

コミュニケーションが苦手の原因は、能力不足？

Is communication difficulty caused by lack of ability?

法政大学スポーツ健康学部島本ゼミナール（岸班）
 学生氏名：岸優太郎，大越陽太，奈良彩美，奥田知朗
 指導教員 島本好平

法政大学 スポーツ健康学部 島本好平ゼミナール

日本語アブストラクト：エゴグラムを用いて個々人の性格の傾向を把握、特性にあったコミュニケーションの仕方を学び、人間関係の構築に活かす。

キーワード：エゴグラム, コミュニケーション, 性格, 人間関係

1. はじめに

大学生活においては、高校までのクラスなどの決められた集団の中での生活ではなくなる。関わる人間の自由度が増す分、関わる人間を自分で選び、主体的にコミュニケーションをとる姿勢が求められる。また、大学生活より先の将来においても同様なことが言える。人間関係は人生の豊かさに関わるため、良好な人間関係を構築することが必要とされる。本発表では、そのために必要な自己の性質の理解のために、「エゴグラム」を用い、それに関連したコミュニケーションの仕方を考える。このエゴグラムの理解から個人のコミュニケーションの仕方を考えるまでの流れを、そのまま高校生への授業として提案する。

2. エゴグラムの概要

「エゴグラム」とは、エリック・バーン（Eric Berne）の交流分析における自我状態をもとに、弟子であるジョン・M・デュセイ（John M. Dusay）が考案した心理テストで、質問紙法に分類される。バーンは、交流分析の理論をベースに人の行動（言語・声音・表情・ジェスチャー・姿勢・行動）を Parent（親）、Adult（大人）、Child（子）の「3つの自我状態」に分類した。そして弟子のデュセイは、Pの部分をもとに、厳しい親であるCP（Critical Parent）と優しい親であるNP（Nurturing Parent）に、Cの部分をもとに、自己把握で

きるようにした。自分の性格傾向や行動パターンを知ることができる。

FCは天真爛漫で子どもの自由奔放なイメージになり、無駄に明るいヤンチャ坊主のイメージになる。やり方としては、50-60問の質問に「はい」、「いいえ」、「どちらでもない」の三択で答え、結果の点数をグラフに表す。

各自我状態の相対的な高さを見て、最も高い自我状態が、その人の主な行動パターンを示す。

3. エゴグラムの結果の見方

前提としてエゴグラムは性格の良しあしではない。各項目の得点が高い場合でも低い場合でも、プラスとマイナスの特徴を持つ。図1を参照してもらいたい。基本的には以下のCP、NP、A、FC、ACの高低に注目したうえでそれぞれの意味を解釈していく。

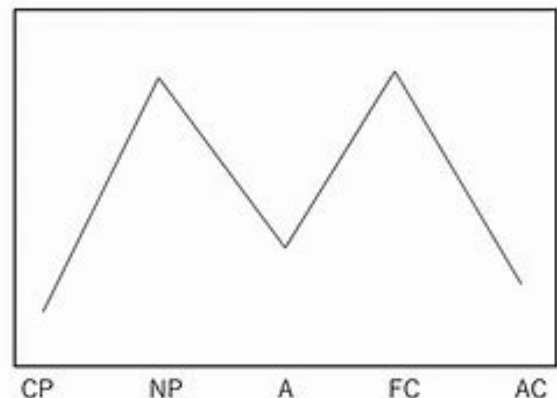


図1 エゴグラムの結果の一例

4. 診断結果による個人の傾向

個々の自我状態ごとにその特徴を見ていくことができ、5つの自我状態のバランスには多数のパターンが存在する。ここでは例としていくつかのパターンを挙げ、特徴を捉えたうえでそれぞれのコミュニケーションの取り方について考えていく。結果のバランス、上記で述べたような型の違いによって個人の傾向をMBTIのように明確に分類するのは難しく、また当てはまらない危険性もある。そのため今回は例に以下、5つのパターンを用いて考える。

①CP 優位

批判的で厳しい親（父親のイメージ）を表し、規則・ルールに基づいて判断する、倫理的、道徳的、理想の追求といった特徴がある。

→コミュニケーションを取る上で権威的・支配的はマイナスの印象を与えるため、自己主張の機会を減らし、他人の意見を傾聴する姿勢を心掛ける。

②A 優位

現実的・倫理的・合理的に考える人格者を表し、冷静かつ客観的な判断力を持つ特徴がある。

→冷静で機械的な印象は冷たく見えるため、時にはユーモアを持ち、人間味を出すことが大切である。

③FC 優位

自由に動き回る子どものイメージを表し、活動的、積極的、創造的、本能的という特徴がある。

→感情的でマイペースな部分を、責任感を持ち他者に気を配ることに気を向けてみる。

④AC 優位

親の言うことを聞く子どものイメージを表し、相手へ順応する傾向、素直、協調性、従順、自己犠牲的といった特徴を持つ。

→協調性があり、人の意見が聞けることはプラスであるが、我慢強い一面があり、時には自己主張をすることや自分の意思を持つことが重要である。

⑤NP 優位

他者を支援する優しい親（母親のイメージ）を表

し、世話好き、穏やか、調和重視、過保護、過干渉といった特徴がある。

→人に尽くしすぎたり、人の言いなりになることは良好な友好関係だとは言えない。自分の意思を示し、自我を持つことも必要である。

この①から⑤はあくまで一例に過ぎない。また今回由奔放な子供であるFC (Free Child) と従順な子供であるAC (Adapted Child) に分類し、これら5つの自我状態が放出する心的エネルギーの高さをグラフ化し視覚的にはそれぞれの項目のみが優位な場合で考えたが、5つの項目のバランスは個人で大きく変わるので、それを見て自分の性格を考える。

5. 授業での講義の流れ

授業では、まず2、3で述べたエゴグラムの説明を座学として行う。そののちに実際に生徒たちにエゴグラムで診断をして結果を出してもらい、そして出た結果をもとに、個人の性格を踏まえたコミュニケーションの取り方について4の内容をもとに考えてもらうワークを行う。具体的なワークのやり方としては、まず個人で考えてもらったのちに、それぞれの考えを4、5人のグループで発表する。意見交換、また全体での個人の発表は性格についての話題であるため人間関係に問題が起きる可能性を考慮し行わない。

6. まとめ

エゴグラムを用いて、個人の性格の傾向を把握する。把握した傾向から、コミュニケーションにおいて長所、短所になる部分を踏まえて、人間関係における個人ごとの性格に適したコミュニケーションの取り方を考えることができる。

7. 参考文献

・大阪・京都こころの発達研究所 葉 , エゴグラムとは、

<https://kokoro-you.com/2021/03/04/teg/>

・エゴグラム診断の結果を読み解く6つの見方 | 理想の自分へのアプローチ しまらば

<https://goalsettinglab.net/>