

# エゴグラム・交流分析

まずはエゴグラムについて、  
その次に交流分析について

簡単にお伝えしたいと思います。

# エゴグラム

5つの要素で、にんげんの自我を表したものです。

テストに「はい」「いいえ」と答えて、  
それぞれの度合いを算出します。(それぞれ0~20)

そして、それぞれの「点数の高さ」と「ばらつき度合い」  
で今の自我を客観的に知ることができるのです。

# エゴグラム

ポイントは・・・

5つの要素それぞれ0～20の点数になりますが  
0だったら悪い、20だったら最高！というものではありません。それぞれ長所短所があります。

また、あなたの成長とともに、結果は変わります。  
1年前、3年前、5年前と結果が違っても、自然なことです。

# エゴグラム …… 5つの要素

①CP(支配性) : 「父親的。厳しさ」

②NP(寛容性) : 「母親的。優しさ」

③A(論理性) : 「大人。成熟さ」

④FC(奔放性) : 「自由な子ども。天真爛漫さ」

⑤AC(順応性) : 「よい子。協調性、遠慮がち」

## CP : 理想主義 の自我状態

数値が高いと……理想が高い。向上心がある。  
使命感、責任感がある。規律を重んじる。  
完璧主義。独善的。頑固。父性的。

数値が低いと……中途半端。無責任。ルーズ。目標がない。

## NP : 奉仕主義 の自我状態

数値が高いと……共感、受容の能力が高い。  
同情したり、保護したりする能力も高い。  
思いやり、支援。母性的。過保護。

数値が低いと……人に冷たい。他人を気にしない。利己的。

## A : 合理的な大人 の自我状態

数値が高いと……冷静。客観的。論理的。計画的。  
自分の感情をコントロールできる。  
判断力、現実性がある。打算的。冷たい。

数値が低いと……失敗を繰り返す。衝動的。  
行き当たりばったり。

## FC : 純粋な子ども の自我状態

数値が高いと……明るい、朗らか。積極的。好奇心旺盛。  
楽しい感情を大切にする。ユーモア。  
人と上手にかかわる。TPOわきまえない。

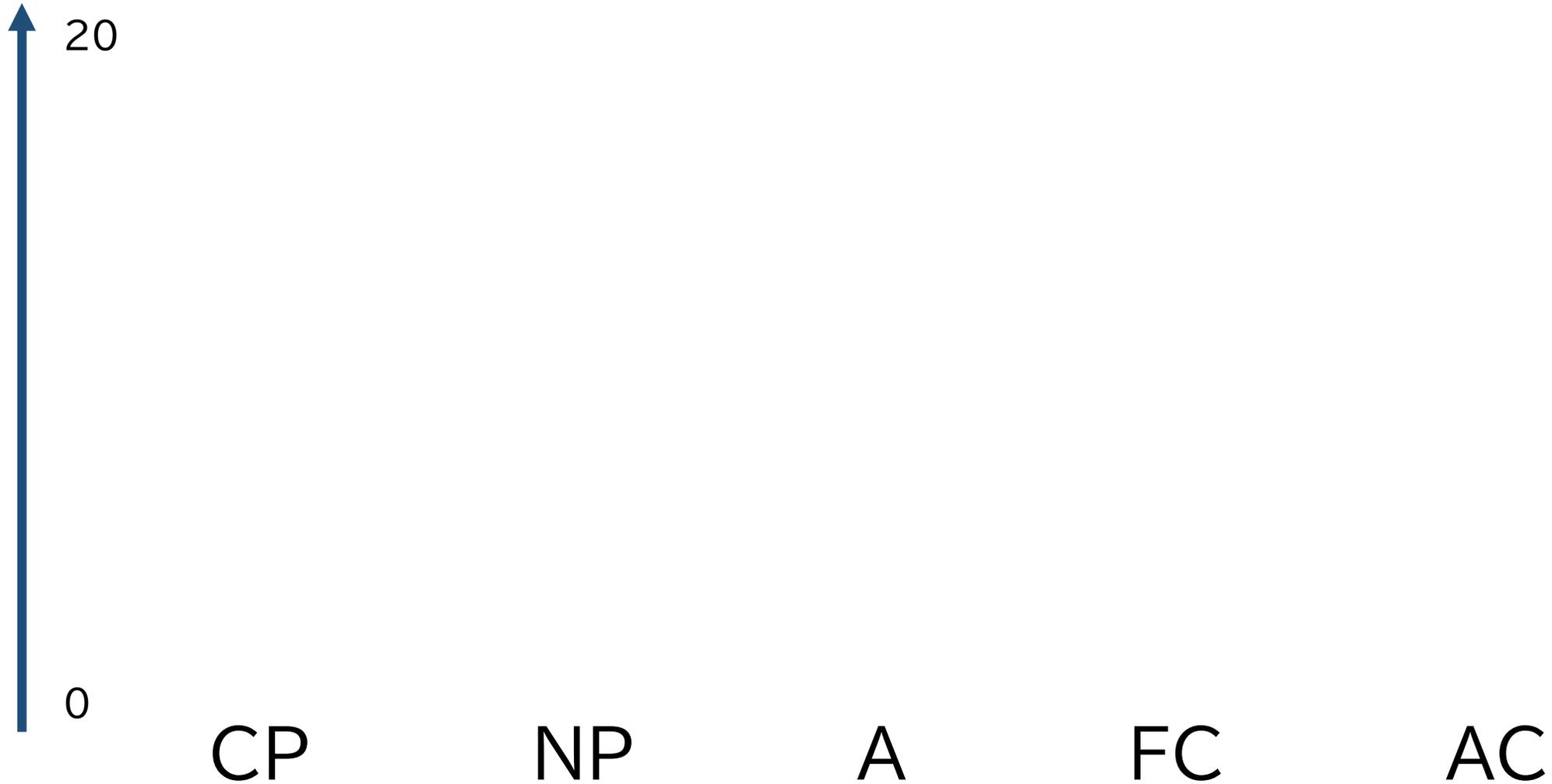
数値が低いと……無気力。表情に乏しい。人生を楽しめない。

## AC : 従順な子ども の自我状態

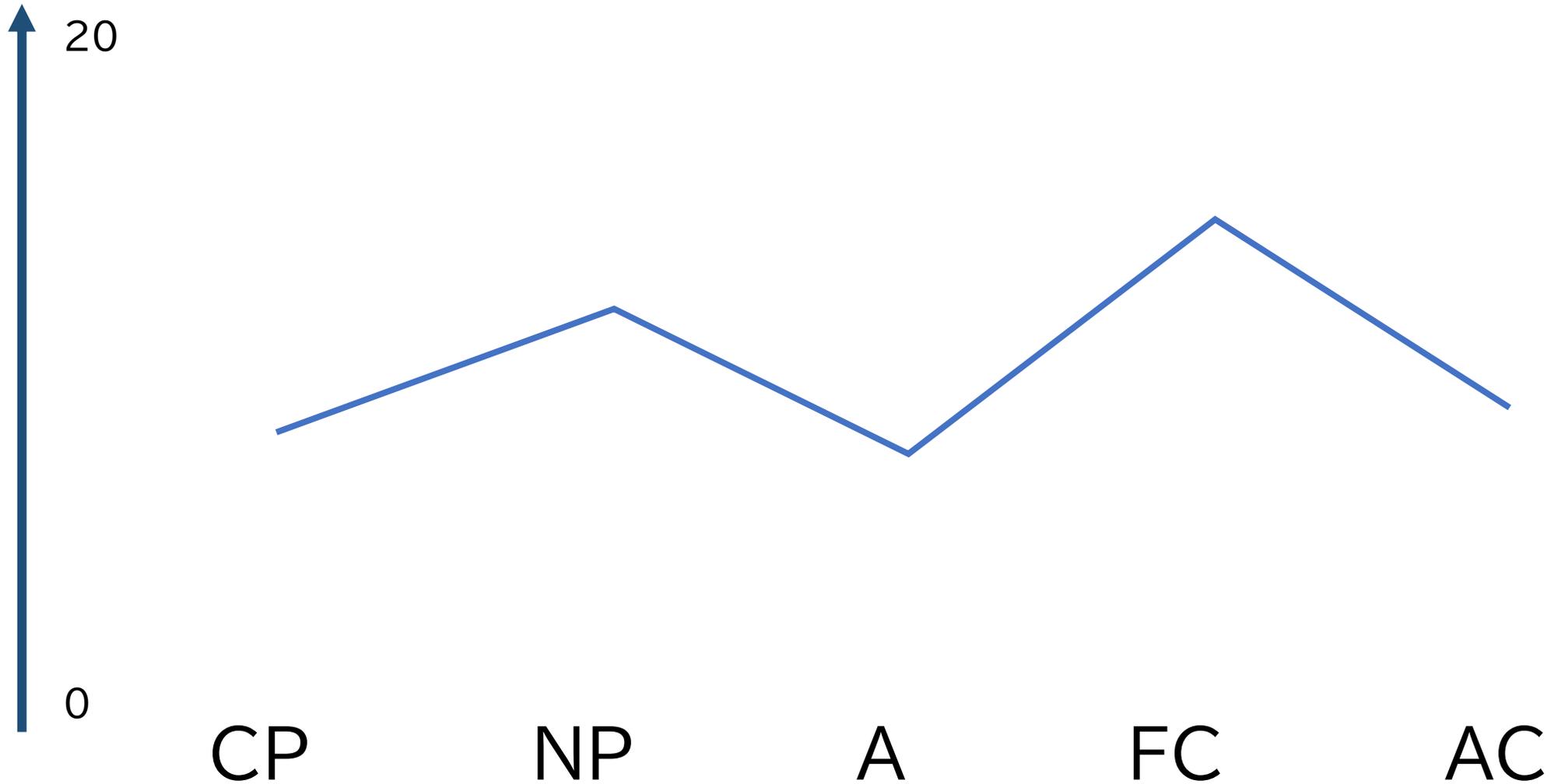
数値が高いと……順応性、協調性、依存性が高い。受動的。  
他の人の意見を聞く。ストレス抱えやすい。  
周りの人の期待に応えようとする。  
我慢強い。消極的。主体性がない。

数値が低いと……自己中心的。人の意見を聞かない。

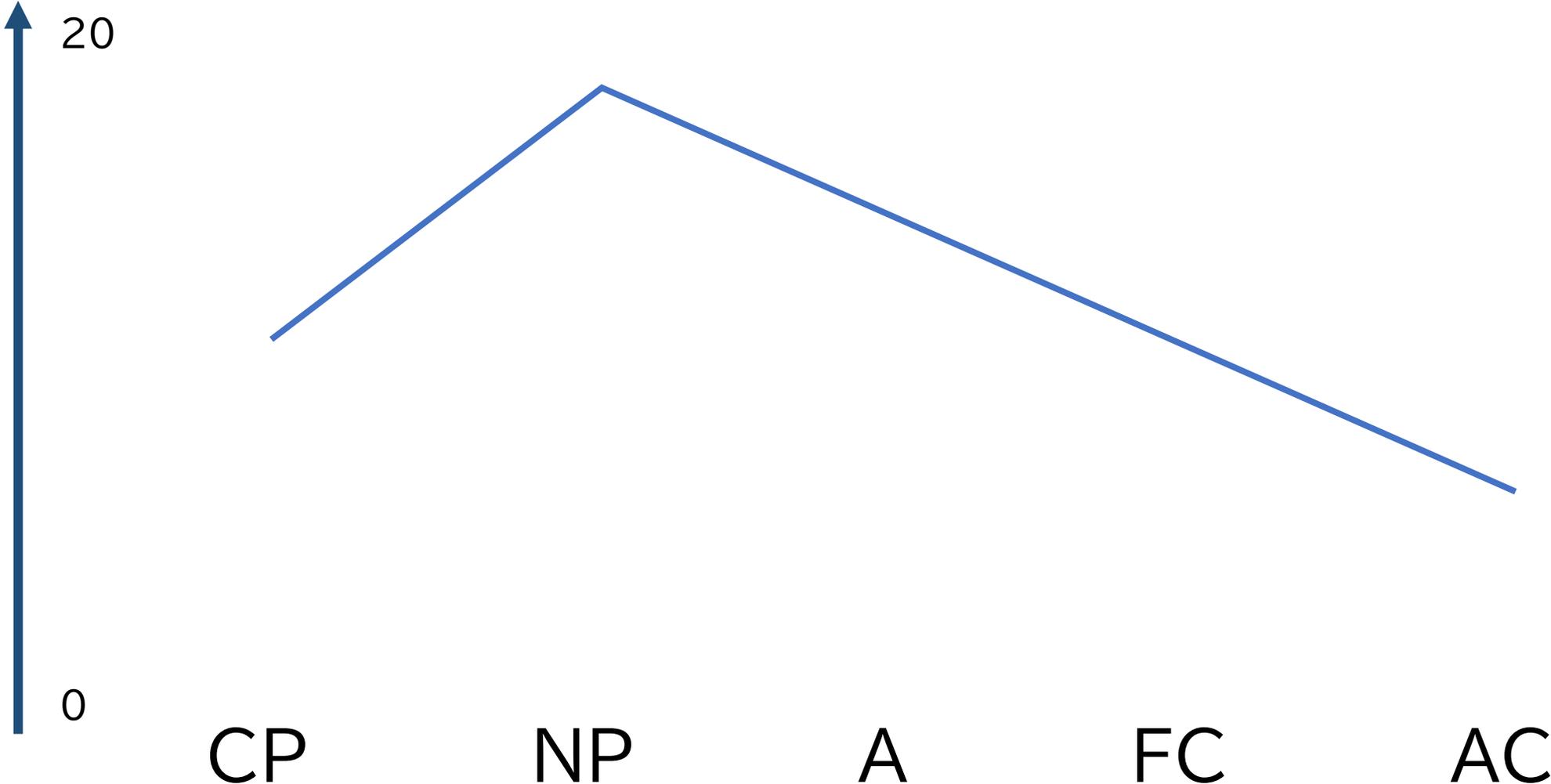
グラフにしてみると、わかりやすい。



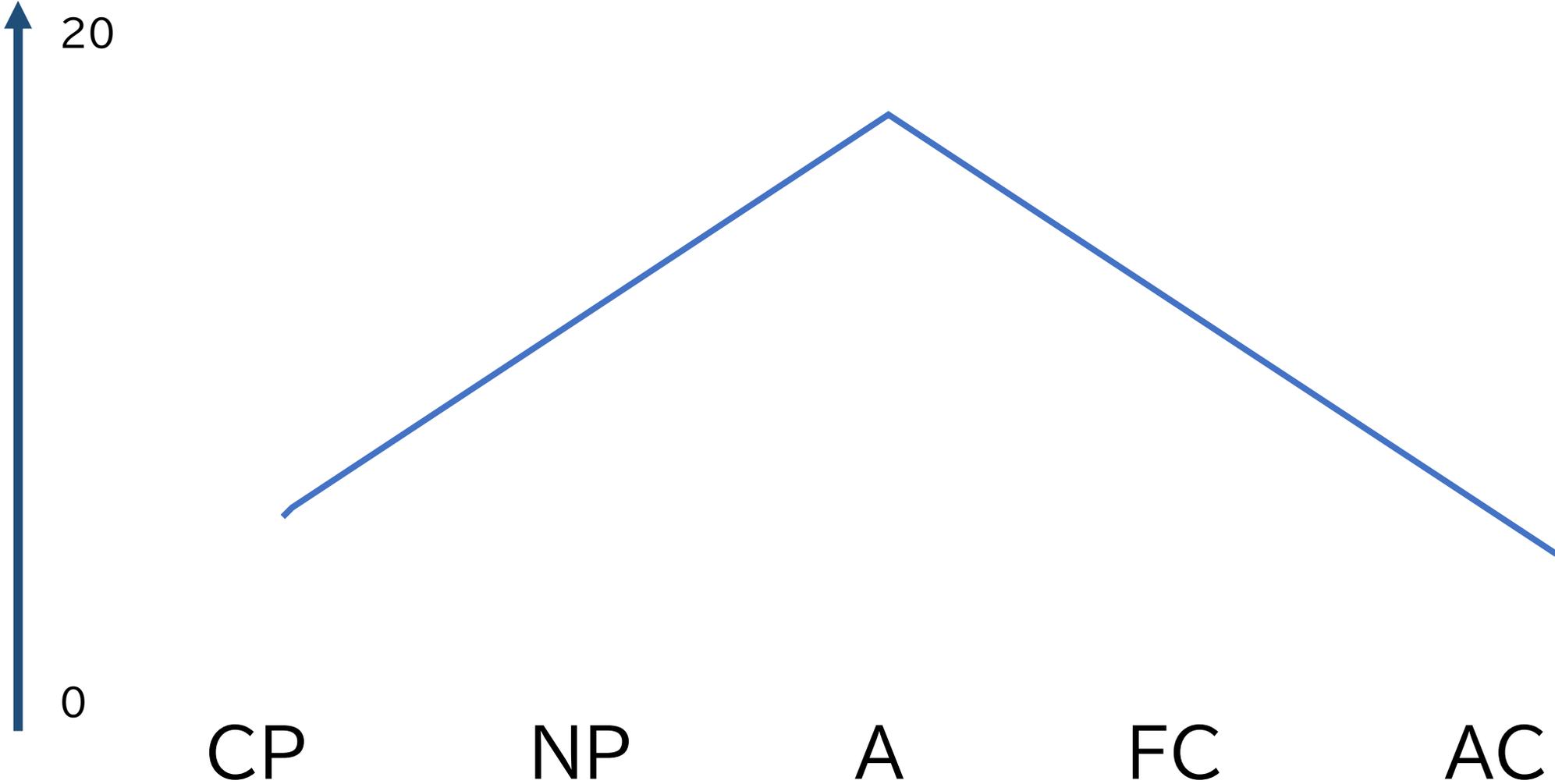
# グラフにしてみた例



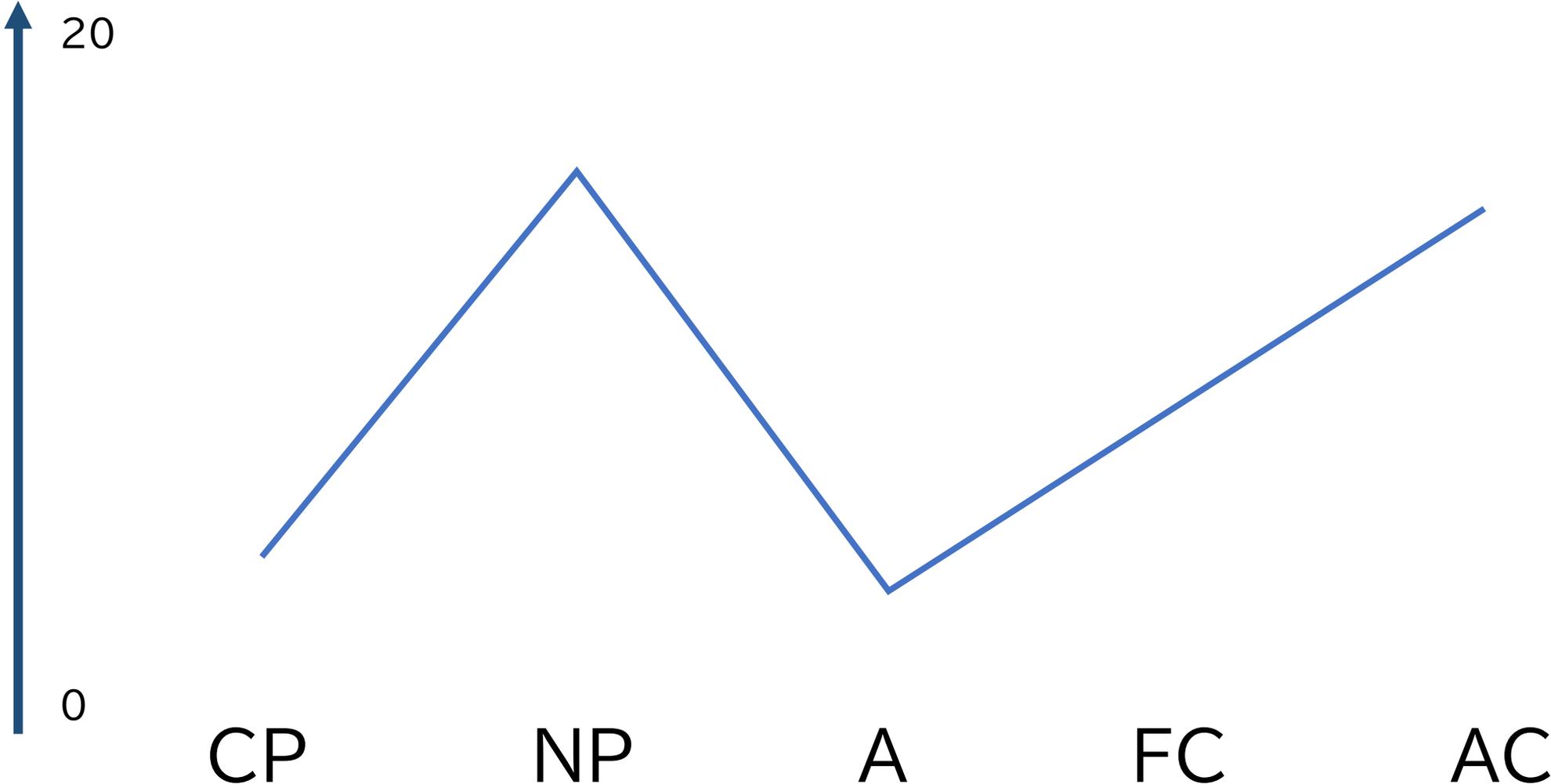
# タイプ例・・・「円滑タイプ」



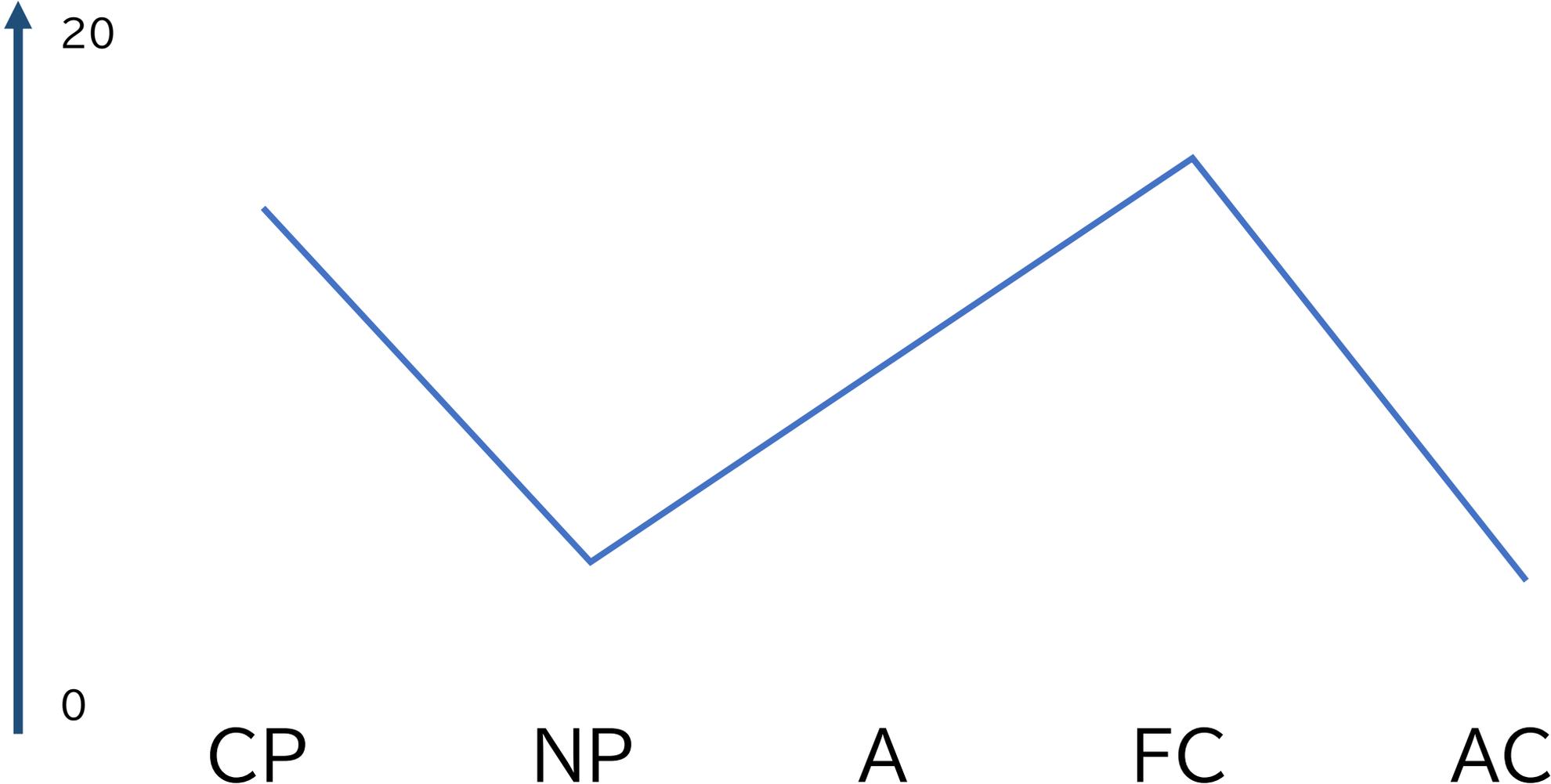
# タイプ例・・・「合理的タイプ」



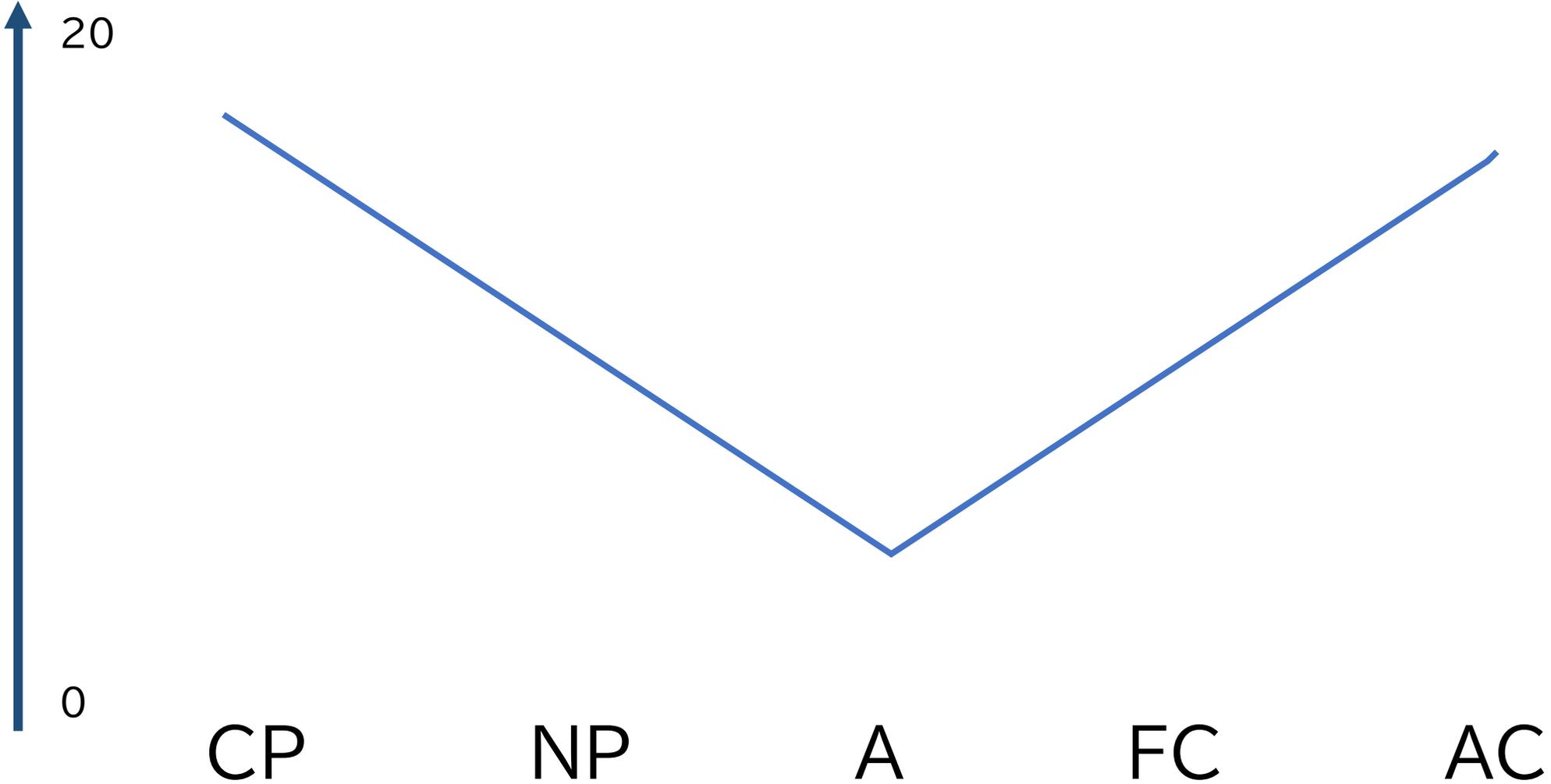
# タイプ例・・・「自己犠牲タイプ」



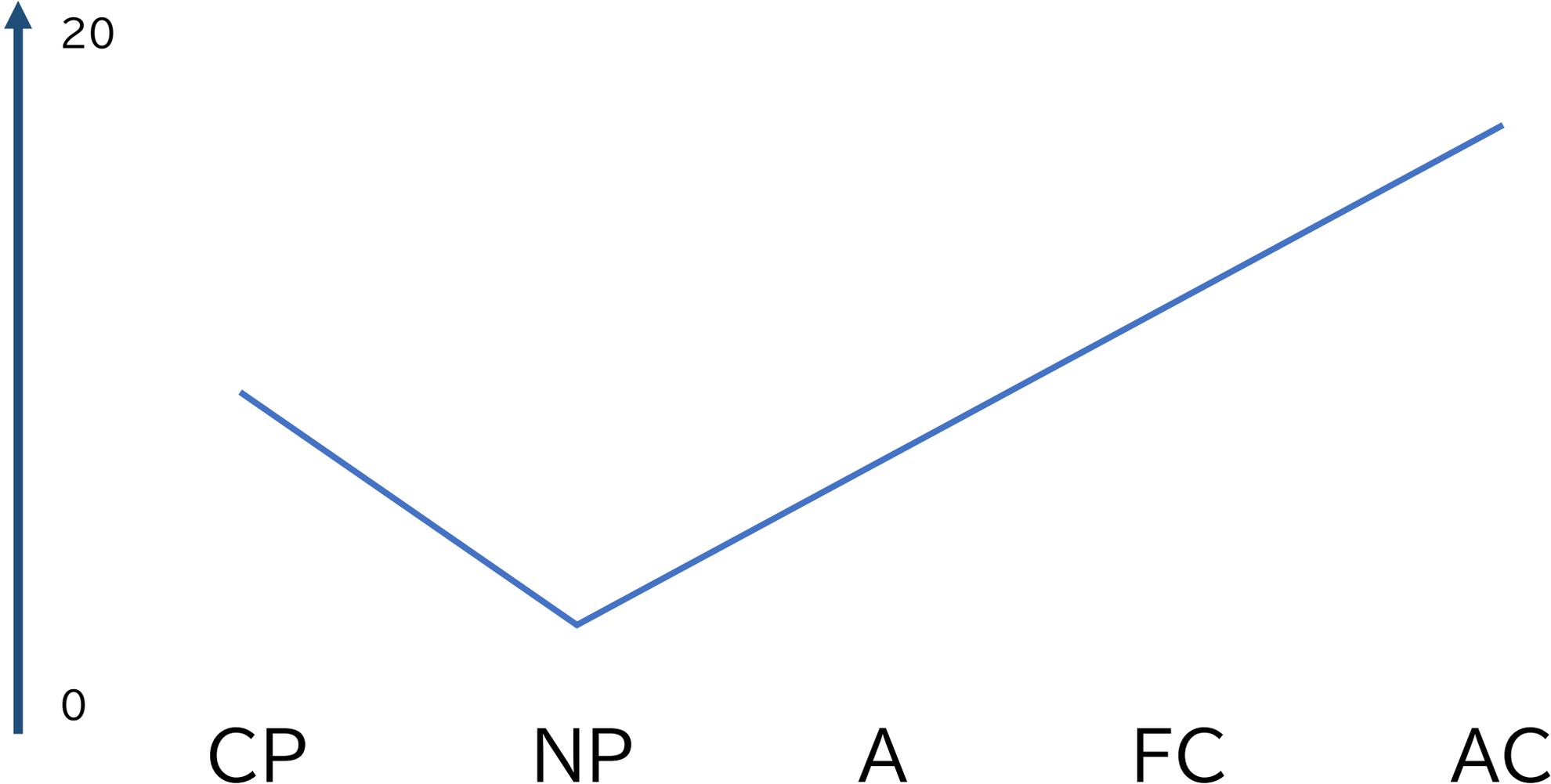
# タイプ例・・・「自己主張タイプ」



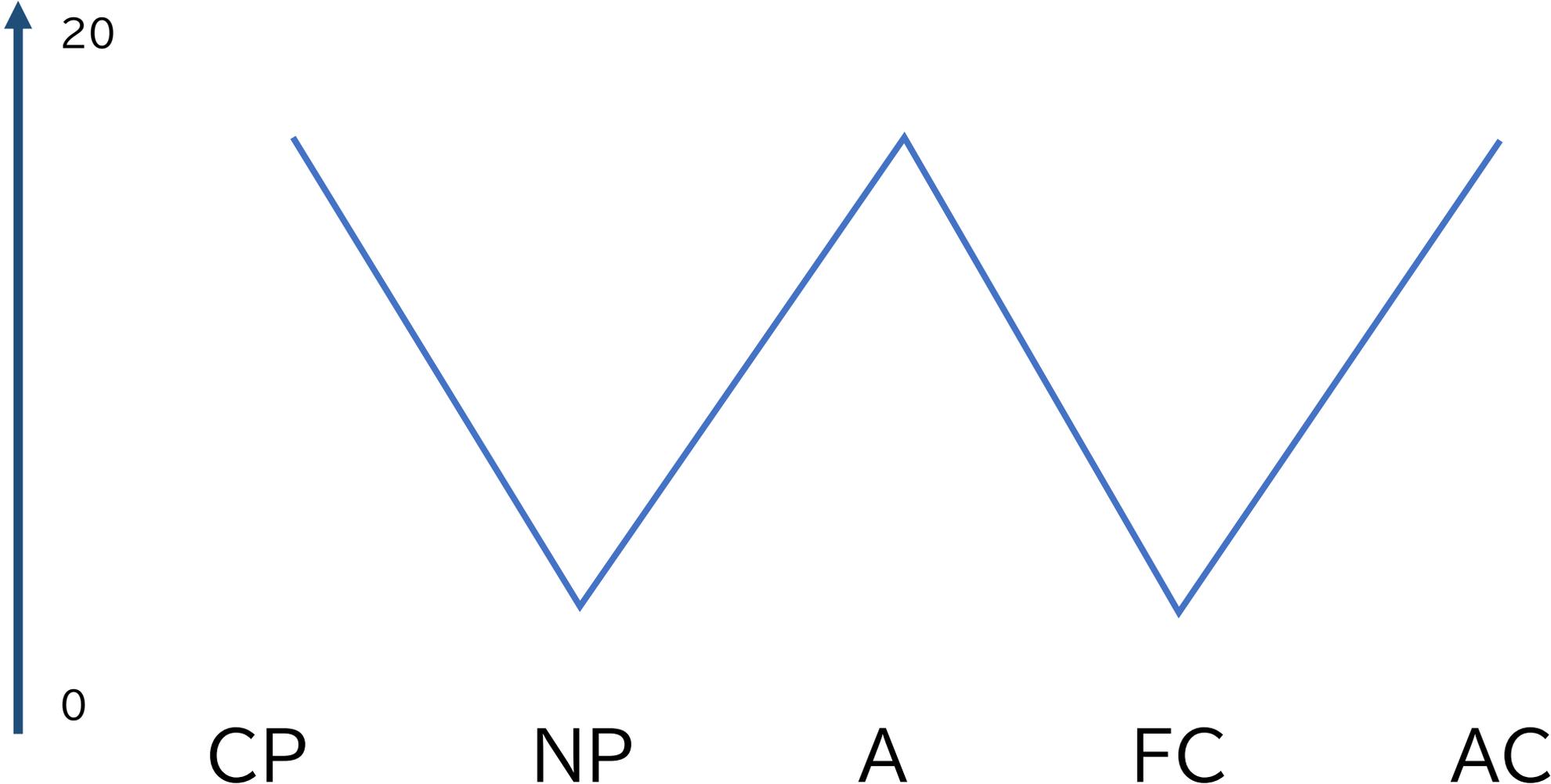
# タイプ例・・・「葛藤タイプ」



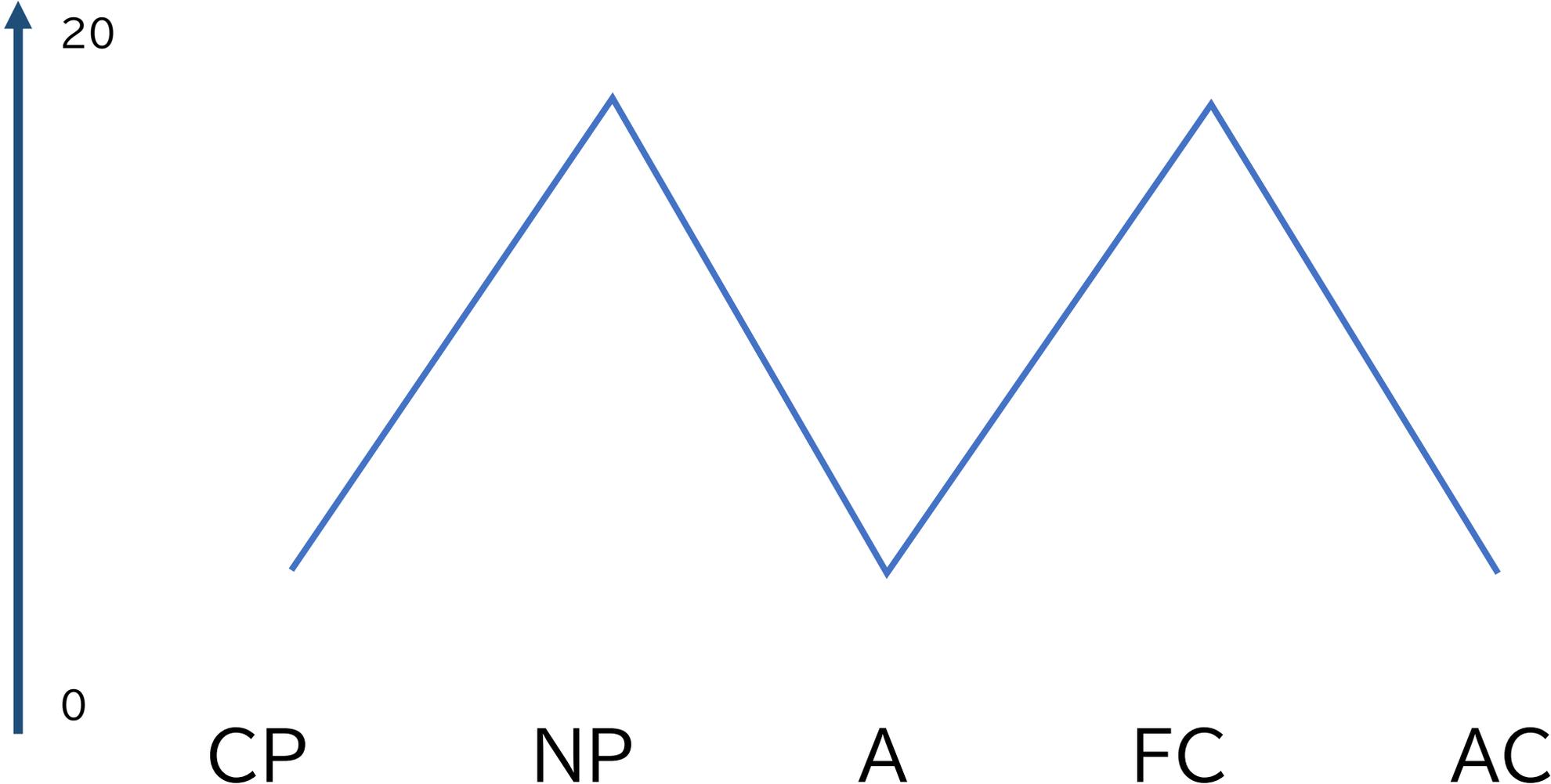
# タイプ例・・・「かんしゃくタイプ」



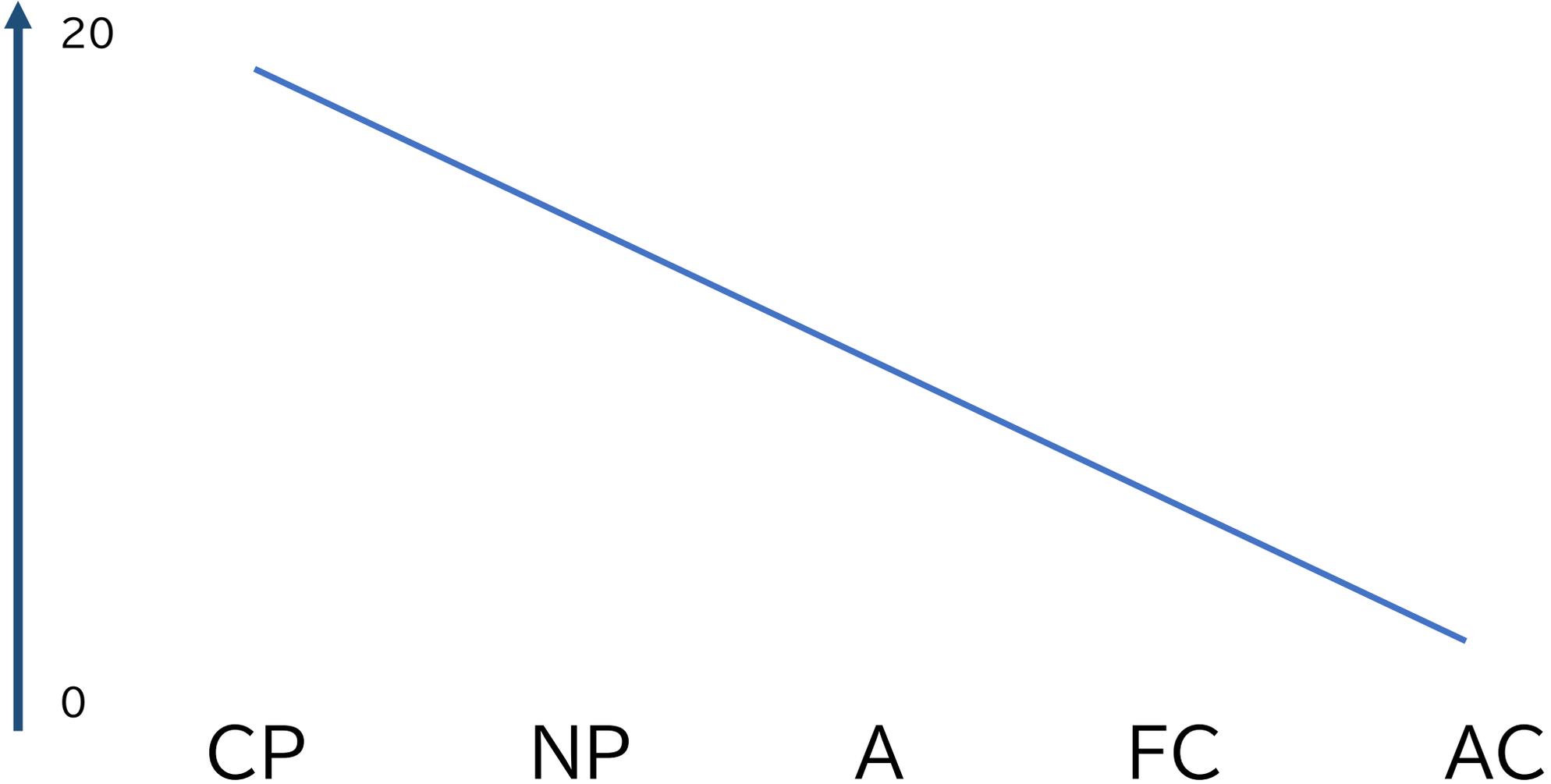
# タイプ例・・・「苦悩タイプ」



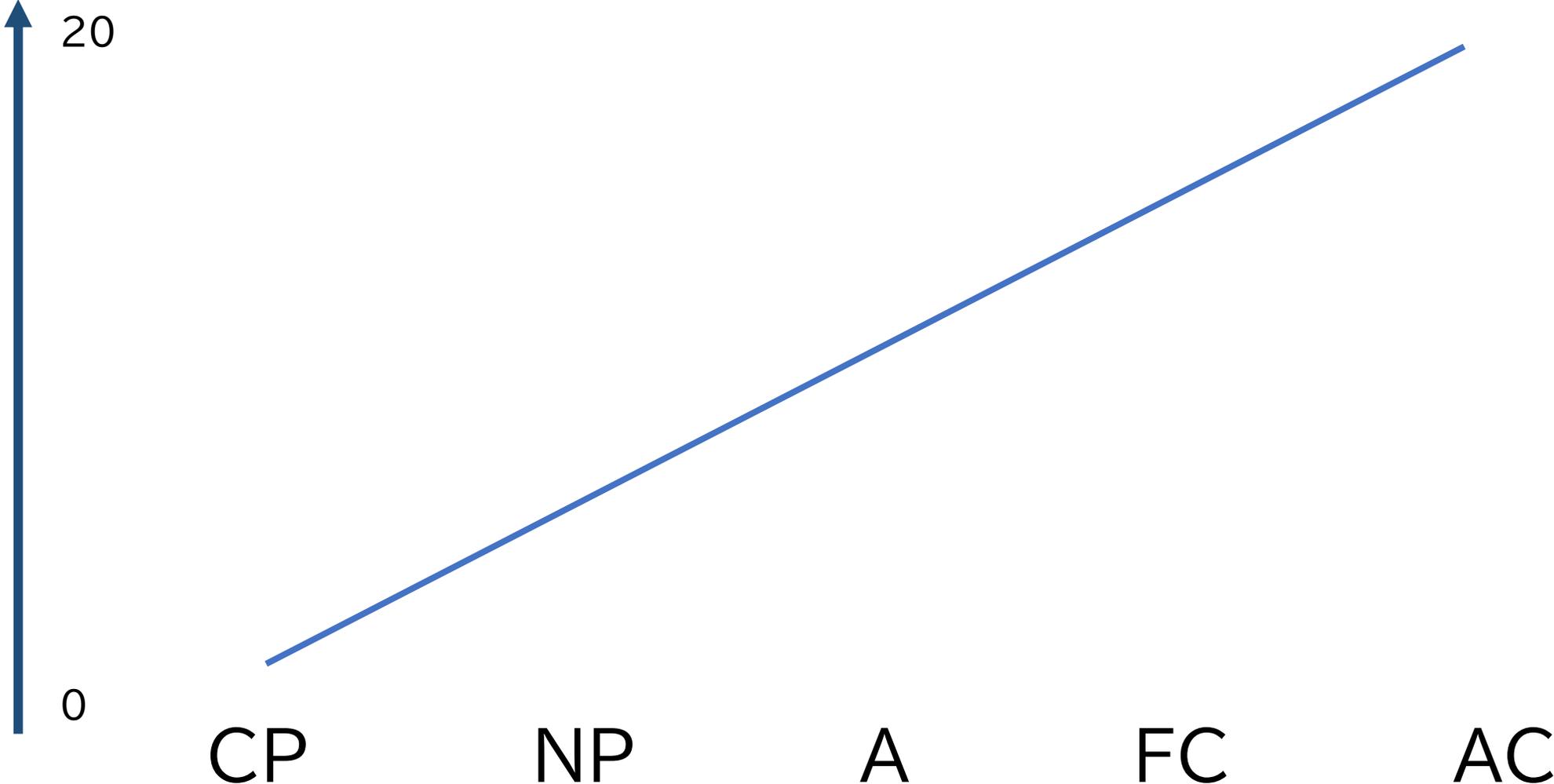
# タイプ例・・・「明朗タイプ」



# タイプ例・・・「ワンマンタイプ」



# タイプ例・・・「他力本願タイプ」



次は、交流分析についてです。

# 交流分析

人間関係では、これら5つの要素のどれかが会話に含まれます。

それらを「分析」して、自分と相手の「傾向」も踏まえてコミュニケーションを良くしようという考え方が交流分析です。

(例) ママが子どもにこう言いました。

「宿題をさっさと終わらせなさい。

そしたらマクドナルド行くわよ」

(例) ママが子どもにこう言いました。

「宿題をさっさと終わらせなさい。

そしたらマクドナルドに行くわよ」

この会話には、

「義務・責任」の要素(CP)と「楽しみ」の要素(FC)が含まれていますよね。

(例) ママが子どもにこう言いました。

「宿題をさっさと終わらせなさい。

そしたらマクドナルドに行くわよ」

すると…

ACが高い子どもは「義務・責任」の要素に強く反応し、  
FCが高い子どもは「楽しみ」の要素に強く反応するので

それぞれ、こういう受け取り方をします。

ACが高い子どもの受け取り方

「やばっ・・・またママに怒られる」

→ストレス感じる。萎縮する。悪循環に入る。

FCが高い子どもの受け取り方

「やった！マクドナルドに行けるう～♪」

→はしゃぐ。宿題のことを忘れてすぐにマクドに行こうとする

(ワーク)

じゃあ、ママは一体、どう言ったら良いでしょう？

「宿題をさっさと終わらせなさい。

そしたらマクドナルドに行くわよ」

→ ??????????????????

ACが高い子ども、FCが高い子ども、  
それぞれで考えてみましょう。

(回答例)

ACが高い子どもへの声かけ例

「後でマクドナルドにみんなで行こうね。  
宿題はできるところまでで大丈夫よ」

FCが高い子どもへの声かけ例

「今は、宿題をやっておいてね」

インターネットで検索すれば、無料でエゴグラムチェックができるサイトがあるので、各自でやってみましょう！

もっと詳細に知りたい方は、  
ネットで調べるか、図書館や本屋さんなどで  
「エゴグラム」や「交流分析」に関する本を  
読んでみましょう。