

1. 5つの自我状態

フロイトという有名な精神科医の精神分析を、易しくした理論がエリック バーンが考案した「交流分析」です。

交流分析では、図表1のように、これが私であるという状態（自我構造）を、大きくP・A・Cの3つに分けます。

Pは、親から影響を受けて身についた状態です。さらに、父親的な厳しい状態のCPと、母親的な優しい状態のNPに分けます。

CPは、社会的習慣や文化や伝統を保持し伝えたり、良心の役割を果たし、自己中心的な行動をコントロールします。

NPは、人を愛し、思いやりを持ち、世話をしたり、激励したりします。

Aは、大人になるにつれて身についてくる状態です。人間の中のコンピュータに当たる部分で、冷静に現実を見つめ、比較検討し、見通しや計画を立て、意志決定をしたり、主体的に問題解決をはかります。

Cは、子どものままの状態です。さらに、自由で腕白な状態のFCと、従順で優等生の状態のACに分けます。

FCは、生き生きとしていて、エネルギーにあふれ、衝動的に本能のおもむくままに行動します。

ACは、対人関係において、従順で素直な態度や行動をとります。しかし、内心で反抗したり、引きこもってしまったり、敵意や反抗心を外に爆発させることもあります。

いずれの状態がベストであるというわけではなく、どの状態にも肯定的な面（私はOKである）と、否定的な面（私はOKでない）があります。また、言葉だけでなく、態度や声にも現れます。

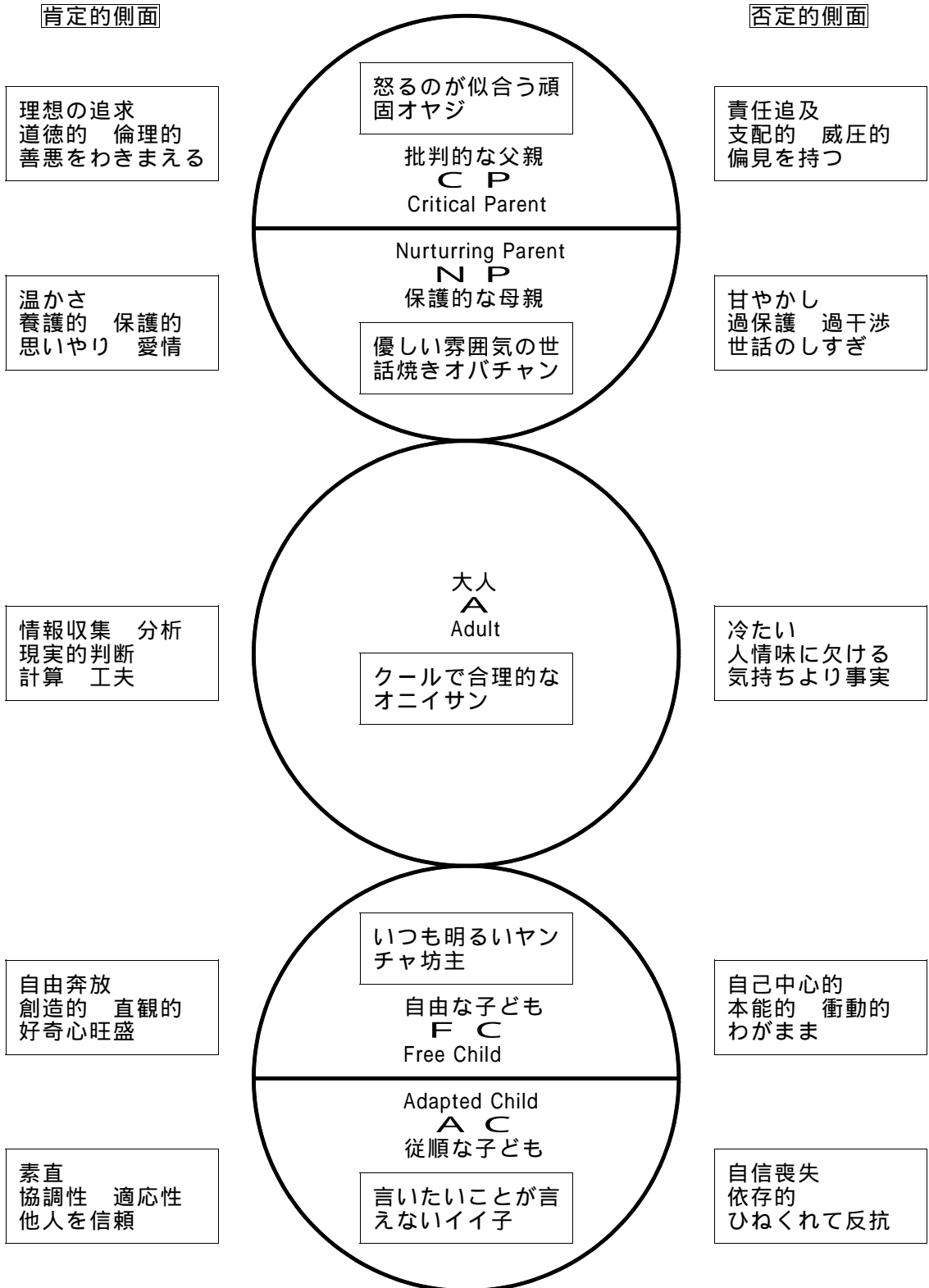
2. エゴグラム

自我状態をグラフで表したものが、「エゴグラム」です。エゴグラムは細かく分類すると243パターンになります。その代表的な8つのパターンが図表2です。これは個性なので、どのパターンがいいということはなく、どのパターンにも良い面と悪い面があります。また、年齢や発達段階やその時の状況によっても変化します。

どの自我状態が最も高いか、どの自我状態が最も低いか、全体のバランスはどうかなどに注目します。

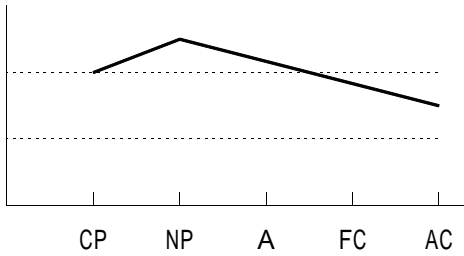
周囲の人のエゴグラムを想像で書いてみて、自分との相性を考えることもできます。また、自分になりたい理想的なエゴグラムを書いてみて、図表3を参考に自分を変えることもできます。その場合、高い自我状態を低くするのは難しいですが、低い自我状態を高くすることは比較的易しくできます。一般にCPとNP、FCとACはペアになっているので、一方を上げるともう一方は下がります。

図表1 5つの自我状態



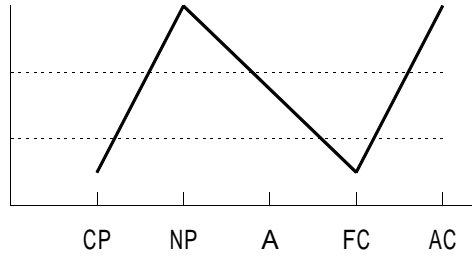
図表2 エゴグラム の 8 つの基本パターン

① 円満パターン



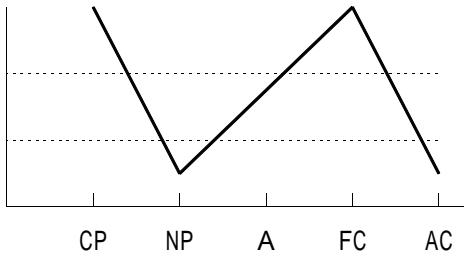
人間関係のトラブルが少なく、自分
他人も認める常識人。

② 献身パターン



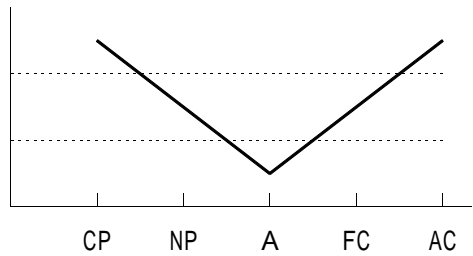
他人に対して配慮や温かみがある
が、自己否定的で言いたいことが言
えず、ストレスがたまりやすい。

③ 自己主張パターン



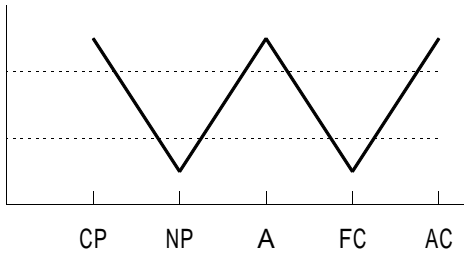
自分は正しく、他人が間違っている
考える自己中心的な人。

④ 葛藤パターン



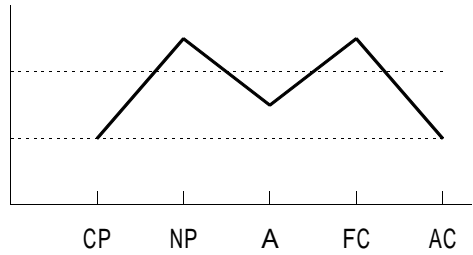
完全さを要求するが、口に出して言
えず、悩み、何事にも否定的になる。

⑤ 苦悩パターン



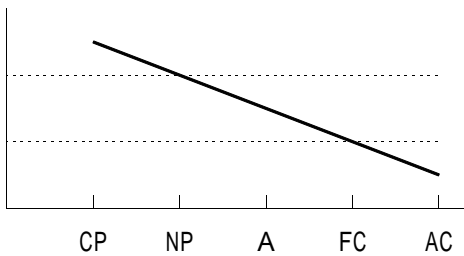
目標を高く持ち、現実を分析しなが
ら実行するが、満足できず、自分を責
め、ストレスが溜まる。

⑥ 明朗パターン



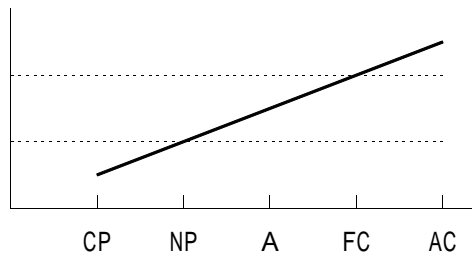
明るく朗らかで、他人に対する思い
やりがあり、好奇心旺盛で楽しいこ
とが大好き。

⑦ 頑固パターン



リーダーシップはとれるが、頑固で
他人の意見に耳を貸さず、すぐにカッ
力する。

⑧ 八方美人パターン



他人からよく思われたい気持ちが強
く、言うことをよく聞いたり合わせたりする。