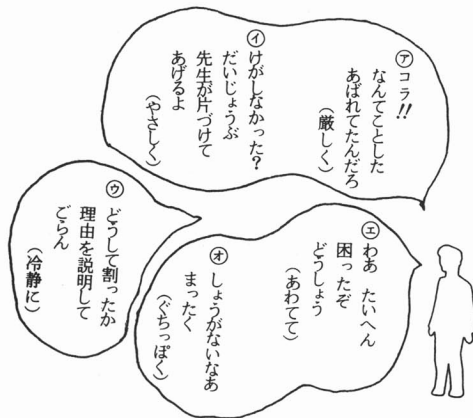
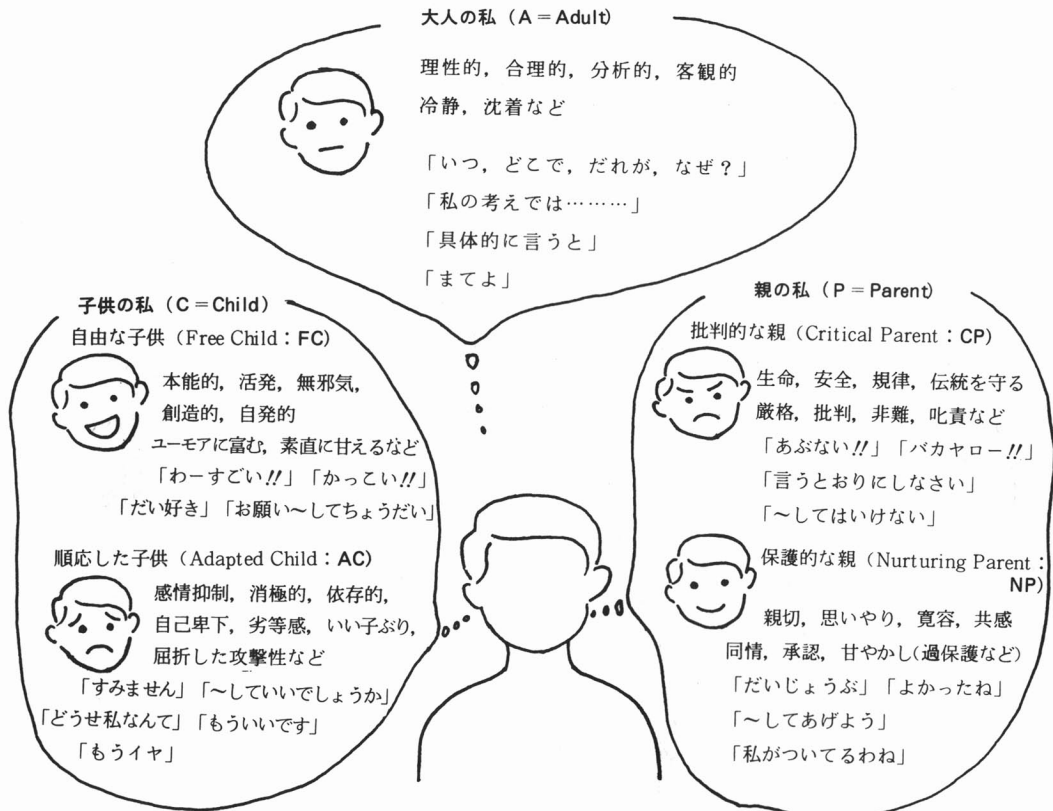


人は誰でも「三つの私」を持っている。



左の絵は、ガラスを割った子供に対する言い方の例です。これらの言葉は、子供の過ちを厳しく叱るものだったり、子供の過ちの原因を知ろうとするものだったりして、一つ一つに大きな違いがあることが分かります。私たちは、これらの言葉を時と場合に応じて、または相手によって、使い分けているのではないのでしょうか。

交流分析では、人間というものは誰でも「三つの私」を持っていると考えます。この三つの私とは、「親の私」「大人の私」「子供の私」でありそれらを「自我状態」と呼んでいます。次にどんなものかを具体的に説明していきましょう。



私達は何かの場面に出会うと、これら三つの私 (P=親の私, A=大人の私, C=子供の私) のうちのいずれかで反応し、言葉を発すると考えられています。上の例で説明しますと、⑦の言葉は親の私の中のCPによる反応、以下、①はNP, ②はA, ③はFC, ④はACによる反応ということになります。あなたがふきだしに書いた言葉は、いずれの自我状態による反応でしたか。