

[第331回朝食会結果]

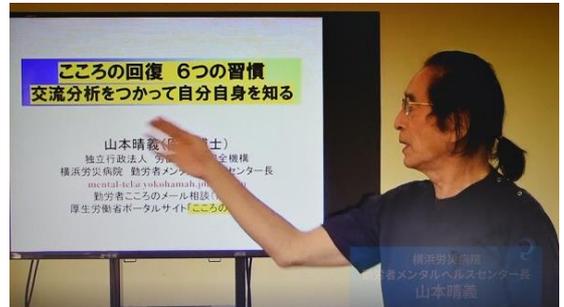
現況に相応しい講演内容で、歯切れがよく先生の話す言葉一つひとつに、心がこもった素晴らしい講演でした!

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長山本先生による録画放映で開催

第331回朝食会は、12月15日(火)8時15分より、感染対策を確り講じながら、HOTEL THE KOTO YOKOHAMAにおいて、38名の出席で開催致しました。

今回は、会員の方々も、ストレスも抱えながらの経営活動等大変な状況下で日々奮闘されていることから、(独法)労働者健康安全機構横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本晴義先生による「心の回復6つの習慣、交流分析を使って自分自身を知る」～自分の性格を知り経営に生かす～と題しまして、録画放映方式で開催致しました。

加藤会長より、今年の事業が紆余曲折はありながらも年末を迎えたこと、その間の会員の皆様方ご尽力、新年を穏やかに過ごされますよう。挨拶を頂き、事務局報告を行い講演に入りました。



交流分析の目的は、自分に気づくこと、本当の自分を生きること、自分自身知っているようで中々気づかないのです。自分を気づく手段として交流分析を学んでくださいということです!

今日は、横浜関東労災病院勤労者メンタルヘルスセンターの山本晴義です。今日は「心の回復6つの習慣交流分析をつかって自分自身を知る」このテーマでお話をさせていただきます。

私が4.5年前に出した本のタイトルです。是非、講演として話して頂けないかとの話を頂いたので、今日はビデオを使ってこう理由分析について説明したいと思えます。この本は、第1章から第3章に分かれていて、今日は第2章の「交流分析をつかって自分自身を知る」をお話いたします。こう理由分析の中には、構造分析、対人交流パターン、ゲーム分析、脚本分析、全部を併せて交流分析と言います。今日は、基本的なエコグラムを使って自己分析、これを構造分析と言いますが、これを中心にお話させていただきます。

交流分析とは何か、交流とは人と人との繋がりで、これはアメリカの精神科医エリック・バーン博士が創案したものです。交流分析のほかに精神分析という言葉聞いたことがあると思えます。

精神分析は難しく、精神分析医がいて、かなり長い期間の研修を済ませた後、ようやく一人前の精神分析ができるようになりますが、エリック・バーンも精神分析を習った訳です。ところが、なかなか難しい、長い時間をかけるのは大変、でもエッセンスは非常に良いという事で、一般の人でも分かるような心の状況を知る一つの方法として交流分析を創案した訳です。

今日のお話を通してなるほどと思うような事が得られたら、エリック・バーン開発した交流分析が分かると思えます。



エリック・バーンは、交流分析とは、人間にはいろんな性格だとか、行動とか、その人の癖だとか色々ありますが、見ていくと十人十色ですけれど、人は誰でも3つの私(自我状態:P・A・C)を持っている。そこに気づいたんですね。その3つがどういうバランスで出ているか、人と人との交流で、PACがどう関わっているかを知るのが交流分析です。

今日は、自分自身を知るという事で、エコグラムを使って交流分析を学んでいきたいと思っております。なんで交流分析を勉強するのか、交流分析の目的は、①**自分に気づくこと**。キーワードは気づきです。自分自身知っているようで中々気づかないのです。相手の事も知っているようで中々気づかないのです。自分を気づく手段として交流分析を学んでくださいということです。

気づきは体験。体験は常に動いていて、行動へと導いている。自分に気づくことによって、自分の癖、自分の行動がPACのどういう所から出ているのか気づくことが、まず一つです。自分に気づく事によって世界が広がる、或は人との交流が旨くいくという事です。

二番目の目的は②**本当の自分を生きる事**。こじれる人間関係に気づく。人と人との関係が旨く行かないのは何故かを交流分析的に分析することによって、そのからくりが分かる。本当の自分を生きるという事で健康な自分になるという事です。③**親密なふれあい**。良好なコミュニケーションをつくるために交流分析を学ぶ。

旨くいく人間関係、親密な人間関係をつくる為には、まず、自分を知ることが大切です！

自分を知るとどういいう良い事があるのか、自分の性格を知るとストレスにうまく対処できるという事です。①**自分の性格を知ることにより、心と身体のセルフコントロールができるようになる**。知らないから対応できないんです。知ると言うのが第一のステップで、それによって心と体のセルフコントロールが出来るようにしましょう。②**自律性を身につけることで、自分の考え方、感じ方、さらには行動に責任をもつまでに成長できる**。動かない自分だと思わないで、色々変わる部分があるという事。心理学の言葉で、他人と過去は変わらないけど今とこれからの自分の行動は変わりうる。気づく、気づかすプロセスが精神療法です。③**人間関係を円滑にし、家族や友人、同僚仲間と親密な心の触れ合いができる**。自分を知るという事で自分の特性を知る。そして、相手の特性を知ることによって、その関係の中でどうして旨くいかないのか、旨くいく人間関係、親密な人間関係をつくる為には、まず、自分を知ることが大切です。

PACと言いましたが何を略しているか。バーン博士は人の性格や行動を観察する中で、3つの特徴的なパターンがあることに気づきました。3つは、PとAとCです。P (Parent) は親の自我状態。「～ねばならない、～べきだ」等、価値観や道徳的なものに基づく部分をPと言い、交通事故に遭遇した時「危ないじゃないか無謀な運転をしては!」そういう時はPの状態です。

A (Adult) は、アダルト大人の自我状態で、なぜだろう?等、原因追求をしたり、状況観察するなど、合理的、冷静な心の働きを表している部分です。C (Child) は子どもの自我状態、感情的あるいは衝動的な部分。例えば、今、言いました交通事故を見たとき「キャ!あーこわーい」という反応を言います。同じ状況でも、その人、その状況によってPが出ているとき、Aが出ている時、Cが出ている時があります。例えば、自分が糖尿病で、肥満で医者から食事制限をされている自分が友人のところに行っておいしいケーキが出された状況を想像してください。



その時Pが出ている時は「自分が糖尿病だからそんな甘いものは食べちゃいけない」食べちゃいけないPが反応しています。

Aの反応は「このケーキは200カロリーあるな、それならば夕食から200カロリー減らせば自分の糖尿病のコントロールはできる」と冷静に分析しているのがAの反応です。

Cが出ている状況は「わー美味しそう、食べちゃおう」というのがCの反応です。しかし、Pが良いとか、Aが良いとか、Cはダメとかそう思わないでください。そ

の時その時で自分が色々な反応をしている自分に気づいてください。

そして、適切な反応がその状況で出せるかどうかが大切です。自部の行動や性格を知ることが自分の健康を守るうえでも、或いは、人と人との関係を保つうえでも大切だというのが交流分析の基本です。

自我状態といいましたが、Pをよくよく観察すると二つに分かれています。



①批判的な親の自我状態(CP)、ダメとか、してはならないなど批判的な状態と世話好きだとか、優しく保護するとか保護的なNPに分かれます。

AはAですが、Cは、感情的な部分を出している子供の自我状態、自由奔放のフリーチャイルドのFCと順応した状態。親の顔色をうかがうような状態のACに分かれ、5つの状態に分かれて、その5つを点数で評価するというのが次のお話です。

Pの部分が如何して分かれるかと言いますと、結構自分が小さい時親から受け継いでいる部分があります。親が非常に批判的命令的だと、自分が大人になった時その部分が出てきます。

Aは冷静に判断する、コンピューターてきな部分です。大人になる段階で理性とか知性だとか判断する力が出てきて自分なりの判断ができるというのがAです。Cと言うのは感情的な部分で、あえて言いますと本能的な部分がCとして出ています。5つの状態を表しているのが「エゴグラム」と言います。

CP(Critical Parent)は、批判的なペアレントと言い、自分の価値観や考え方を正しいものとし譲ろうとしない部分。強過ぎると尊大で支配的な態度、命令口調な傾向を示す。これは親から受け継いでたものなんです。

NP(Nurturing Parent)は、保護的な親の自我状態ですが、親切、思いやり、寛容な態度を示す部分。強過ぎると過保護になる。これは、でも、世話づきとか面倒を見るなどお母さんの優しさが、大人になってもそっくり言われるような部分がある訳です。

A (Adult) は、大人アダルト、物事を冷静に判断しそれに基づいて行動する部分。過剰になると有言不実行型、あるいは情緒の乏しい機械人間になってしまう。物事を正しく冷静に判断するという事は大切ですが、Aばかりで物事を理性的にしか感じないと、ちょっと冷たい人、理屈が多すぎる人になるかもしれません。

FC (Free Child) は、自由な子ども、自由で縛られない自発的な部分。創造性の源。一般に高い方が望ましい。いわゆるストレスを溜めないという立場です。

AC (Adapted Child) は、順応した子ども、自分の本当の気持ちを抑えて、親や教師の期待に沿おうと努めている部分。自然な感情を表さない。これだけですと悪い部分思うかもしれませんが、大人になれば相手の事、周囲の事を考えて行動する部分あります。バランスの問題で、バランスを見るのが「エゴグラム」です。

エゴグラムは50項目あります。深く考えますとなかなか決心がつかないので、なるべく○か×が良いのですが、どうしても決心がつかない場合は△にします。私がスライドを作った状況で自分なりに記入したものです。時間が変われば、場所が変われば○が×になることもありますので、あまり深く考えないでつけてみてください。サラッと回答してください。

(山本先生記入の○△×について解説頂きました。別紙、エゴグラム表に記入してみてください!)

私は、CPが13点、NPが17点、Aが16点、FCも16点、ACが15点、このパターンの事をエゴグラムと言います。その時の自分の状況を素直に書いて、私はこういう傾向がある



んだ、こういう性格、行動をしている事に気づく事が交流分析の第一歩である事を知ってください。

私の行動を分析しますと、全体的に高くでていますので、全体にエネルギーがあるんだと思います。CPとNPを比べますと、批判的より保護的の方が高い言が伺えます。心療内科に来る患者さんは結構FCが低く5点以下という人が結構います。

ACが20点とかの人は、自由な感情が出ないで人の顔色をばかり伺っている、これが心身症とかストレスを溜める人に多いです。

頑固おやじとかワンマンな社長はCPがうんと高くNPがうんと低いです。NPをあげた方が慕われるになりますよとか、NPが対人関係で大切な要素です。自分で評価しても良いのですが、分からない時は専門の先生にどういふ所が気になるのか、良い悪いではなく気になるところで改善できる場所があったら自分を改善するという事がエコグラム交流分析です。十人十色で良いんです。

高いのを下げるよりも低いのを挙げるのがやり易く、低いところを挙げることによってバランスが取れてくるのが交流分析による自己改革のポイントです!

エコグラムでわかる姿は10のパターンあります。どれにも合わなくても良いんです。

[理想的パターン]は、人に親切、対人関係トラブル少ない。A/FCが高め、ACが低いためストレスを溜め込まない。一般的にこのタイプの人が上手くやっているという事で理想的と言います。

[頭脳派パターン]は、Aを頂点とする山型で、「合理的」物事を損か得か冷静に判断できる。Aだけ高く、他が低すぎる場合、計算高い・冷たいなどの評価によりストレスを溜めやすくなる。低い項目の得点を挙げる努力が必要。Aが高いというのが特徴です。

[自己犠牲パターン]は、NPとACが高くFCが低く、自分の感情を抑えて、他者にやさしく面倒見がよく、言いたいことも言えず自己犠牲。FCを挙げて下さいと言うのがこのパターンです。

[芸術家パターン]は、CPとFCが高く、NPとACが低い、自己主張の強い人で野心や欲望などのエネルギー持っています。NPやACを高める必要があります。

[厭世パターン]は、この世が嫌になった。CPとACが高く、Aが低い、自分にも他人にも否定的で厭世的で責任感や使命感に縛られる自分と他人に言いたいことも言えない控えめな自分が絶えず葛藤している。NP/A/FCを上げる努力をすると、バランスが良くなります。

[かんしゃくパターン]は、ACが最も高く、NPが最も低い。自分も他人も否定し、かんしゃくを起こしている状態。かんしゃく持ちの人を見ているとこう言うパターンが多いという事です。NPを上げるのがポイントです。

[心身症パターン]は、CP/A/ACが高い。葛藤状態を冷静に理解できる分、本人にとってはつらく、自分に厳しく他人に従順「うつ病」などストレス疾患にかかりやすい。NPとFCを上げることで心の葛藤が軽くなるという事です。心療内科の治療で使われています。

[わいわいパターン]は、NP/FCが高い、明るく楽しい雰囲気の人に見られる。自他ともに肯定的。A/ACが極端に低い場合、自分勝手になりやすい。A/ACを高める必要があります。

[ワンマンパターン]は、CPを頂点に、ACの低く「右下がり型」で頑固で命令的。支配的で他者

への思いやり、配慮に欠ける③FC も低くストレスが溜まりやすいので A と FC を上げることで協調性ができます。

[自己喪失パターン]は、AC が最も高く、CP/NP が低い。他人に気を遣う反面、子供や部下への面倒見の良さや指導性に欠け、上司や親としての自信を失った状態。A を上げる努力をしながら、CP/NP も上げるのがポイントです。

今の説明で、高いのを下げるよりも低いのを挙げるのがやり易く、低いところを挙げることによってバランスが取れてくるのが交流分析による自己改革のポイントです。

※を○にすることにより、行動変容が出来るという事、一つの目標がある事で行動は変わり、変わったことを実感できるという事です。※をまるにしなければならないではなく、○の方向にいけば良いねということです!

[CP(厳しい私)を上げる方法]は、自分なりの考えを言葉で伝える。自分の意見を言い、周囲の意見もよく聴く。決定事項は必ず実行しやり遂げる。自分の立場や年齢にふさわしい服装や外見をする。⑥子ども、部下の過ちをすぐ指摘する。譲れないポイントを決める。スケジュールの作成や厳守、実行の習慣化することが大切です。

[NP(優しい私)を上げる方法]は、ある程度高い方が良く、相手を慰めたり、認める言葉をかける。他人の悪口を言う会話に加わらない。相手の良いところは積極的に褒める。プレゼントや手土産を渡す、食事に誘う。個人的に相手に関心があることを伝える。相手の欠点を理解し許す⑦常にプラスの関係を維持する事が必要です。

[A(冷静な私)を上げる方法]は、A がある程度高くないと冷静に判断できない。知性な部分は必要です。A が高すぎると理屈っぽいと言われる。上げる方法として、相手の話で分からない点は、放置せず自分が理解 できるまで訊ねる。興奮した気持ちのまま話すのは控える。確認しながら話を聞き、メモをとる習慣。こういう事を心がける事によって A が上がると振り回されなくて済むと言う部分があります。

[FC(自由な私)を上げる方法]は、自分から仲間に入る姿勢で相手とコミュニケーションをとる。ポジティブな意味を持つ言葉を意識的に使う等楽しむという事がキーワードです。

[AC(順応した私)を上げる方法]は、AC が全く低く人間関係が上手くいかない人は AC を挙げる事が必要で、相手の話を聞くときは、聞き上手になる。相手の心情を察するように気を付ける。周囲の意見を聞き、時に妥協し相手に従う④他者を気遣う行動をする相手への言動は、伝わり方を意識し行動することが必要です。

当はこうしたい、でも、それが出来ない等の心の葛藤、それが抑圧されて、色々な自律神経など身体症状にでている。これが心身症とかストレス状態になる訳です!

健康な性格をつくる為に、FC を高めるためには、漫画、ユーモア小説を読む。努めて幼児と接するようにする等。NP 優しい私を高めるためには子どもを抱きしめる。料理を作って人にご馳走する等。A を高めるためには、ニュースや科学番組を見る。

家計簿や出納簿、日記をきちっとつける等。CP を高めるためには、時間や金銭にもう少しうるさくなる。生活の時間割を立ててそれを守る等。AC を高めるためには、聞き上手になる努力をする。テレビを見ながら主人公に合わせて喜び悲しみを同じように表現してみる等です。

纏めてみますと、心の葛藤、本当はこうしたい、でも、それが出来ない等の心の葛藤、それが抑圧されて、色々な自律神経など身体症状にでている。これが心身症とかストレス状態になる訳です。

P、A、C のアンバランスを考えますと、P が高いタイプ、P ばかり多いと、ねばならない、そういう人は仕事中毒で A が高すぎるのです。「本当はこうしたい、でもそれはできない」など、心の葛藤が生じ、心筋梗塞、狭心症、うつ病、真面目で物事にこだわり、遊ぶことを良しとしない。感情レベルで可愛がられていないタイプです。

A が高いタイプ(過剰適応型)は、理性のかたまりで、ほとんど感情がないタイプです。四六時中色々な場面でも A が高すぎる人は過剰適応型になっている人が多いという事です。

C が高いタイプ(情緒不安定型)は、情緒不安定で、自己愛的でヒステリー。犯罪など楽にやってしまふ、感情を抑えられないタイプです。要はバランスが大切なんです。

纏めてみますと、どういう風にP、A、Cのバランスが崩れているか。エゴグラムを用いての自己変容をするには、①どんなタイプの人間として生きたいか、どんな生き方を望んでいるか、について考える。②自分を変えるには、エゴグラムの上で縮めるよりも伸ばす方がうまくいく。③変わるのを妨げる力に打ち勝つこと。

その場その場に相應しい対応ができる、PACが上手く流動できる事が大切です。

エゴグラムを用いた構造分析を通して、こんな自分に気づいてください。本当の自分を生きる事が大切です！

今日は、交流分析のほんの一ですが、今日のエゴグラムを用いた構造分析を通して、こんな自分に気づいてください。

気づきは、体験で体験は常に動いていて、行動に変えるという事で変わっていくという事、本当の自分を生きる事が大切です。改めて、自分のエゴグラムを知る事によって、本当は、自分は楽しい生き活きた人生を出来るという事に気づいてください。

親密なふれあい、今日は自分たちの事でPACで交流分析をしましたが、この後、対人交流パターンとか、ゲーム分析とか、脚本分析とか、交流分析の中には学ぶ事がありますが、自分の中のPACだけでなく、相手のPACもある訳です。

その中の双方向的関係、交差的関係或いは裏の関係、裏面的関係というのが交流パターンの中にもありますが、こう言うところも学んでいきたいとおもっておりますが、今日は、交流分析の中の構造分析について学びました。

是非、皆さん、先ほどの本を参考にして、一度行っただけではなく、その時々で変わりますので、自分の良い時のエゴグラムをとっておいてください。時分の悪い時のエゴグラムと比較して、調子よい時、悪い時はこうだったと気づいてチャレンジすることが交流分析を生かすものだと思います。

是非、交流分析を用いて自分自身を知るという事、参考にしてこれからの生活に活かして頂ければ嬉しいです。何か、ありましたら私のメール相談に入れて頂ければ24時間以内にご返事致します。今日は、ありがとうございました。

以上、講演を頂きましたが、コロナ禍の環境の中で、ストレスをどう処理するかなど、現況に相應しい講演内容で、歯切れがよく先生の話す言葉一つひとつに、心がこもっており、素晴らしい講演でした。



是非、別紙「エゴグラム」を活用してみてください!!。