

# エゴグラム

## 活動

- 簡単な心理チェックをする。
- その結果を相手に話したり聴いたりする。

## 目的

- 自分を少し深く理解する
- 自分の内面を人に伝える。
- 人の内面を理解する。

ワークシート①を配布する。

## エゴグラムとは

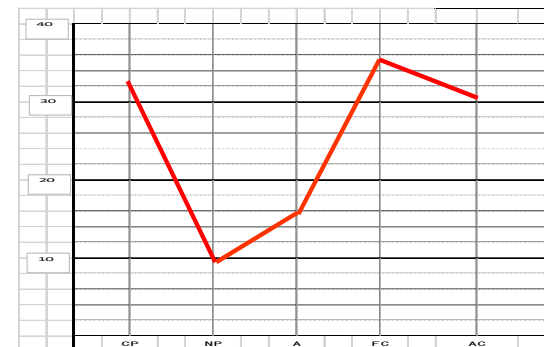
- 「エゴグラム」は、カナダの精神科医のエリック・バーンが考えた心理テストです。
- 「エゴグラム」では、人の心を5つに分ける。
- どの心が良い、どの心が悪いということはない。
- それぞれ良い面と、行き過ぎるとよくない面がある。
- 「エゴグラム」はその時の心の状態で、時によって変わる。

## エゴグラムのワーク

- ① 空欄に、数字を入れて答える  
 はい=4、どちらかと言えばはい=3、  
 どちらとも言えない=2、  
 どちらかと言えばいいえ=1、いいえ=0  
 \*あまり深く考えないで、テキパキと答える。  
 \*「はい」「いいえ」が多いとはっきりした結果が出る。  
 \*時と場面によって、答えが変わることがある
- ② 回答が終われば、縦に合計をする。
- ③ 合計した数字を、折れ線グラフにする。

1	間違っただけで、間違いだとはっきり言う。	4				
2	思いやりがある。		2			
3	何が問題の中心かを考える。			0		
4	してみたいことがいっぱいある。				2	
5	人の気持ちに合わせてしまう。					1

46	「すごい」「わあー」などの言葉をよく使う。					2
47	無責任な人を見ると許せない。	3				
48	悪くもないのにすぐ謝る。					2
49	他の人ならどうするだろうかと考える。			1		
50	困っている人を見ると何とかしてあげたくなる。		0			
合計		32	14	18	35	26
		CP	NP	A	FC	AC

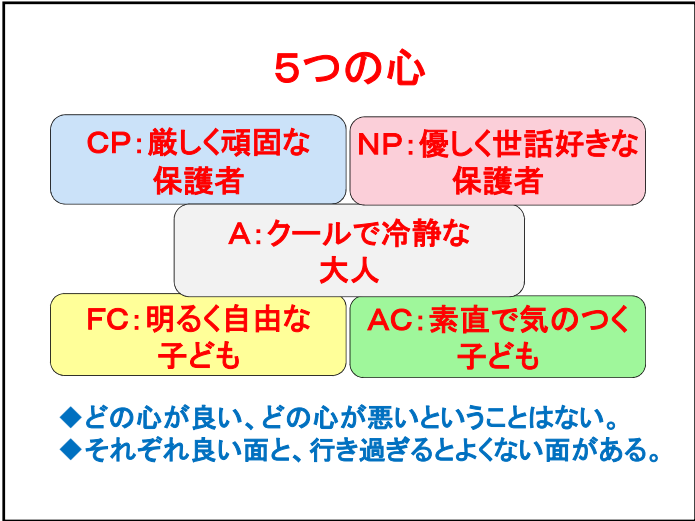


ワークシート②を配布します。

**エゴグラムのパターン**

A) 円満型                      B) 献身型  
 C) 自己主張型                D) 完璧型  
 E) 向上型                      F) 明朗型  
 G) 信念型                      H) 気配り型

\*タイプに優劣はない。



**CP: 厳しく頑固な保護者**  
 ~厳しい保護者の影響を受けた部分~

良い面	行き過ぎるとよくない面
<input type="checkbox"/> 礼儀正しい	<input checked="" type="checkbox"/> 意見を押しつける
<input type="checkbox"/> けじめがある	<input checked="" type="checkbox"/> 威張って見下す
<input type="checkbox"/> ルールを守る	<input checked="" type="checkbox"/> 他人を批判する
<input type="checkbox"/> 責任感が強い	<input checked="" type="checkbox"/> 怒りっぽい
<input type="checkbox"/> 自分に厳しい	
<input type="checkbox"/> リーダーシップ	

### NP: 優しく世話焼きの保護者

～優しい保護者の影響を受けた部分～

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 良い面                               | 行き過ぎるとよくない面 |
| <input type="checkbox"/> 思いやりがある  | ■ 甘やかす      |
| <input type="checkbox"/> 人に尽くす    | ■ 過剰に期待する   |
| <input type="checkbox"/> 同情する     | ■ お節介をやく    |
| <input type="checkbox"/> 相手を受け入れる | ■ 心配しすぎる    |
| <input type="checkbox"/> 面倒見がいい   |             |
| <input type="checkbox"/> 親切にする    |             |

### FC: 明るく元気な子ども

～思ったまま振る舞う子どもの心が残った部分～

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 良い面                               | 行き過ぎるとよくない面 |
| <input type="checkbox"/> 明るい      | ■ わがままになる   |
| <input type="checkbox"/> 好奇心が強い   | ■ 無責任に行動する  |
| <input type="checkbox"/> 感受性が豊か   | ■ 感情の波が大きい  |
| <input type="checkbox"/> すぐに関動できる | ■ 衝動的になる    |
| <input type="checkbox"/> ユーモアがある  |             |
| <input type="checkbox"/> 新しいものを作る |             |

### AC: 素直で気をつく子ども

～親の言う事を聞く従順な子どもが残った部分～

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 良い面                               | 行き過ぎるとよくない面 |
| <input type="checkbox"/> 協調性がある   | ■ 引っ込み思案    |
| <input type="checkbox"/> 慎重である    | ■ 自信がない     |
| <input type="checkbox"/> 穏やかに行動する | ■ 自分を責める    |
| <input type="checkbox"/> 心配りをする   | ■ 人の顔色をうかがう |
| <input type="checkbox"/> 指示に従う    | ■ 我慢して爆発する  |
| <input type="checkbox"/> 人を信じやすい  |             |

### A: 冷静でクールな大人

～成長して身につく理性的な部分～

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 良い面                                | 行き過ぎるとよくない面 |
| <input type="checkbox"/> 冷静に判断する   | ■ 愛想がない     |
| <input type="checkbox"/> 筋道を立てて考える | ■ 冷たい感じがする  |
| <input type="checkbox"/> しっかりと観察する | ■ 計算高い      |
| <input type="checkbox"/> 感情的にならない  | ■ 屁理屈を言う    |
| <input type="checkbox"/> 計画的に行動する  |             |
| <input type="checkbox"/> 情報を集める    |             |

## ふりかえり(1)

- ① エゴグラムに近いパターンを選ぶ。
  - ② 点数の高い心、その良い面の中で当てはまる言葉を3つ以内で選ぶ。
  - ③ それがどんな時に現れたか、具体的なエピソードを書く。
- \* このシートをもとに話をする。

ワークシート③を配布します。

## 傾聴のワーク

- 自分の話をじっくり聴いてもらうと
  - 自分でも気づかなかったこと気づく
  - 大切にしてもらっているので、うれしくなる
- 相手の話をじっくり聴くと
  - 相手の気持ちがよくわかる
  - 相手に喜んでもらえる
- 話し手も聴き手も、いい気持ちになる

## 傾聴スキル①【うなずき】

- 相手の顔を見る。
- 話の合間に首をタテに振る。
- 相手の話を聴いていることを伝える。



## 傾聴スキル②【あいづち】

- 相手の話にあいづちをうつ。
- 「うんうん、はいはい、なるほど」
- 相手の話を聴いて理解しようとしていることを伝える。



## 傾聴スキル③【うながし】

- 相手の話の合間に短い言葉をはさむ。
- 「いいね、それから、たとえば」
- 相手をもっと話したくなる雰囲気をつくる。

話きくよー。



## 傾聴のスキル④【質問】

- 基本は、相手の話を興味を持って傾聴する。
- どうしても知りたくなったことを質問する。
- 質問のしすぎはダメ！



## 傾聴のスキル⑤【ほめる】

- 相手の存在を認めるためにする働きかけを、**ストローク**と言う。
- 相手の自己肯定感を高め、やる気を与える気持ちの良い刺激を、**プラスのストローク**と言う。
- 「ほめる」には、肯定的な言葉がけのほかに、ほほえむなどの言葉以外の方法もある。

## 傾聴のワーク

- うなずき
- あいづち
- うながし
  - 質問
- ほめる

## 進め方

- ① 偶数列になって向かい合って座る。
- ② 向かって左の人が話し手になって、自分のエゴグラムについて、**90秒間**話す。
  - ・エゴグラムのパターン、点数の高い心、その良い面の言葉、具体的なエピソード。
- ③ 聴き手は、傾聴のスキルを使って聴く。
- ④ 話し手と聴き手を交代する。
- ⑤ 評価シートを記入する。
- ⑥ 感想を言い合う。
- ⑦ 相手を代える。

## ふりかえり(2)

- ワークシート③に、「エゴグラム」を書いたり、自分を語ったり、人の話を聴いたりして気づいたことを書く。