

教育相談

エゴグラムと自己啓発

教育相談部 野村 忠之

1. はじめに

カウンセリングを通して、来談者が自分の自我状態の傾向を知ることは、来談者が対人関係を改善するのに重要な役割を果たす。ここでは自我状態を把握する方法やその解釈のしかたを紹介してみる。

2. エゴグラムとは

エゴグラムは、交流分析でいう自我状態（P-親，A-大人，C-子供）の働きを簡単明瞭なプロフィールとして描きだしたもので、アメリカの心理学ジョン・デュセイによって考案された。それを、九州大学心療内科がチェックリスト形式で調査できるようにしたものを、当相談部では使用している。

3. エゴグラムの表し方

(1) エゴグラム・チェック・リスト (E.C.L)

ここではこのチェック・リストをもとに自我状態の分析をこころみる。E.C.Lは質問形式をとり、下図のように作成されている (E.C.Lの一部)

質問数は48問あり、記号AからFまでの内容に区分して設問されている。(各区分はそれぞれ次のような自我状態を表す。)

- ① 記号AはFree Child (自由な子供)
- ② 記号BはAdult (大人)
- ③ 記号CはNurturing Parent (養育的な親)
- ④ 記号DはCritical Parent (批判的な親)
- ⑤ 記号EはAdapted Child (順応した子供)
- ⑥ 記号FはLie Scale (虚構尺度)

(2) エゴグラムの書き方

小問ごとの解答欄から「そう」と答えた数を1つ1点として方眼紙に目盛り、グラフを作る。

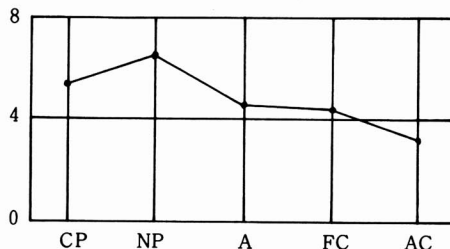
4. エゴグラムの読み方

エゴグラムは、各人によってそれぞれちがったかたちを示す。そこでグラフのかたちからある類型に分類して読み、更に個々の自我状態の解釈を行う。

(1) エゴグラムの型

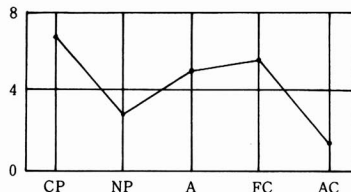
自分と他人とのかかわりをもとに類型化すると、次の4つの型になる。

< 自他肯定型 >



- NPが高くACが低い山型，他人を認め強制を排し，十分な思いやりを持って接することができる人であり，権威に屈することなく，自分の主張すべきことは意を尽くして隠やかに話す。

< 自己肯定・他者否定型 >



- NPとACが低い，アルファベットのNを逆にしたような型であり，自分を積極的に生かそうとするが，自信過剰になりやすい。

E.C.L		そ	ち	ど	※九州大学心療内科作成 ※最高値8点で表される。
氏名	(男・女) 年齢 才	う	がう	ちらない	
1.	周囲の人たちとさわいだり、はしゃいだりする方である……				A
2.	もの事を事実にとって、いろいろな角度から検討する方である……				B
3.	こまった人を見つとついでに助けする方である……				C
4.	他人の長所よりも欠点が目につく方である……				D
5.	イヤなことはイヤと言わずにおさえてしまう……				E