

「エゴグラム」記入表

「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(山本義春先生)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 | 記入欄 |
|--------------------------|------------|-----|
| CP(厳しい私) | 13点 | |
| 1.間違っただけに対して、間違いだと言います | ○ | |
| 2.時間を守らないことは嫌いです | ○ | |
| 3.規則やルールを守ります | ○ | |
| 4.人や自分をとがめます | × | |
| 5.～すべき、～ねばならないと思います | △ | |
| 6.決めたことは最後まで守らないときがすまない | △ | |
| 7.借りたお金を期限までに返さないと気になります | ○ | |
| 8.約束を破ることはありません | △ | |
| 9.不正なことは妥協しません | △ | |
| 10.無責任な人を見るとゆるせません | △ | |
| NP(優しい私) | 17点 | |
| 1.思いやりがあります | ○ | |
| 2.人をほめるのが上手です | ○ | |
| 3.人の話をよく聞いてあげます | △ | |
| 4.人の気持ちを考えます | ○ | |
| 5.ちょっとした贈り物でもしたいほうです | △ | |
| 6.人の失敗には寛大です | ○ | |
| 7.世話好きです | △ | |
| 8.自分から温かく挨拶をします | ○ | |
| 9.困っている人をみると何とかしてあげます | ○ | |
| 10.子どもや目下の人を可愛がります | ○ | |
| A(冷静な私) | 16点 | |
| 1.思いやりがあります | ○ | |
| 2.人をほめるのが上手です | ○ | |
| 3.人の話をよく聞いてあげます | △ | |
| 4.人の気持ちを考えます | ○ | |
| 5.ちょっとした贈り物でもしたいほうです | △ | |
| 6.人の失敗には寛大です | ○ | |
| 7.世話好きです | △ | |
| 8.自分から温かく挨拶をします | ○ | |
| 9.困っている人をみると何とかしてあげます | ○ | |
| 10.子どもや目下の人を可愛がります | ○ | |
| FC(自由な私) | 17点 | |
| 1.してみたいことがいっぱいあります | ○ | |
| 2.気分転換が上手です | ○ | |
| 3.よく笑います | △ | |
| 4.好奇心が強いほうです | ○ | |
| 5.物事を明るく考えます | ○ | |

| | | |
|---------------------------|------------|--|
| 6.茶目っ気があります | △ | |
| 7.新しいことが好きです | △ | |
| 8.将来の夢や楽しいことを空想するのが好きです | ○ | |
| 9.趣味が豊かです | ○ | |
| 10.「すごい」「わあ～」などの感嘆詞を使います | ○ | |
| AC (順応した私) | 15点 | |
| 1.人の気持ちが気になって合わせてしまいます | ○ | |
| 2.人前に入るより、後ろに引っ込んでしまいます | △ | |
| 3.よく後悔します | △ | |
| 4.相手の顔色をうかがいます | ○ | |
| 5.不愉快なことがあっても口にださず、抑えています | ○ | |
| 6.人に良く思われようと振る舞います | ○ | |
| 7.協調性があります | ○ | |
| 8.遠慮がちです | ○ | |
| 9.周囲の人の意見に振り回されます | △ | |
| 10.自分が悪くもないのに、すぐに謝ります | × | |

(○は、2点 △は、1点、 ×は、0点でカウントしてください)

エゴ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の方が上手くやれているという事で理想的と言えます。

[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。低い項目の得点を上げる努力が必要。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 が低い、自分の感情を抑えて、他者に優しく面倒見がよく、言いたい事も言えず自己犠牲。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事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 が高く、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ので、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 が高く、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。FC 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出てきます。

[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。

高いのを下げるよりも低いのを上げるのがやり易く、低いところを上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。

以上