

目 次

交流分析ってなあに	1
自我状態の構造分析	2
対話分析	4
ストローク分析	5
人生態度	7
時間の構造化	7
ゲーム分析	8
人生脚本	8

交流分析の活用 人間関係改善のヒント

交流分析ってななに

アメリカの精神分析医エリックバーン(1910~1970)が開発

Transactional Analysis(AT)

交流分析3つの目的

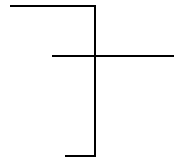
1. 自己への気づきを増す
2. 自立的な生き方をする
3. 真の交流(親交)を回復する

つまり

複雑な内面をわかりやすく説明できれば、好ましい人間関係をつくる方法が見つかる

具体的には

- 今の自分を理解する
- 他人との関わり方を理解する
- どうしてそうなるかを理解する



変容の手がかりを得る

分析内容の主なものは7つ

1. 自我の状態を分類・分析する

自我状態の構造分析

2. 相手との対話の形を分類・分析する

対話分析

3. 相手や自分を、幸せにしたり不幸にしたりする言動を分類・分析する。

ストローク分析

ストローク

4. 乳幼児期に形成された、生涯を貫く基本的な態度や傾向を分類・分析

人生態度

5. 孤独や退屈から抜け出すために行われる交流や生活時間の使い方を分類・分析する。

時間の構造化

6. 不愉快な結末にいたる、相手との係わり方の悪循環の正体を分類・分析する。

ゲーム分析

7. 大人になっても影響を及ぼす、子供時代につくられた行動様式を分類・分析する。

人生脚本

1. 自我状態の構造分析

○ 構造分析 個人の人格は3つの自我から成り立っている。

(表情 言い方 内容)

- ・ 親(Parent)的な人格 「飯の支度はまだか。」
子供の頃に親がやっていたような振る舞いのしかた 伝統 規制 保護
- ・ 成人(Adult)の人格 「煮込むのに時間がかかったんだね。おいしそうだな」
事実に基づいて思考し、P・Cの人格を制御して正常に戻そうとするはたらき
- ・ 子ども(Child)的な人格 「腹減った、ご飯まだあー」
感じたままに振る舞ったり感じたりする

○ 機能分析 態度や行動などを5つに分類する。

- ・ 支配的親(Controlling Parent) 「最近の若い者は無責任で困ったものだ。」
「しなさい」「してはいけません」などと言う 親の態度
- ・ 養育的親(Nurturing Parent) 「困っているみたい、何とかしてあげなきゃ。」
ほめたり励ましたりする親の態度
- ・ 成人(Adult) 「とにかく事実を確かめてみよう。」
事実に基づいて思考する態度
- ・ 自由な子ども(Free Child) 「あんな仕事、どうなってもかまうものか。」
親との関係とは無関係に感じたまま振る舞う態度
- ・ 順応した子ども(Adapted Child) 「まあいいや、言われるとおりにしておこう。」
親とうまくやっていくために、礼儀正しく従順に振る舞おうとする態度

エゴグラム

主に質問紙法により、自我状態のエネルギーの高さを測定分析し、自己理解と自己変革の手がかりとする。

2. 対話分析

自我状態のモデルをもとに、やりとりのパターンを分析をする。

《相補交流》 会話がかみ合う

成人(Adult)と成人(Adult)の会話

- 「何時かな」 A→A 「10時半です」 A→A

親(Parent)と子ども(Child)

- 「こんな点数でダメじゃない」 P→C 「ごめんなさい」 C→P

子ども(Child)と子ども(Child)

- 「飲みに行こう」 C→C 「いいですね」 C→C

親(Parent)と親(Parent)

- 「若い者はダメだなあ」 P→P 「我々の若い頃とは違いますね」 P→P

親(Parent)と成人(Adult)

- 「こうすべきだと思うよ」 P→A 「はいわかりました、そうします」 A→P

成人(Adult)と子ども(Child)

- 「どんなお気持ちですか」 A→C 「どうにもやりきれないんだ」 C→A

《交差交流》 会話がかみ合わず会話がとぎれる。

A→A

P→C

- 「検討の余地があるな」 「理屈より実行が大切だ」

A→C

P→C

- 「ダメだったか」 「なによ、悪いのはあなたでしょ」

C→P

C→P

- 「間に合いそうにない、助けてくれよ。」 「私こそ助けてよ」

A→A

C→C

- 「到着まであと何時間かな。」 「そんなことより飲みに行きましょう。」

《裏面交流》 表面上の交流の裏に、別の意思が伝達が隠されている。

- ・「外で打ち合わせをしよう。」 「そうしましょう。」
(お茶を飲みに行こう) (いいですねえ)

- ・「お隣のご主人課長さんになられたそうよ」 「それは良かったね」
(あなたは甲斐性なしね) (どうせ俺はダメな亭主さ)

3. ストローク分析

相手を認める言動のすべてを指す。(言葉かけなど)

* ストロークがないと人は生きてゆけない。

- ・ 肯定的ストローク 「君と一緒に幸せだ」
- ・ 否定的ストローク 「会社を辞めてくれ」

* 肯定的なストロークが得られないと(ストローク飢餓)、否定的なストロークでもいいから得ようとしたり、情緒不安定に陥る

- ・ 身体的ストローク ・ 肩を抱く ・ 突き飛ばす ・ つねる
- ・ 精神的ストローク ・ 金一封 ・ いらむ

* 赤ちゃんは抱きしめて育てるとよく育つ

- ・ 条件付きストローク 「いい仕事をしたね」「また壊したの」
限定的な内容を評価
- ・ 無条件ストローク 「好きよ」「離婚しましょう」…つべこべ言わない

* ほめるときは無条件ストロークで

条件付きストローク 「100点取れたのはすごいね」

無条件ストローク 「100点取れたのか、やっぱり君はすばらしい」

* 叱るときは条件付きストロークで

条件付きストローク 「宿題を忘れてはいけないなあ」

無条件ストローク 「宿題を忘れたのか、やっぱりだめなやつだなあ」

* どんなストロークでも無いよりははまだが、肯定的ストロークが望ましい

・ ストロークの出し惜しみ ……ストローク経済

ストロークをお預けして、親が子供をコントロールしようとする

子どもはストロークが欲しくて親の言いなりになろうと苦労する。

・ マイナスにはたらいってしまうストローク…ディスカウント

「男はみんなオオカミよ」… 偏見を植え付ける

「お前は昔からドジだ」……子供の頃からの思いこみを助長する

* ストロークは欲しいときに欲しいだけ手にはいるのが望ましい。

* 肯定的ストロークは出し惜しみしない。

4、人生態度

親の態度により、乳幼児期に形成が始まり、様々なストロークに対する反復反応によって、性格の一部となって定着した、自分と他人に対する価値の観念。

生活の中で最も多くとる態度であり、重要な局面に際しても、とってしまう態度。
4つに分類される。

1 自他肯定型 lam ok , You are ok .

対人スタンス 仲間と協力して困難を乗り越える
友の成功を心から祝う

- * 肯定的ストロークの中で成長した
- * 自ら努力によりこの感情を身につけた

2 自己否定・他者肯定型 lam not ok , You are ok .

対人スタンス 波風が立たないように慎重に発言する
安易に妥協して損をすることがある
問題に立ち向かう意欲を失う

- * 親がnot okを出し続けた
- * 優れた他人をみた経験

3 自己肯定・他者否定型 lam ok , You are not ok .

対人スタンス 自分の意見は押し通す
周囲を気にせず、頼もしく実行する

- * 親にしかられた兄は弟を攻撃する例
- * 優越感の獲得の欲求から生まれる

4

自他否定型 I am not ok , You are not ok .

対人スタンス 周囲とのかかわりを避けたい
人の陰口が気になる

- * 両親からのストロークがなかった場合
- * 誰でも一時的にこの状態になる場合がある

5. 時間の構造化

人間は、ストローク不足には耐えられない。また本能的な欲求として承認要求を満たすため、ストロークを得る具体的手段で日常の時間を埋めている。

具体的手段は次の6つ

1. 閉鎖・引きこもり 想像のストロークのやりとり、自己愛や奇抜な快樂
2. 儀式・儀礼 プログラム化された相互交流。
気遣い無しのストロークのやりとり。
3. 雑談・気晴らし 解決を目指さないストロークのやりとり
4. 活動・仕事 仕事の完成によって得られるストロークを生き甲斐にする

*仕事を辞めたら老け込んだ

5. ゲーム 人を「のせ」るために裏面交流を使い、自分の要求するストロークを得ようとする。退屈のぎにはよいが、人間関係の障害になることが多い

6. 親交 相手に対して、I am ok , You are ok の純粹な好意的配慮を行う関係…… これが理想

6. ゲーム分析

ストロークの交換を目的としながらも、どんどんこじれていく不愉快なやりとりの流れ。否定的な結末がわかっているのでゲームと言う。自分の欲求するストロークを得ようとするひねくれた方法。

例

•はい、でものゲーム

相手に相談しておきながら、答えに次々と反論していき、相手に無力感を与え、優越感を得る。

•大騒ぎのゲーム

相手を怒らせておいて、応じた相手に「私だけを責める」と大騒ぎする。

•ひどいもんだゲーム

自分の不幸を嘆いて見せ、裏面では相手から得られる同情を獲得する。

•せんさく好きゲーム

相手の問題点を執拗に詮索することで、自分の欠点を押し隠す。

•こんなに私が無理しているのにゲーム

心の中では反対なのに、表面上は繕って協力的に振る舞うが、土壇場で事態をこじらせてしまう。

- 一見まことしやかに見える相補交流であるが、隠された裏面交流がある。
- ゲームから抜け出すには、成人 (Adult) としての気づきを取り戻す、
「ギアをAに戻す」

7、人生脚本

両親からの非建設的なメッセージやすり込みの影響により、こだわりが生まれ、脚本のように定まってしまって、抜け出しにくい一定の行動様式。

7つの脚本装置 人生脚本を作り出す要因

- 呪い(最終審判) 「能なし」「出て行け」
- 禁止令 「文句を言うな」「遠くへ行ってはいけません」
- 誘発(挑発)刺激 「いいんですか、ほっといて、」
- 対抗指令 禁止令を隠した教訓的メッセージ
「自分のことは自分でやりなさい」…(人に頼るな)
「完全であれ」「他人を喜ばせろ」「一生懸命やれ」「強くあれ」「急げ」
- 行動範例 子供は親を見習って模範とする
- 脚本衝動 抜け出したい「脚本」に、また戻ろうとする悪魔的衝動
- 内的解放 自己肯定感を獲得し、「禁止令」から解放され「脚本」から自由になること。

目指すゴールは

みどり児の心のように何事も純粹無垢に受け入れ、周囲の人たちの顔色をうかがったり、古い因習やくだらない習慣に影響されることなく、その場の状況に合わせた自由な反応ができるようになること。

成人(Adult)として考え、感じ、行動でき、子ども(Child)の自我状態のように、創造性や感性をよみがえらせ、人間が信じ合い頼り合い、相手に対して純粹な好意的配慮ができるようになること。

* 自由な子どもの心を持った成人同士の交流

過去と他人は変えられないが、変えることができるのは、
“今ここ”での自分だけである。