



「交流分析（エゴグラム）」を使って自分を知ろう R03.07.14

1年生を対象に、「性に関する指導」の一環としてよりよい人間関係について考えることを学習しました。

よりよく生きていくためには、互いを理解し合う人間関係を築くことが大切です。しかし、昨今の社会問題の理由として「対人関係」で悩んでいることが挙げられるほど、多様化した社会や組織の中では、人間関係をうまく築くことが難しくなっているのではないかとされています。

私たちは、対人関係でトラブルをかかえた時、理想と現実のギャップに戸惑います。

今回は、「交流分析（エゴグラム）」を使って、自分の知らない「自分」に気づき、対人関係をうまく築く方法について考えました。

エゴグラムとは

心理学者のエリック・バーン博士が創始した「交流分析」という人間関係の心理学理論に基づいて作られた性格診断テストで、たいへん信頼性が高いものです。エゴグラム性格診断テストでは、人の性格を5つの心の領域（CP・NP・A・FC・AC）に分けて分析しています。この診断での表現では以下ようになります。

CP(controlling parent):「支配的な親」の自我状態

正義感や道徳心、責任感、良心などを表しています。

NP(nurturing parent):「養育的な親」の自我状態

優しさ、思いやり、寛容性、受容性、共感性などを表しています。

A(adult ego state):「合理的な大人」の自我状態

知性、理性、冷静さ、論理性、判断力、現実志向性、情緒安定性、などを表しています。

FC(free child):「天真爛漫な子ども」の自我状態

直感力、創造性、自由奔放さ、好奇心、自発性、活気、愉快さ、表現力、などを表しています。

AC(adapted child):「従順な子ども」の自我状態

素直さ、協調性、忍耐力、奥ゆかしさ、礼儀正しさ、などを表しています。

生徒の感想

- 自分の長所や短所を知ることができた
- 自分の良いところを大切にしたい
- 知らなかった一面を知ることができた
- 行動を変えるチャンスができた
- 性格や人柄を見直すきっかけとなった
- 上手く人間関係を築きたいと思った
- 現実と理想の差など、思っていた自分と違うところがあるとわかってよかった
- 「過去と他人は変えられない」けど、「自分と未来は変えられる」と聞いて、本当にそうだなと思いました
- 人はそれぞれ「感じ方」「考え方」が違うので、発言の前によく考え「言葉」「文字」の使い方に気をつけることで勘違いを防げるとわかった



次回予告『コミュニケーションスキルを学ぼう』

【生活指導部】

