうですか。			
	7	悲しみやゆううつな気持ちになることがよくありますか。			
	8	あなたは遠慮がちで消極的な方ですか。			
	9	親のごきげんをとるような面がありますか。			
	10	内心では不満だが、表面では満足しているように振る舞いますか。			

年 月 施行

○は2点、△は1点、×は0点で、項目ごとの合計点を折れ線グラフに表します。

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

エゴグラムチャート

	CP 厳格	NP 世話好き	A 合理主義	FC 自由奔放	AC いい子	
20						A
18						
16						
14						B
12						
10						
8						C
6						
4						
2						
0						
	大まか (ルーズ)	クール (冷淡)	直感的 (現実無視)	遠慮がち (委縮)	気まま (放縦)	

エゴグラムの分析