

カウンセラー室だより



令和8年、新しい年が始まりました。今年はどんな年にしたいと思いますか。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。「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（エゴ）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 世話好きな母さん (NP)
Nurturing Parent



⑤ 従順なよい子 (AC)
Adapted Child

自我状態	長所	短所になるとき
① CP 評価的厳しいお父さん	規律を守る、けじめをつける、正しいこと、善悪の判断、道徳を尊重	圧力をかける、決めつける、強制する
② NP 保護的世話好きなお母さん	愛情をもつ、世話をする、配慮する、心づかい、元気づける	過保護、甘やかす、干渉しすぎ
③ A 知的な大人	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、物質万能主義、打算的
④ FC 自由な子ども	天真爛漫、自由、明るい、無邪気、積極的、好奇心旺盛、創造性、直観力	わがまま、無責任、衝動的、はめをはずす
⑤ AC 順応するよい子	素直、従順、我慢強い、信頼する、人の期待に沿う努力をする	黙ってしまう、がまんの子、主体性がない

エゴグラム（自我のグラフ）をつけてみよう

（はい、そうだ）2点、（どちらかといえば・・・）1点、（ちがう）0点

① 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。	

② 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あげる。	
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、許してあげる。	

③ A 合計（ ）点

1	迷信や占いは絶対信じない。	
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。	

④ FC 合計（ ）点

1	おしゃれが好きな方だ。	
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。	

⑤ 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。	

10点

0点

CP NP A FC AC



＜なりたい自分になろう＞ どこを高めたいですか

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、自分の意見をもつ。

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。
話をよく聞いてあげる。
ほめ言葉と激励する言葉を心がける。

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。

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。

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。
場合によっては妥協を心がける。
言いたい事の3つに1つは我慢する。

7つのパターン ①ヘ型・・円満型

②N型・・献身 ③逆N型・・自己主張
④V型・・葛藤 ⑤W型・・苦悩
⑥M型・・明朗 ⑦右下がり・・頑固

エゴグラムの結果により・わるいはありません。違いは「個性」といえます。個性の「長所」に気づいて自信につなげることができます。「短所」と思えることは個性として受け入れたり、変えたりすることもできます。