

自我状態(本来の状態、過剰な状態、過少な状態)

	過少な状態 ←	本来の状態	→ 過剰な状態
CP	価値づけできない 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	価値づけている 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	価値を押しつける 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
NP	思いやりのない 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	思いやりがある 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	思いやりが過剰 世話をやきすぎる おせっかい 過保護 甘やかす 溺愛する
A	思考しない 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	思考する 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	利己的・機械的に思考する 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
FC	楽しめない 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	ありのまま 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 くつつたなく開放的	わがまま 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
AC	合わせない 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	合わせる 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	合わせすぎて自分がない 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