

第17号
2021.8

カウンセラー
吉澤 克彦

こころ



エゴグラム

7月号のパーソナリティの続きとして、交流分析（精神医学者 Eric Berne 開発）で用いられるエゴグラム（心理学者 John M. Dusay 作成）という検査についてお話しします。

中・高校生の皆さんは、自分の性格や行動パターン、考え方の偏りなどについて、気になったことはありませんか。保護者の皆様もご自身やお子さんの性格について考えることがあると思います。

交流分析では、その人の性格は、「親の自分（P）」、「大人の自分（A）」、「子供の自分（C）」の3つの自我状態から成り立っていると考えます。

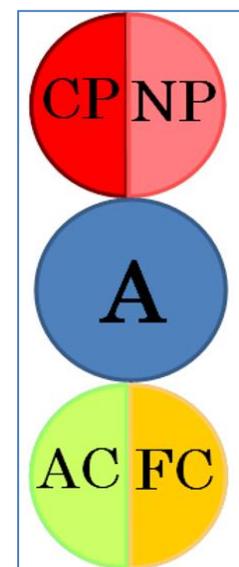
- 「親の自分（P）」＝幼少の時に親から教えられた態度や行動から形成された部分
- 「大人の自分（A）」＝これまででの経験から事実に基づいて物事を判断しようとする理性の部分
- 「子供の自分（C）」＝子どもの頃の状態のように、本能や感情をそのまま表した部分

さらに、PをCP（批判的な親）とNP（養護的な親）とに分け、CをFC（自由な子ども）とAC（従順な子ども）とに分けた5つに分類（右図）し、一人の中で、それぞれがどれくらい強く（弱く）表れるかによるパターンで、性格を判断するのがエゴグラムです。

エゴグラムは、一般には市販されている用紙（東大式エゴグラム等）を用いて検査しますが、学校では、簡易的な検査紙を使ってキャリア教育の一貫としてや自己理解を促す授業が行われたりもしています。また、保護者の研修会で交流分析の学習やエゴグラムの演習をしているところもあります。

学校で扱われている理由は、自分のエゴグラムから対人関係形成の傾向や思考・行動のパターンを自覚し、自分への気づきやよりよい関係性の構築、トラブルの解決等につなげることができるからです。

私自身は、交流分析学会に所属し、交流分析やエゴグラムに関する研修を受け有効性を実感しています。また、研修会等でエゴグラムを扱うこともあります。カウンセリングルームにも用紙がありますので、それに取り組むことで、クライアントのエゴグラムパターンに対して一緒に考えたり、エゴグラムを介して、悩みや問題解決について検討したりすることも可能です。



(↑自我状態のイメージ)

交流分析には、4つの中心的な基礎理論（構造分析、交流パターン分析、ゲーム分析、脚本分析）と3つの理論背景（ストローク、時間の構造化、基本的な構え）をもっています。

例えば「ゲーム分析」では、対人交流の中でトラブルになってしまう、こじれた人間関係をゲームと呼びます。それぞれのエゴグラムの現れ方が、このゲームと呼ばれる関係にどう影響しているかを解き明かし、関係を修復していきます。また、「基本的な構え」の中で説明される、自己肯定・他者肯定（I am OK. You are OK.）という言葉も聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。

次回もう少し、エゴグラムのパターンについて紹介していきたいと思います。 (つづく)