

カウンセラー室だより



2学期が始まりました。スポーツの秋、芸術の秋など、充実した秋にしたいですね。生活リズムを整えて、一日一日を健康に過ごし、有意義な高校生活を送りましょう。今回は心の持ち方や性格について考えてみます。

なりたい自分はどんな人

明るい性格とか、内気な人など性格にはいろいろな表現があります。自分の性格は変われます。「過去と他人は変えられないけれども、自分と未来は変えられる」と言ったのは心理学者エリックバーンです。彼は心の中に5人の家族がいると考えました。

心の中の5人の家族（自我状態） < 自分の対人関係の特徴に気づく >

心には気持ちの元になる自我というものがあります。自我は5人の家族になっていると心理学者のエリックバーンとその弟子デュセイは考えました。

① 厳しいお父さん (CP)
Critical Parent

③ 知的な大人のお兄さん (A) Adult

④ 自由な子ども (FC)
Free Child

② 世話好きなお母さん (NP) Nurturing Parent



⑤ 従順なよい子 (AC)
Adapted Child

5つの自我状態には、長所と短所があります。

自我状態	長 所	短 所
CP 厳しいお父さん、 評価的な親	規律を守る、けじめをつける、 正しいこと、善悪の判断、道徳	圧力をかける、きめつける、 非難、偏見、強制する
NP 世話好きなお母 さん、保護的な親	愛情をもつ、世話をする、配慮 心づかい、元気づける	過保護、甘やかす、 おせっかい、干渉しすぎ
A 知的な大人の お兄さん	冷静、事実を調べる、判断する 意思決定、計画を立てる、知性的	冷たい感じ、人間味がない、 物質万能主義、打算的
FC 自由な子ども	<small>てんしんらんまん</small> 天真爛漫、自由、明るい、無邪気 積極的、好奇心、創造性、直感力	わがまま、無責任、衝動的、 自己中心的、はめを外す
AC 従順なよい子	素直、従順、我慢強い、信頼する 人の期待にそう努力をする。	黙ってしまう、がまんの子、 消極的、主体性がない

エゴグラムをかいてみよう ～自我状態を図にして見る～

それでは、簡単なアンケートでエゴグラムを書いてみましょう。

自分に当てはまるかどうか考えて書いてください。



○（はい、そうだ）、△（どちらかといえば・・・）、×（ちがう）で答えて下さい。

CP 合計（ ）点

1	きちんと時間を守る。	
2	課題など提出物は期限を守る。	
3	責任感の強い人間だと思う。	
4	きちんとしないと気がすまない。	
5	自分の考えを最後まで押し通す。	

A 合計（ ）点

1	迷信や占いは絶対信じていない。	
2	いろいろな本をよく読む。	
3	自分にとって損か得か考える。	
4	勉強や課題をテキパキとする。	
5	いつもかっとならない。	

AC 合計（ ）点

1	いやだと言えない。	
2	人の顔色を見て行動する。	
3	人からよく思われたい。	
4	遠慮がちで消極的な方だ。	
5	親のご機嫌をとるような面がある。	

○を2点、△を1点、×を0点として、それぞれのグループごとに合計を出し、折れ線グラフを書いてみましょう。

NP 合計（ ）点

1	人の世話をすることが好きだ。	
2	道を聞かれたら、親切に教えて上げる	
3	友達や年下の子をほめることがある。	
4	お年寄りの人に電車の座席を譲る。	
5	人が失敗したときは、許して上げる。	

FC 合計（ ）点

1	おしゃべりが好きな方だ。	
2	人とおしゃべりするのが好きだ。	
3	冗談を言うのが好きだ。	
4	歌を歌うのが好きだ。	
5	言いたいことを言える。	

10点

0

	CP	NP	A	FC	AC	合計
	点	点	点	点	点	点

＜ なりたい自分になろう ＞

自分がなりたい型になるには、どこの部分を高めたいのか考えて実践してみましょう。

CPを高めるためのエクササイズ

時間やルールに厳格になる。
自分の考えをはっきり主張する。
自分に厳しくて、自分の意見をもつ

FCを高めるためのエクササイズ

ユーモアのセンスをつける。
感情を素直に表現する。
物事をあまり深刻に受け止めない。

NPを高めるためのエクササイズ

相手の長所を探してほめる。
話をよく聴いてあげる。
ほめ言葉と激励する言葉を心がける。

ACを高めるためのエクササイズ

相手の立場を優先するよう心がける。
妥協を心がける。
言いたいことの3つに1つは我慢する

Aを高めるためのエクササイズ

事実と思い込みを分けて話を聞く。
独断に走らず、冷静に検討する。
客観的なものの見方を心がける。

7つのパターン ①ハ型・・・円満型

②N型・・・献身型 ③逆N型・・・

自己主張型 ④V型・・・葛藤型

⑤W型・・・苦悩型 ⑥M型・・・

明朗型 ⑦右下がり・・・頑固型

＜詳しく知りたい方はカウンセラー室へ＞

気軽に相談室に来てください。エゴグラムの別のアンケートも用意してあります。