

こころ



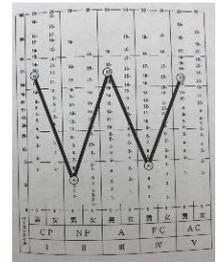
エゴグラム・パターン

文中の図は、『エゴグラム・パターン』（金子書房）より

8月号のエゴグラムの続き。今回はエゴグラム・パターンについて紹介します。

といっても、多様なパターンを紹介しきれないので、私のエゴグラムの変化を述べながら、自分自身のエゴグラムを知ることの利点をお伝えしようと思います。

30代半ば、交流分析を知り、エゴグラム検査を行いました。その時のパターン例が右図（実際のものではありません）です。通称W型と呼びます。



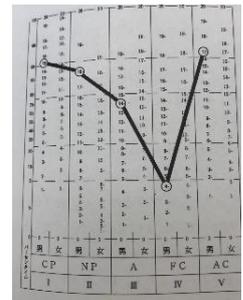
当時の私は、中学校の学級担任。ルールに厳しい、熱意はあるが遊び心のやや足りない、中堅教師といったところです。この型は、感情を表すことが苦手な、周囲への配慮が不足しがちなタイプで、高いCPは批判心、それをACの高さで押さえ、内面は葛藤を抱えながらも、Aの高さで、それをコントロールしている様態です。鬱状態の方に多いパターンとも言われ、公私ともに追い詰められているその頃の私の状況をよく反映しています。しかし、このエゴグラム・パターンを知り、冷静に自分の思考のパターン、感情の動き方をつぶさにとらえることができました。

今振り返ると、当時の私が感情表現を中心的な課題としているグループエンカウンターワークショップに通ったり、今ここでの感情や思いを体感するカウンセリング研修を続けたりしていたのは、必然的なこと、私の心が渴望していたことだったと言えるのかも知れません。

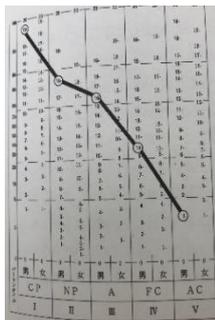
さて、それから20年、カウンセリングの研修を続け、資格も取得し、管理職や指導主事などを経て、大学で教育や心理の担当教官であったころの私のエゴグラムは次（下図）のように変化しました。

これは、FC低位型で、「忍の一字タイプ」などと、呼称されることがあります。

30代のエゴグラムと大きく変化したのは、養護的とか母性的ななどと評されるNPの上昇です。周りへの思いやりが増したことが明確です。研修の成果とも言えますし、調整や世話焼きや相談などの業務が増えたことや配慮や思いやりに欠けた自分を変えたいという意思の力もあったのかも知れません。CPは相変わらず高いので、まじめに仕事をする自分の軸は変わらず。ただこのパターンも精神的に弱った時に多く出現するパターンでもあったので、自分ではFC（フリーチャイルド）を上げて、心から楽しんだり、感情表現できたりする自分になりたいものだと思っていました。



さて、今の私の理想（なりたい自分）は左の形。ACを下げてもFCを上げたい。



この図は、CP優位型で、「がんこおやじタイプ」です。責任感が強く、真面目な一方、思いやりや面倒見のいい面もあり、頼れる存在。ただ、自分自身に完璧さを求め、強迫観念にとらわれることもあります。また、家庭では煙たがられる頑固親父的な存在でもありますが、FCもそれなりに高く、趣味（私の今の趣味は仲間とのゴルフ）を楽しんだり、人との交流でも自分らしく接したりすることができるとタイプです。いわゆる絶滅危惧種の昭和の親父。これ、あこがれるなあ。