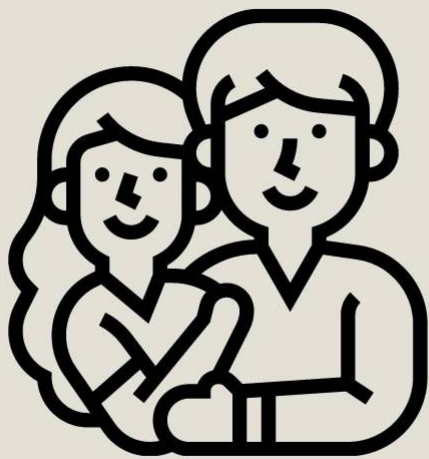


人間関係を

修復する

トリセツ



心理セラピスト
田中耕一郎
Koichiro Tanaka

交流分析心理学が教
える8つの改善ポイント
無料相談の特典付き

1 はじめに



はじめまして。田中耕一郎と申します。

この度はこの無料レポート「人間関係を修復するトリセツ」
をお読みいただきありがとうございます。

私はこれまで16年以上、心理カウンセラー、心理療法家として活動しています。また交流分析心理学やNLP、ヒプノセラピー等の講座も開催しています。

この無料レポートでは「人間関係を改善する8つのツボ」と、有料の講座でお伝えしている「心のバランスを回復して人間関係を改善するコツ」もご紹介します。

あなたがこのレポートを読み終わった後に、

「交流分析の面白さが分かってきた！」

「交流分析をもっと学んでみたい！」

そのように実感していただけたらと願っています。

2 人間関係の質が人生の質を決める

「人が幸福を感じ、健康になるために1番必要なものは何ですか？」と尋ねられたら、あなたは何と答えますか？

お金？

仕事？

家？

趣味？

.....

実はこれについての調査結果があるのです。

ハーバード大学が進めている成人発達研究の調査としてヴェイラントらが行ったものです。

1939～2014年にボストンで育った貧しい男性456人、1939～1944年にハーバード大学を卒業した男性268人、この2つのグループ（計724人）の追跡調査をしました。

なんと75年もの長期間にわたって追跡調査し、対象者の幸福度とその要因について調べたのです。

その結果は、「**私たちの幸福と健康を高めてくれるのは良い人間関係である**」ということでした。

また「友人の人数は関係なく、たった1人でも心から信頼できる人がいるかどうか**が重要**」ということも分かりました。

人はお金や仕事、その他に満足できなくとも、ごく身近な少数の人間関係を良くするだけで幸福になれるのですね。

こうしてみると、お金や仕事などの満足追求はある程度までにして、良い人間関係づくりに力を注いだ方が賢い生き方と言えるかもしれませんね。

3 人間関係を良くするには？

ここまで書いてくると、読者の皆さんからこんな声が聞こえてくる気がします。

「人間関係を良くすることが重要なんて、ずっと前から分かっていた。でもそれがすぐにできれば苦労はしないよ！」

「人間関係を良くするって、何をどうすればいいの？」

そうですね。

そのお気持ち分かります。私もそうでしたから。

人間関係を良くする方法を学校で習うことはありません。

ほとんどの人が自分の経験と勘でコミュニケーションをして人間関係をつくっているのですが、悪い人間関係に陥ることがときどきあります。

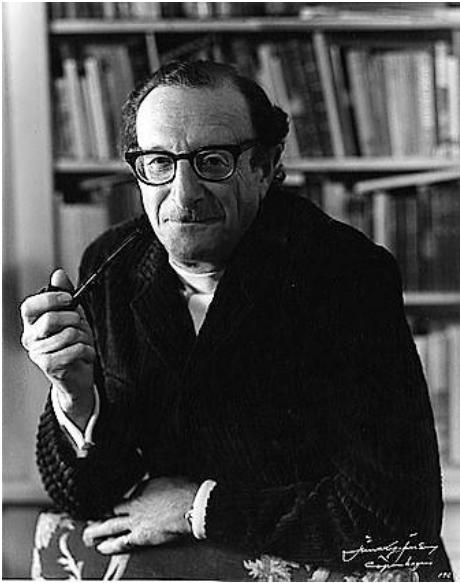
そして、なぜ悪い人間関係を陥ってしまったのか、今後はどうすればよいのかについて気づきが得られないまま、場所と相手を変えて、同じような悪い人間関係を繰り返してしまう人がたくさんいます。

そこで私が皆さんに強くお勧めするのは、交流分析心理学(以降は交流分析と表記します)を学ぶことです。

交流分析は、これまであなたがしていたコミュニケーションの癖に気づかせてくれます。その癖こそ悪い人間関係を引き起こしているのです。

そしてその癖をどう修正すればよいのか教えてくれます。癖を修正すると悪い人間関係は改善され、良い人間関係が得られます。

4 交流分析とは？



エリック・バーン
(ウィキペディアから画像引用)

交流分析 (Transactional Analysis) とは、1950 年代半ばにアメリカの精神科医エリック・バーン博士によって開発された心理学です。人のパーソナリティと行動の理解、コミュニケーションの改善などに役立つため、現在では世界中に広がってメジャーな心理学の 1 つになっています。

日本には 1970 年代に紹介されて以降、カウンセリングやセラピー、コンサルティング、コミュニケーション研修、マネジメントなど医療以外の多様な分野でも活かされています。

5 私が交流分析の講師になった理由

平成 21 年 3 月、私は産業カウンセラー試験を受けたものの、不合格。大きなショックを受けていました。

当時の私は心理カウンセラーとして開業した直後で、自らの箔づけのために心理系の資格を欲していた時期でした。

試験勉強は十分にしていたつもりでしたが、学科試験に不合格。ちょうどその頃、落ち込んでいた私に知人が電話をしてくれて、

「交流分析を勉強するといいよ。資格も取得できるらしいよ。」と教えてくれたのです。

そこで私はまるで「落ち武者」のような気分でその年の5月から福岡で開催された交流分析士2級講座（日本交流分析協会が開催した講座）に申込したのでした。

交流分析士2級講座に申込したときの私は資格取得にばかり目が向いて、交流分析そのものにはほとんど無関心。

しかし講座に通うにつれて「交流分析は面白いかも」と思い始めたのです。

とくに私の興味を惹いたのは「心理ゲーム」と「人生の基本的構え」。

（※「心理ゲーム」「人生の基本的構え」は交流分析の用語です）

実は私は前職である学校教師時代に職場内で繰り返される重
度の心理ゲームに翻弄されたことがあります。それは長く辛
い孤軍奮闘の日々でした。その当時のことを思い出すたびに
「怒り」と「理不尽な思い」がこみ上げていました。

それが交流分析を学ぶにつれて、当時の職場が交流分析でい
うところの「心理ゲーム」のパターンに見事に当てはまって
いたことが分かり、そして自分の「人生の基本的構え」が「第
2の立場」だったことによって、自らが「犠牲者」となる「心
理ゲーム」を許容してしまっていたこと気づいたのです。こ
のとき私は大きなスッキリ感を得たことを覚えています。

（「第2の立場」「犠牲者」は交流分析の用語です）

よくよく振り返ってみると、私は、いろんな場面で自分が「第
2の立場」になりやすく、「心理ゲーム」に巻き込まれて「犠
牲者」を演じてしまう、というコミュニケーションの癖があ
ることに気づきました。

そこで、その後はその癖を変えるように努力しています。そのためか、それ以降は学校教師の頃のような辛い思いをすることはなく、良い人間関係が増えてきています。

交流分析を学ばなかったら、自分のコミュニケーションの癖に気づかず、「怒り」と「理不尽な思い」を頻繁に感じる人生を歩み続けていたかもしれません。

こうして交流分析の面白さ、有用性に気づいた私は、結局「交流分析士准教授」という資格まで取得しました。

「私が体験したように交流分析士講座の中で、人の心に良い変化を起こすことができるなら、講師の仕事をしてみたい」と思ったからです。

6 交流分析が教える「8つのツボ」

交流分析を学ぶと、「ここを変えれば人間関係が改善できるよ」という効果的な改善ポイントが8つあることが分かります。人間関係を改善する「8つのツボ」があるとも言えます。

それがこちらです。

- 心のバランス
- 言葉
- 愛情
- 繰り返してしまう不快なコミュニケーション
- 時間の使い方
- 自分と他人に対する信念
- 否定的な感情
- 生き方のプログラム

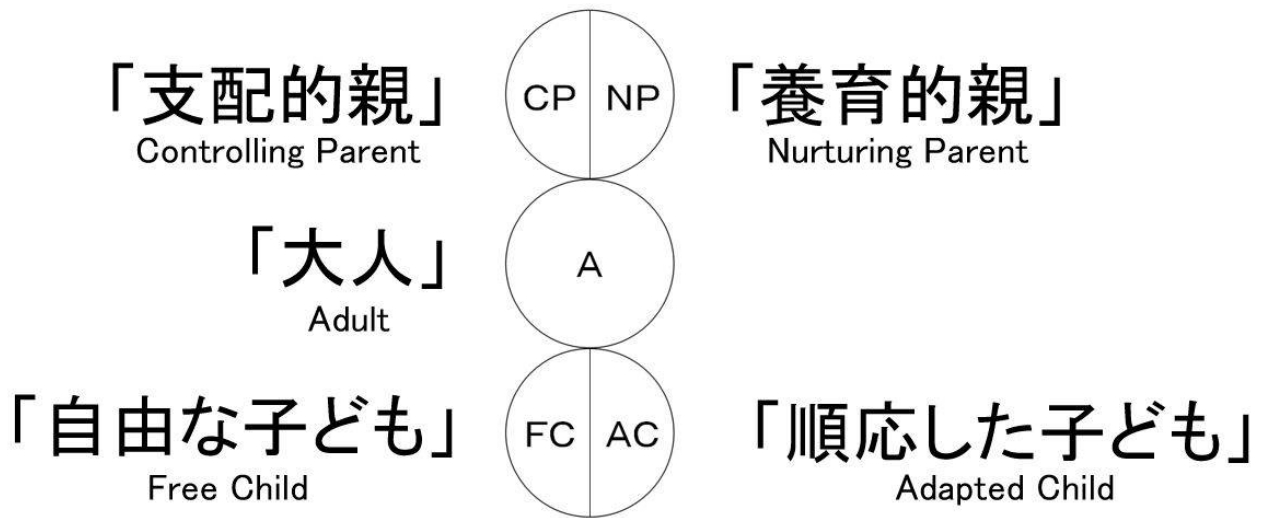
7 心のバランス（1つ目のツボ）

日常会話で使っている「心」のことを、交流分析では「自我状態」と言います。少し詳しく説明すると、思考と感情と行動の元になっているものが自我状態です。

この自我状態には下記の5つの働きがあります。

- 「支配的親」

- 「養育的親」
- 「大人」
- 「自由な子ども」
- 「順応した子ども」



これら 5 つの働きの説明は後述しますが、人間関係が悪いときは、この 5 つの働きのバランスが崩れていて、一部の働きばかりを過剰に使っている、あるいは使っていないことが多いです。

このバランスを回復すると人間関係も改善されます。

8 言葉（2つ目のツボ）

交流分析では自分から相手に対して9種類の言葉かけがあるとしています。これを交流分析ではオプションと言います。

ここでは9種類の言葉かけの具体的な説明はしませんが、人は人間関係の悪い相手とは、特定の種類の言葉かけばかり使っています。言葉かけが偏っているのです。

他の種類の言葉かけも使えるようになると人間関係が改善します。

9 愛情（3つ目のツボ）

日常会話で使っている「愛情」のことを、交流分析では「ストローク」と言います。

自分自身にどれぐらいのストロークを与えているか、他人にはどれぐらいの愛情を与えているのか、プラスのストロークの量、マイナスのストロークの量等の視点で分析すると、偏った傾向が見えてきます。

この傾向を変えると、人間関係が改善します。

10 繰り返してしまおう不快なコミュニケーション（4つ目のツボ）

ある人と出会って、最初のうちは良かったものの、次第に不快な感情を感じ始め、そしてその感情を溜め込み、いずれどこかで感情爆発してしまう。残されたのは、不快感と崩れた人間関係だけ。

そんな一定パターンの悪い人間関係を繰り返してしまおうことがあります。私もそうでしたし、あなたもそうかもしれません。

この一定のパターンの悪い人間関係のやりとりのことを交流分析では「心理ゲーム」といいます。

心理ゲームは重度のものになると、病気、怪我、事故、犯罪

事件にまで発展することがあります。

病気、怪我、事故、犯罪事件の当事者と関係者の間では心理ゲームが展開されていることがあるとも言えます。

交流分析は心理ゲームからの脱出法、予防法も教えてくれるので、それを学べば人間関係を改善することができます。

11 時間の使い方（5つ目のツボ）

交流分析は先述したストローク（愛情）を得るために6種類の時間の使い方をしていてしています。

ここではその6種類の時間の使い方の具体的な説明はしませんが、人間関係がうまくいかない人は、特定の種類の時間の使い方ばかりする傾向があります。時間の使い方が偏っているのです。

交流分析では、偏った時間の使い方をせずに、6種類の時間の使い方をバランス良くすることを勧めています。これを交

流分析では「時間の構造化」といいます。

時間の構造化をすれば人間関係が改善することができます。

12 自分と他人に対する信念（6つ目のツボ）

強い思い込みのことを信念といいます。信念は心の深層に根を張っています。信念はその人にとってはあまりに当たり前のことなので、信念を持っていることにすら気づいていないこともよくあります。

交流分析では自己についての信念（自己を肯定しているか、否定しているか）、他者についての信念（他者を肯定しているか、否定しているか）の2つを分析します。

この2つの信念を掛け合わせると、次のマトリックスができます。

	自己否定	自己肯定
他者肯定	② 自己否定 他者肯定	① 自己肯定 他者肯定
他者否定	④ 自己否定 他者否定	③ 自己肯定 他者否定

マトリックスを作ると、上の①～④の信念セットが出来上がります。この自己と他者に対する信念セットのことを交流分析では「人生の基本的構え」といいます。

人はとくに意識的に変化を起こさないならば、人生の基本的構えが真実であると証明するような人生を歩んでいきます。

例えば、人生の基本的な構えが④「自己否定、他者否定」の人ならば、自己を否定したくなるような体験と、他者を否定したくなるような体験を繰り返して、自己否定と他者否定の

信念を死ぬまで深めていくということです。

人間関係について言うと、①の人は問題ありませんが、②～④の人は何らかの問題を抱えます。とくに④の人はかなり苦しい思いをするでしょう。

②～④の人が信念を変えて①に移れば、人間関係も次第に改善に向かいます。

13 否定的な感情（7つ目のツボ）

交流分析では先述の人生の基本的構えが②～④の人は否定的な感情を持つとしています。

否定的な感情とは例えばこのようなものです。

- | | | |
|--------|--------|------|
| ●後悔 | ●心配・不安 | ●罪悪感 |
| ●混乱・困惑 | ●自己卑下 | ●劣等感 |
| ●すねる | ●恥辱 | ●憂鬱 |
| ●悲しみ | ●哀れみ | ●傷心 |

- 怒り
- 優越感
- 独善性
- かんしゃく
- いきどおり
- 拒絶
- 嫌悪感
- 緊張感
- 批判・非難
- 恨み
- 恨み
- 恐怖
- 焦り
- 落胆
- 不全感
- 孤独感
- 見捨てられ感 ●虚しさ
- 虚無感
- 敗北感
- 絶望感

このような否定的な感情を交流分析では「ラケット感情」といいます。

人はラケット感情を溜め込みます。溜め込み続けて、ある日あるものと交換するのです。これを交流分析では「スタンプ・コレクション」といいます。

「ヤマザキ春のパンまつり」というキャンペーンがありますね。山崎製パンが毎年春に開催するもので、商品に付いたシールを集めると白いお皿に交換できます。40年以上続いているキャンペーンなのでシールを集めたことがある人も多いと

思います。



ヤマザキ春のパンまつり
(www.yamazakipan.co.jp から画像引用)

スタンプ・コレクションも「ヤマザキ春のパンまつり」と似たようなものです。シールを集める代わりに、ラケット感情を集めるのです。

ラケット感情を集めて、ある日あるものと交換するのです。あるものとはこちらです。

- 人間関係トラブル
- ハラスメント
- いじめ
- 自傷
- 他傷
- ケガ
- 自殺
- 事故
- 心臓発作や高血圧などの病気

ゾッとしませんでしたか？ 怖いですね。

ラケット感情を溜め込まず、こまめに解消していけば、人間関係トラブルを予防できます。

すでに悪い人間関係ができている場合でも、ラケット感情を解消することが、改善へのターニングポイントになります。

14 生き方のプログラム（8つ目のツボ）

人は幼少期に「人生をどのように生きるか」について自分の

生き方のプログラムを作り上げます。この生き方のプログラムのことを交流分析では「人生脚本」といいます。

そして人生脚本のとおり生きていきます。とくに進学、就職、結婚など人生の重要局面になるほど人生脚本が大きく影響します。

誰かと親密になって愛し合う、誰かと衝突する、孤独になる等、人間関係は人生脚本の影響を受けています。それらは人生脚本の一部なのです。

人生脚本は書き換えが可能です。

人生脚本を書き換えれば、人間関係は改善できます。

15 何から始めたらよいか？

人間関係を良くするには8つのツボがあると説明してきました。

- 心のバランス
- 言葉
- 愛情
- 繰り返してしまう不快なコミュニケーション
- 時間の使い方
- 自分と他人に対する信念
- 否定的な感情
- 生き方のプログラム

この8つのツボそれぞれを改善する方法がありますが、あなたは「何から始めたらよいか？」と思われているでしょう。

私のお勧めは、まず「心のバランス」から始めることです。

これが基本です。

その次に「言葉」と「愛情」、「時間の使い方」です。

- 心のバランス ← 基本
- 言葉
- 愛情

●時間の使い方

この4つは取り組みやすいのです。これらに3カ月ぐらい継続して取組むと変化を実感する人が多いようです。家族や職場の人から「最近雰囲気が変わったね」等と言われるようになったらその変化は確かなものと言えるでしょう。

残りは自分のペースで追加していきましょう。

- 繰り返してしまう不快なコミュニケーション
- 自分と他人に対する信念
- 否定的な感情
- 生き方のプログラム

これらを追加すれば心の深部からの変化が促されるので、人間関係の改善が加速されます。

私が開催している交流分析講座オンラインという講座ではこれら8つ改善法をお伝えしています。またその周辺の理論と

心理テクニックなども合わせて教えています。

この無料レポートでは、次節以降で基本のツボである「心のバランス」の理論と、変化を起こすコツをご紹介します。

16 自我状態とは？

先述したように、日常会話で使っている「心」のことを、交流分析では「自我状態」と言います。少し詳しく説明すると、思考と感情と行動の元になっているものが自我状態です。

この自我状態には下記の5つの働きがあります。

- 「支配的親」
- 「養育的親」
- 「大人」
- 「自由な子ども」
- 「順応した子ども」

人間関係が悪いときは、この5つの働きのバランスが崩れて

いて、一部の働きばかりを過剰に使っている、あるいは使っていないことが多いです。

このバランスを回復すると人間関係が改善できます。

次節からこの5つの働きを具体的に説明します。交流分析の一番基本になるところです。

17 「支配的親」とは？

「支配的親」が働くと、人は次のような姿を見せます。これが「支配的親」の本来の状態です。

	本来の状態
「 支配的親 」	規則やルールを遵守する 伝統や慣習を尊重する 責任をとる 善悪感、正義感を持つ 良心的、倫理的な考えと態度

あなたも「支配的親」の姿を見せる場面があると思います。

「支配的親」が過剰に働いている人もいます。その人はこんな姿を見せます。

	過剰な状態
「 支配的親 」	独断的に物事を進める 決めつける 自分の考えを押しつける 甘えを許さない 権威的、支配的な態度

「支配的親」が過剰な人を見たことがあると思います。もしかしたらお勤め先やご家族の中にいらっしゃるかもしれませんね。過剰になると、パワハラ、DV などの問題が起きることがあります。

「支配的親」があまり働いていない、つまり過小な人もいます。その人はこんな姿を見せます。

	過小な状態
「 支配的親 」	自分から責任をとらない 自分では決められない 物事を曖昧にする ルーズでだらしががない 叱れない

「支配的親」が過小な人はルールや約束を守らないルーズな言動を繰り返すため、他人からの信頼を失いやすいです。

「支配的親」の働きをまとめるとこうなります。

	過小な状態 ←	本来の状態	→ 過剰な状態
「 支配的親 」	自分から責任をとらない 自分では決められない 物事を曖昧にする ルーズでだらしががない 叱れない	規則やルールを遵守する 伝統や慣習を尊重する 責任をとる 善悪感、正義感を持つ 良心的、倫理的な考えと態度	独断的に物事を進める 決めつける 自分の考えを押しつける 甘えを許さない 権威的、支配的な態度

18 「養育的親」とは？

「養育的親」が働くと、人は次のような姿を見せます。これが「養育的親」の本来の状態です。

	本来の状態
「養育的親」	傾聴し、共感する 相手の気持ちを受け入れる 相手の存在を認める 励ましたり勇気づけたりする 養育する

「養育的親」は人の優しい愛情が具体的な姿をとったものと言えるでしょう。

「養育的親」が過剰に働いている人がいます。その人はこんな姿を見せます。

	過剰な状態
「養育的親」	世話をやきすぎる おせっかい 過保護 甘やかす 溺愛する

「養育的親」が過剰な状態を続けていると、相手の自立する力を弱らせてしまって、結果的に相手を自分に依存させてしまうという問題が起きます。また、いつの間にか悩んでいる人、元気がない人ばかりが自分の周りに集まってきて、その人たちの世話で疲れてしまう、ということも起きます。

「養育的親」があまり働いていない、つまり過小な人もいます。その人はこんな姿を見せます。

	過小な状態
「養育的親」	冷淡な態度をとる 周囲の人に関心を示さない 愛情が持てない 相手への配慮がない 微笑まない

「養育的親」が過小な人は、温かい情愛のある交流がなくなって寂しい思いをします。

「養育的親」の働きをまとめるとこうなります。

	過小な状態 ←	本来の状態	→ 過剰な状態
「養育的親」	冷淡な態度をとる 周囲の人に関心を示さない 愛情が持てない 相手への配慮がない 微笑まない	傾聴し、共感する 相手の気持ちを受け入れる 相手の存在を認める 励ましたり勇気づけたりする 養育する	世話をやきすぎる おせっかい 過保護 甘やかす 溺愛する

19 「大人」とは？

「大人」が働くと、人は次のような姿を見せます。これが「大人」の本来の状態です。

	本来の状態
「大人」	現実を確かめる 事実に基づいて判断する データの意味を読み取る 計画的に思考する 筋道を立てて考える

「大人」はいわゆる知性や理性の働きが具体的な姿をとったものと言えるでしょう。

「大人」が過剰に働いている人がいます。その人はこんな姿を見せます。

	過剰な状態
「大人」	損得を優先する 打算的に考える 情がなく機械的な対応をする 融通が効かない データ偏重

「大人」が過剰な人は、周囲の人から「頭でっかちで正論ばかり言っているけれど、こちらの苦しい思いを汲み取ってくれない冷たい人」と思われて敬遠されるようになります。

「大人」があまり働いていない、つまり過小な人もいます。その人はこんな姿を見せます。

	過小な状態
「大人」	計画を立てない 場当たりの態度 現実認識に欠ける 周囲の状況に無頓着 情報にうとい

「大人」が過小な人は、歪んだ思い込み（本人は歪んでいるとは思っていない）を持ちやすく、それが発端となって人間関係のトラブルが起きることがあります。

「大人」の働きをまとめるとこうなります。

	過小な状態 ←	本来の状態	→ 過剰な状態
「大人」	計画を立てない 場当たりの態度 現実認識に欠ける 周囲の状況に無頓着 情報にうとい	現実を確かめる 事実に基づいて判断する データの意味を読み取る 計画的に思考する 筋道を立てて考える	損得を優先する 打算的に考える 情がなく機械的な対応をする 融通が効かない データ偏重

20 「自由な子ども」とは？

「自由な子ども」が働くと、人は次のような姿を見せます。
 これが「自由な子ども」の本来の状態です。

	本来の状態
「自由な子ども」	<p>のびのびとして明るい</p> <p>興味・関心がある</p> <p>創造性がある</p> <p>やる気があり行動的</p> <p>くつたたくなく開放的</p>

「自由な子ども」はその人の生命力や気力とつながっていて、それが明るさ、元気の良さ、行動力となって現れます。また好きなこと、面白いこと、新しく作り出すことを楽しみます。

「自由な子ども」が過剰に働いている人がいます。その人はこんな姿を見せます。

	過剰な状態
「自由な子ども」	<p>自己中心</p> <p>わがままで迷惑をかける</p> <p>軽率なふるまい</p> <p>お調子者で羽目を外す</p> <p>横柄な態度をとる</p>

「自由な子ども」が過剰な人は、他人の迷惑になっても自分の楽しみを追求するので、「自分勝手」「お調子者」「変人」等と周りから思われ、敬遠されたり人間関係の衝突が起きたりします。

「自由な子ども」があまり働いていない、つまり過小な人もいます。その人はこんな姿を見せます。

	過小な状態
「自由な子ども」	感じたままを表現しない 委縮して行動しない 気力が乏しい 物事を楽しめない 顔がこわばってしまう

「自由な子ども」が過小な人は気力が低下しているので、どんよりとした気持ちを長時間感じながら、一人で部屋に閉じこもることが多くなります。

他人と会うと疲れるので、会おうとしません。その結果、人間関係が広がらなかつたり、新しい出会いが得られなかつたりします。

「自由な子ども」の働きをまとめるとこうなります。

	過小な状態 ←	本来の状態	→ 過剰な状態
「自由な子ども」	感じたままを表現しない 委縮して行動しない 気力が乏しい 物事を楽しめない 顔がこわばってしまう	のびのびとして明るい 興味・関心がある 創造性がある やる気があり行動的 くつたなく開放的	自己中心 わがままで迷惑をかける 軽率なふるまい お調子者で羽目を外す 横柄な態度をとる

21 「順応した子ども」とは？

「順応した子ども」が働くと、人は次のような姿を見せます。これが「順応した子ども」の本来の状態です。

	本来の状態
「順応した子ども」	周囲に協調的な態度 立場が上の人からの教えや指示を素直に受け止める 他人に従順 波風を立てない

「順応した子ども」が働くと、協調性や上位の人に対する素直さが表れてきます。

「順応した子ども」が過剰に働いている人がいます。その人はこんな姿を見せます。

	過剰な状態
「順応した子ども」	依存する 言われたことしかしない つまらないことに遠慮する すぐ妥協する 恨みをもち反抗的な態度

「順応した子ども」が過剰になると、自分の主体性がなくなり、何もかも人に合わせるようになります。その結果短期的には他人との表立ったトラブルはありませんがストレスを溜め込みます。ちなみにストレス性の病気になっている人は、「順応した子ども」が過剰の傾向があります。

また長期的には他人から軽く見られた扱いをされるようになります。自分の意見がなくて他人に合わせてばかりいたので、他人から「どんなことでも受け入れる人」と内心では馬鹿にされるようになるのです。それが高じて、パワハラやモラハラなどハラスメントやいじめ、DV を受けるようになることもあります。

ときには我慢できなくなって「逆切れ」して、人間関係が終わるときがあります。

「順応した子ども」があまり働いていない、つまり過小な人もいます。その人はこんな姿を見せます。

	過小な状態
「 順 応 し た 子 ど も 」	非協力的な態度 人の言うことを聞かない 頑固な態度 意地を押し通す てこでも動かない

「順応した子ども」が過小な状態になると、他人と協調しようとしなくなります。たいしたことでもないのに自分の意見に固執して、頑固に押し通そうとします。

他人からは嫌われて関わってくれなくなり、放っておかれるようになります。

「順応した子ども」の働きをまとめるとこうなります。

	過小な状態	← 本来の状態 →	過剰な状態
「 順 応 し た 子 ど も 」	非協力的な態度 人の言うことを聞かない 頑固な態度 意地を押し通す てこでも動かない	周囲に協調的な態度 立場が上の人からの教えや 指示を素直に受け止める 他人に従順 波風を立てない	依存する 言われたことしかしない つまらないことに遠慮する すぐ妥協する 恨みをもち反抗的な態度

22 自我状態の一覧表

5 つの自我状態それぞれの本来の状態、過剰な状態、過小な状態を一覧表にすると下のとおりになります。

	過小な状態 ←	本来の状態	→ 過剰な状態
「 支配的親 」	自分から責任をとらない 自分では決められない 物事を曖昧にする ルーズでだらしない 叱れない	規則やルールを遵守する 伝統や慣習を尊重する 責任をとる 善悪感、正義感を持つ 良心的、倫理的な考えと態度	独断的に物事を進める 決めつける 自分の考えを押しつける 甘えを許さない 権威的、支配的な態度
「 養育的親 」	冷淡な態度をとる 周囲の人に関心を示さない 愛情が持てない 相手への配慮がない 微笑まない	傾聴し、共感する 相手の気持ちを受け入れる 相手の存在を認める 励ましたり勇気づけたりする 養育する	世話をやきすぎる おせっかい 過保護 甘やかす 溺愛する
「 大人 」	計画を立てない 場当たりの態度 現実認識に欠ける 周囲の状況に無頓着 情報にうとい	現実を確かめる 事実に基づいて判断する データの意味を読み取る 計画的に思考する 筋道を立てて考える	損得を優先する 打算的に考える 情がなく機械的な対応をする 融通が効かない データ偏重
「 自由な子ども 」	感じたままを表現しない 委縮して行動しない 気力が乏しい 物事を楽しめない 顔がこわばってしまう	のびのびとして明るい 興味・関心がある 創造性がある やる気があり行動的 くつたくなく開放的	自己中心 わがままで迷惑をかける 軽率なふるまい お調子者で羽目を外す 横柄な態度をとる
「 順応した子ども 」	非協力的な態度 人の言うことを聞かない 頑固な態度 意地を押し通す てこでも動かない	周囲に協調的な態度 立場が上の人からの教えや 指示を素直に受け止める 他人に従順 波風を立てない	依存する 言われたことしかしない つまらないことに遠慮する すぐ妥協する 恨みをもち反抗的な態度

23 15の状態ですべて説明できる

5つの自我状態にそれぞれ3つの状態があるので、 $5 \times 3 = 15$ 。

15の状態があります。人の思考、感情、行動はすべてこの15の状態のどれかに当てはまります。

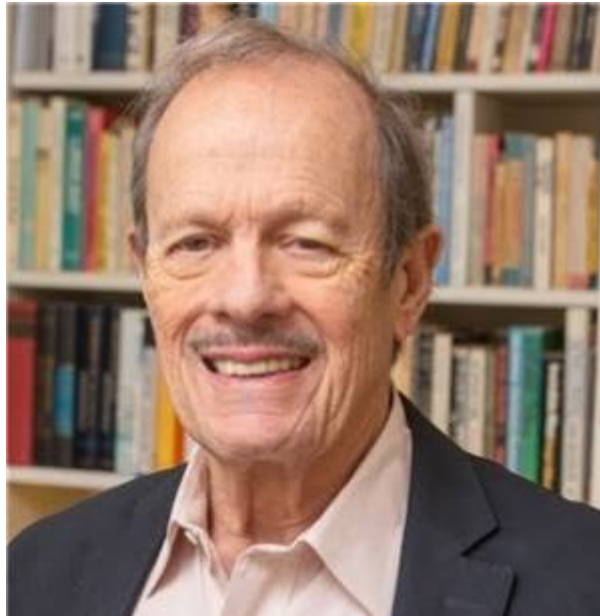
ですから、自分と他人を理解するには、まずはこの15の状態を理解するよいです。

そして1日の中で数回、「自分は今、どの状態になっているか？」と自問してみてください。しばらくすると慣れてきてすぐにわかるようになります。自分がよく使う状態、あまり使わない状態も分かってくるでしょう。

他人についても同様です。自分が苦手と感じる相手を観察して、ときどきそのときの相手の自我状態を判定してみてください。そうするとその相手がよく使う状態、あまり使わない状態が分かってきます。

24 エゴグラム

デュセイという精神科医が人の自我状態の強弱をグラフにして目に見えるようにする方法を開発しました。このグラフはエゴグラムと言われます。



J.M.デュセイ

(www.issuewire.com から画像引用)

エゴグラムを作図すると、その人の自我状態の特徴が一目瞭然になって便利です。人間関係の改善にも使えます。

エゴグラムの作図の方法はいくつかあるのですが、ここでは直感作図法という方法をご紹介します。

まずはあなた自身のエゴグラムを作図して自己理解を深めたいと思います。それでは紙と鉛筆を準備してください。

25 エゴグラムの直感作図法①

この方法でエゴグラムを作図するときは、自我状態について理解していることが必要になります。先述した 15 の状態が分かっているということです。

この無料レポートをここまでお読みいただいているあなたは理解できているとして先に進んでみましょう。

理解に自信がないという人は、15 の状態の説明箇所を読み直してくださいね。

26 エゴグラムの直感作図法②

準備した紙の下の方に横軸を直線で引き、「CP」「NP」「A」「FC」「AC」と記入してください。

これらの意味は次の通りです。

「CP」 → 「支配的親」

「NP」 → 「養育的親」

「A」 → 「大人」

「FC」 → 「自由な子ども」

「AC」 → 「順応した子ども」

CP

NP

A

FC

AC

27 エゴグラムの直感作図法③

自分の自我状態の中で最もよく使っていると思うものの上の方に点を描いてください。

「1週間の中で、どの自我状態でいる時間が1番長いか？」と自問してください。その答えがあなたの最もよく使っている自我状態です。

あるいは、「1週間の中で、過剰な自我状態でいたときがあったとしたら、それは何か？」と自問してください。その答えもあなたが最もよく使っている自我状態と言えます。

例えば、FC「自由な子ども」を1番よく使っていると思う人は下のように作図します。



CP

NP

A

FC

AC

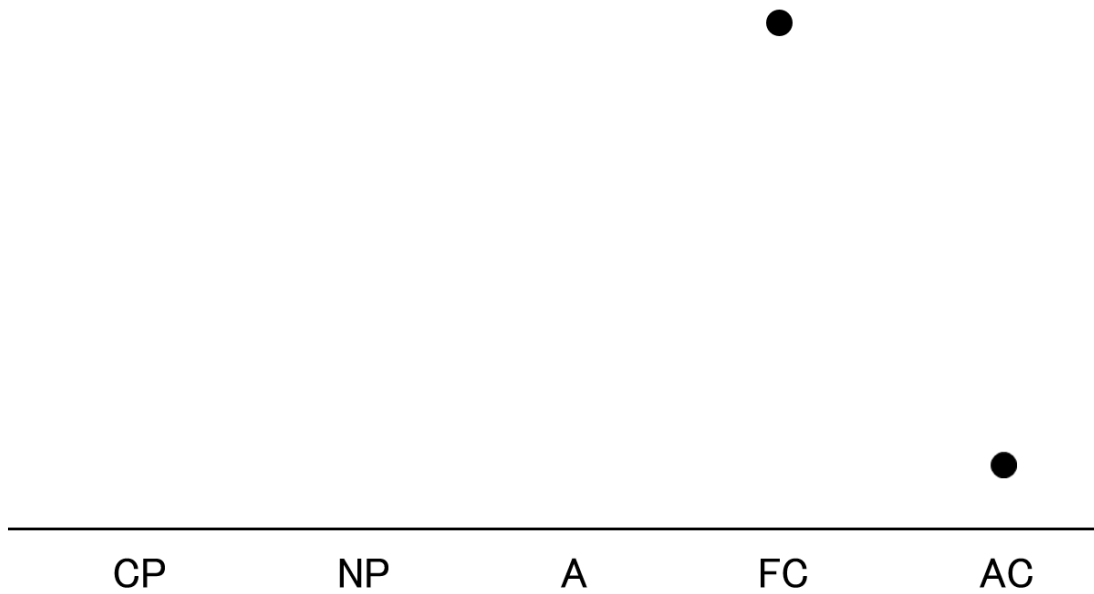
28 エゴグラムの直感作図法④

自分の自我状態の中で最も使っていないと思うものを下の方に点を描いてください。

「1週間の中で、どの自我状態でいる時間が1番短いか？」と自問してください。その答えがあなたの最も使っていない自我状態です。

あるいは、「1週間の中で、過小な自我状態でいたときがあったとしたら、それは何か？」と自問してください。その答えもあなたが最も使っていない自我状態と言えます。

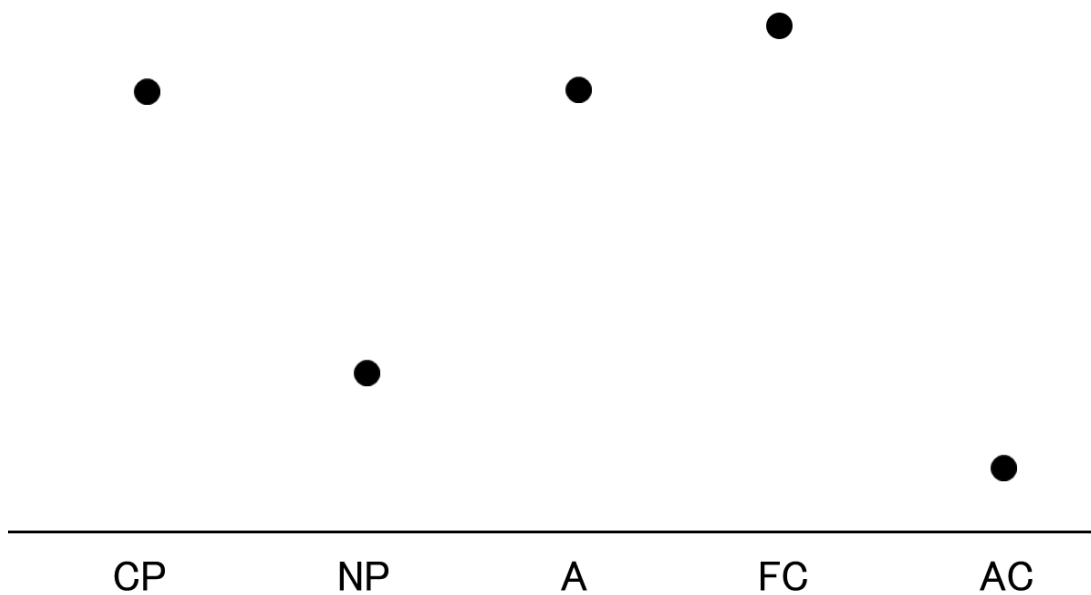
例えば、AC「順応した子ども」を1番使っていないと思う人は下のように作図します。



29 エゴグラムの直感作図法⑤

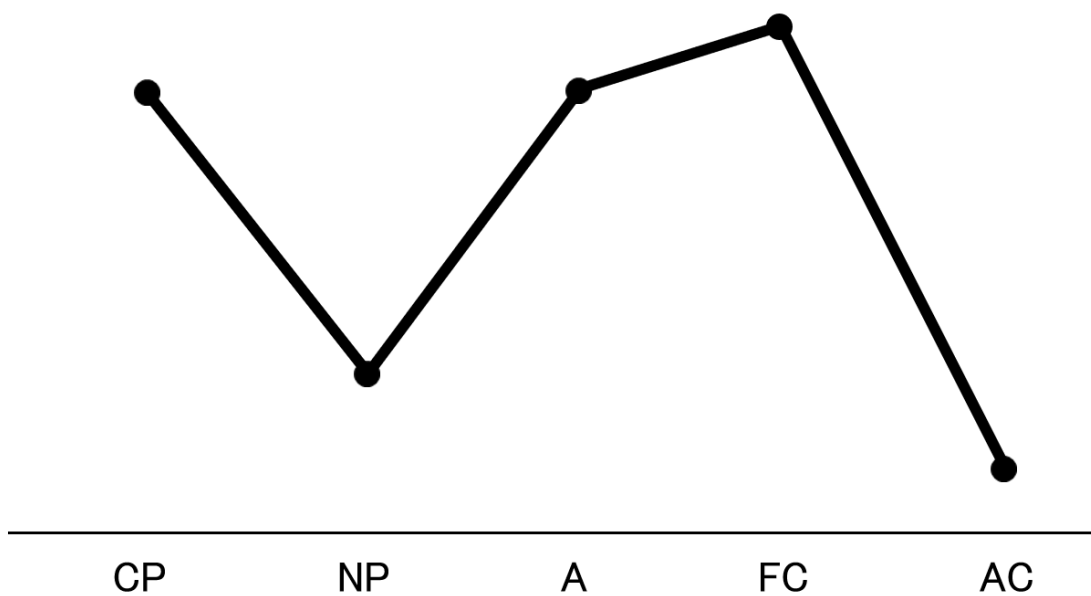
前節までで点を2つ描いたので、残り3つの自我状態がありますね。その残り3つをそれぞれどれぐらい使っているかを考えて、点を描いてください。

合計5つの点を描いたら、例えば下の図のようになります。



30 エゴグラムの直感作図法⑥

5つの点を直線で結べばエゴグラムは完成です。



31 エゴグラムは「心の指紋」

ある人の自我状態を 100%正確に表したエゴグラムがあるとしたら、この直感作図法によるエゴグラムはその 80%ぐらいの精度で描けているとデュセイは述べています。

直感で簡単に描ける方法でありながら、精度も結構高いのです。

エゴグラムの形は人によって千差万別で、「心の指紋」とも言われます。

私はカウンセリングをするとき、クライアントさんの 2 人に 1 人はエゴグラムを描いていますので（直感作図法ではなく質問紙を使った方法で）、これまで相当数のエゴグラムを見ました。本当に人それぞれです。

エゴグラムを読み取る方法があって（交流分析講座オンラインで教えています）、私にはクライアントさんが話される悩みとエゴグラムとのつながりが分かります。クライアントさんが話されていないことも分かります。

どのような行動をすれば、クライアントさんの自我状態のバランスが回復するかも分かるので、それをお伝えします。これを交流分析では「行動処方」といいます。

行動処方を数カ月継続して実践していると、その人の自我状態のバランスが回復し（エゴグラムの形が変わります）、問題が解消されていきます。人間関係も改善されます。

32 あなたの問題はエゴグラムに表れていませんか？

先ほどあなたが描いた自分自身のエゴグラムをよく見てください。

あなたがこの無料レポートをお読みになっているということは、何か人間関係の問題を抱えていらっしゃると思います。その問題はあなたのエゴグラムに表れていませんか？

この自己分析が一番重要なところです。

10分間ぐらい時間をとってじっくり考えてみてください。

自己分析のヒントは2つあります。

1つ目のヒント。

自分の自我状態で1番高いところを見てください。

「その自我状態を使い過ぎているからその問題が起きているのではないか？」

と自問してみてください。どんな答えが出ましたか？

2つ目のヒント。

自分の自我状態の1番低いところを見てください。

「その自我状態をあまり使っていないからその問題が起きているのではないか？」

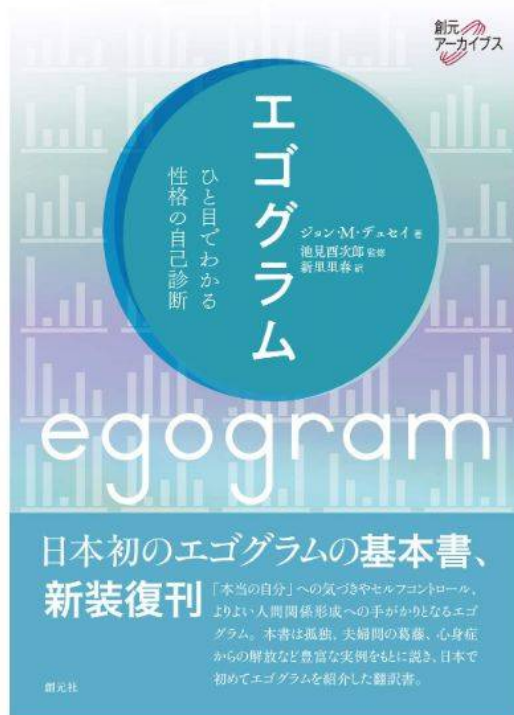
と自問してみてください。どんな答えが出ましたか？

あなたの問題とエゴグラムとのつながりが見えてきましたか？

次節以降で、あなたがどのような行動をすれば自我状態のバランスを回復できるかについて説明します。

33 メアリの事例「性的満足感が得られない」

デュセイの著書にメアリという女性の事例が紹介されています。

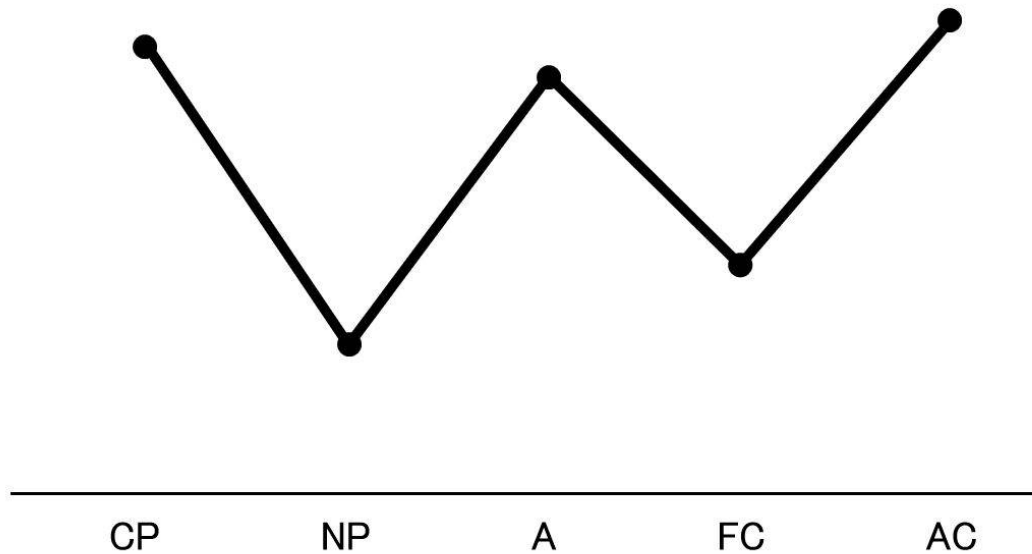


デュセイの著書「エゴグラム」

精神科医であるデュセイのクリニックにメアリが相談に来ました。メアリは「性的満足感が得られない」という悩みを持っていました。

メアリは26歳の美しい女性。男性との交際には積極的で、いろんな男性との性的関係がありました。

メアリのエゴグラムを描くようになりました。



このエゴグラムを見て、メアリもデュセイも NP「養育的親」が過小な状態であることに気づき、これが「性的満足感が得られない」ことの原因になっていると考えました。

メアリは愛情を与えたり、受け取ったりすることが苦手な女性だったのでしょう。愛情表現が自然に言葉にできない、行動で表現できないタイプです。

この傾向が男性とのつきあいの中で出ていたし、その他の人間関係の中でも表れていたのです。

メアリの NP「養育的親」が過小なのは、メアリの両親が仕事に忙しく、メアりに十分な愛情をかけずに育てたことが影響したのかもしれませんが。

メアリはデュセイのクリニックで、交流分析によるグループ療法を受けていたのですが、グループの仲間から「彼氏のために手料理を作ってあげなさい」とアドバイスされました。手料理を作るというのは NP「養育的親」を使って高めることを意図しています。

メアリは「馬鹿げているわ、お湯の沸かし方すら知らないのに」といったんは拒否したのですが、思い直して料理教室に行くことを決心したのでした。

メアリは週1回のグループ療法に参加するたびに料理教室に行く件の進捗を尋ねられたのですが、「すっかり忘れていた」「料理教室の場所が分からない」等と言いつけて行動しませんでした。

しばらくしてようやく料理教室に入り、真面目に通うようになりました。すると料理に対する熱意が次第に高まり、グループ療法があるときには手作りクッキーを持ってきて仲間に配るまでになりました。

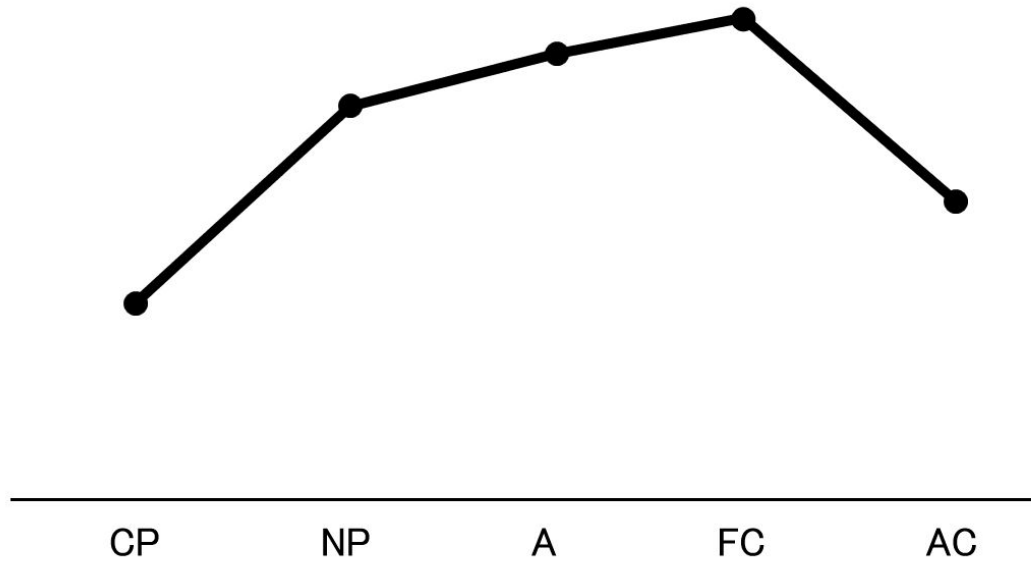
以前のメアリはグループ療法の際には部屋の後ろの方に座っておとなしくしているだけでしたが、元気のないメンバーに「あなたの問題を考えましょうよ。とても大変みたいね」と声をかける姿が見られるようになりました。

メアリは自然に、人に同情したり、世話を焼いたり、心配することができるようになりました。

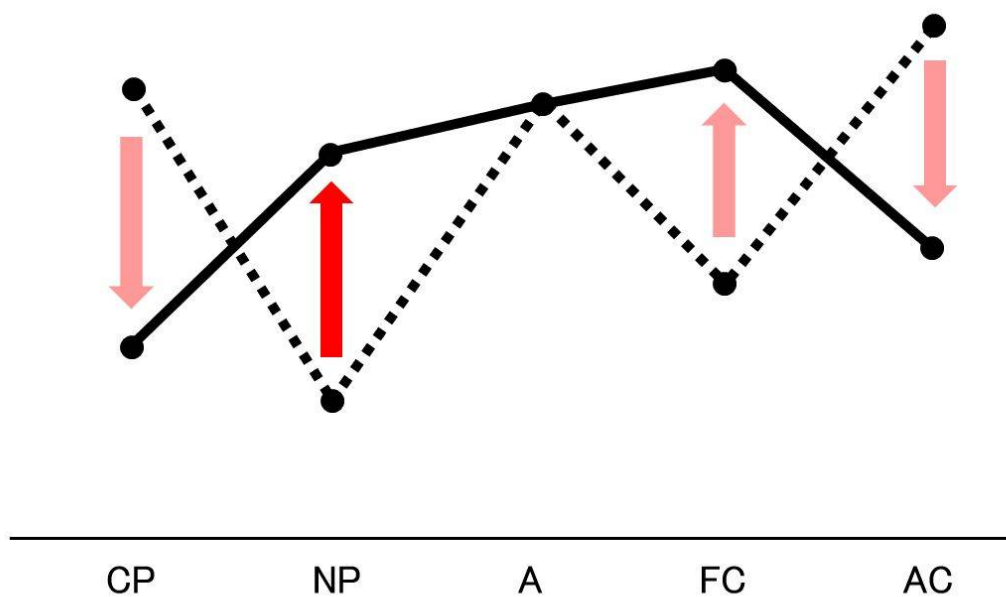
そしてある真夜中、メアリはデュセイに電話してきて、「成功しました。テーブルの下で、ピーチメルバを食べたすぐあとよ」と伝えたのでした。

メアリの悩みは解消されたのでした。

この後のグループ療法のとき、メアリのエゴグラムを描いてみるとこうなっていました。



治療前のエゴグラムと比較するとこうなります。



NP「養育的親」がかなり上がりました。FC「自由な子ども」も上がっています。

また同時に CP「支配的親」と AC「順応した子ども」が下がっていました。

34 自我状態のバランスを回復するコツ

自我状態のバランスを回復するコツがあります。

それは、「**低い自我状態を高める行動をする。それを数カ月続ける**」です。

これをするといろんな問題が解消に向かうのです。

メアリがそうでした。彼女は料理教室に行って料理を学び、手料理を彼氏やグループ療法の仲間にふるまいました。その結果、過小だった NP「養育的親」が上がって、性的満足感が得られるようになりました。自我状態の変化が身体に変化を及ぼすのです。これを「心身相関」といいます。

自我状態の変化は身体だけではなく、人間関係にも及びます。

メアリは NP「養育的親」が上がって、自然に、人に同情したり、世話を焼いたり、心配することができるようになりました。これによって彼氏とその他の人間関係がさらに良好になったのは容易に推測できます。

35 あなたは何から始めますか？

メアリは NP「養育的親」を上げるために料理教室に通うことから始めました。

あなたは何から始めますか？

小さなことで OK です。小さな変化を継続すれば、大きな変化につながります。

・・・といっても、何からすればいいのか、いまひとつ分からない人もいらっしゃるかもしれませんね。それでも大丈夫です。安心してください。

私がこの無料レポートのお申込者限定で、無料の相談にお答

えます。

無料相談できるのは、この無料レポートをお申込から 12 日間限定です。お一人 3 回までご相談できます。

今すぐ下のリンクをクリックして詳細をご確認ください。

[» 無料相談の詳細を今すぐ確認する！ <<
ココをクリックして無料相談ページに移る](#)