

あなたの自我状態を調べてみましょう

交流分析では、健全な人間とは三つの私を状況に応じて自由に出し入れできる人間と考えています。しかし、実際にはP、A、Cのいずれかに大きな片寄りがみられ、そのために相手への対応の仕方がパターン化する場合も見られるようです。

そこで、自分の心の片寄りや対応のパターンに気づき、相手への適切なかかわりのてがかりを得るため、自分の自我状態を一度鏡に映してみることも大事です。

あなたのふだんの自我状態を次のエゴグラムチェックリスト（九州大学式）を使って調べてみませんか。

○ 次の40の質問で「そう」「ちがう」「どちらでもない」のうち、該当するところに○印をつけます。ただしできるだけ「そう」「ちがう」を選ぶようにしてください。

	そ う	ち が う	ど ち ら で も 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。				ア
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。				イ
3 こまった人を見るとつい手助けする方である。				ウ
4 他人の長所よりも欠点が目につく方である。				エ
5 イヤなことはイヤと言わずにおさえてしまう。				オ
6 好奇心が強い方である。				ア
7 何事も情報を集めて冷静に判断する方である。				イ
8 他人に援助の手をさしのべるのが好きである。				ウ
9 規則を守らない人を見ると、すぐに注意する。				エ
10 無理をして他人から良く思われるように行動する。				オ
11 遊びの雰囲気抵抗なくとけこめる。				ア
12 感情的というよりは理性的である。				イ
13 無償の働きをして喜ぶ方である。				ウ
14 他人のミスや欠点をトコトン追及する方である。				エ
15 他の人たちが決めたことはイヤでもおとなしく従う方である。				オ
16 映画やショウ・演劇など娯楽が楽しめる。				ア
17 過去のことにとらわれず現在を重視する。				イ

18 よく他人の面倒を見たり、世話をしたりする方である。				ウ
19 子供をスパルタ式でしつける。 (約束したことはきちんと守らせる)				エ
20 思ったことをはっきり言えず、後で悔やむことが多い。				オ
21 我を忘れて子供や動物と遊ぶことができる。				ア
22 行動を起こす場合、自分に取って損か得かよく考えてする。				イ
23 他人が幸福になることを喜ぶ方である。				ウ
24 他人がまちがったことをしたときすぐにとかめる。				エ
25 他人の機嫌をとる・顔色をうかがうようなところがある。				オ
26 抵抗なく奇抜なことができる。				ア
27 買物をするとき、計画を立てて衝動買いをしない。				イ
28 他人の失敗や落度に対して寛大である。				ウ
29 他人の無責任な行動をとがめる方である。				エ
30 何かをしようとするとき、すぐ人の思惑が気になる方である。				オ
31 喜怒哀楽の感情を素直に表す。				ア
32 話をするとき、数字やデータを使う方である。				イ
33 他人からよく、「あなたのそばにいとホットする」と言われる。				ウ
34 子供や部下(友達)に不平や文句を言わせない方である。				エ
35 自分がどう評価されるか気にする方である。				オ
36 何か行動を起こすとき直感・ヒラメキや占いに頼ることがある。				ア
37 何かをするとき、過去の失敗を参考にする。				イ
38 他人をほめることが上手である。				ウ
39 イヤなことはイヤだとはっきり言う方である。				エ
40 自分から積極的に行動することは少ない。				オ

○ 次にアイウエオごとに「そう」と答えた○の数だけを1点として数え、下のグラフに表してください。(アの質問すべてに「そう」と答えた場合、アの合計点即ちFCの得点は8点になります。

厳しさ (信念をもつ) 思いやり 冷静 のびのび(明朗) 協調的
支配的 干渉しすぎ 打算的 いたづら おさえすぎ

	エ	ウ	イ	ア	オ
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
	CP	NP	A	FC	AC
	寛容	あっさりしている	臨機応変	控え目	マイペース
	ルーズ	冷淡	無計画	消極的	がんこ