

Lecture やりとりパターン

『セルフ リサーチのワーク』で学習した交流分析の自我状態、P A Cを使ってコミュニケーションを考えてみましょう。自分の言葉が、自分のどの自我状態から相手のどの自我状態に向かっているのか、それに対して、相手の反応が、相手のどの自我状態から自分のどの自我状態に向かって返されているのか、という分析を「やりとり分析」といいます。

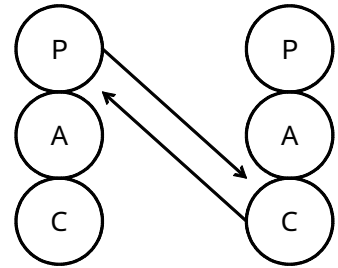
やりとりには、次の3つのパターンがあります。

1. パラレル・パターン

やりとりを示す矢印が平行なパターンです。

期待された通りのやりとりだから、コミュニケーションはスムーズです。お互いが続けようと思えばいつまでも続きます。

しかし、C - P間のパラレル パターンは、叱る - 叱られる、甘える - 甘やかすパターンなので、話がダラダラ続く欠点もあります。その場合は、冷静なA - Aのやりとりに変えます。



X 「C D返してくれよ」
Y 「ごめんなさい。明日返します。」

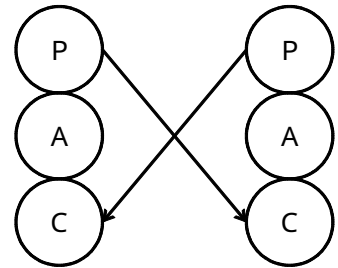
2. クロス・パターン

やりとりを示す矢印が交差するパターンです。

期待に反するやりとりだから、何か裏切られたような、自分の存在を軽視されているように感じがするので、コミュニケーションはそこで中断されます。

クロス パターンになった時は、Aを使ってパラレルパターンに変えます。

しかし、相手の話に乗らない方がよい場合や、ダラダラ続く話を打ち切る場合には有効です。



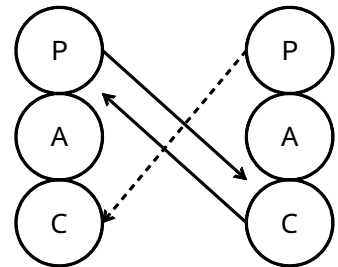
X 「C D返してくれよ」
Y 「おまえこそ、この前の千円返せよ」

3. ビハインド・パターン

表面的なやりとりと並行して、裏面でもう1つのやりとりが行われているパターンです。

表面上はコミュニケーションがスムーズに流れているようですが、嫌な感じがつきまといます。

相手からの隠されたメッセージに気づくと同時に、自分が半ば無意識に発信している隠されたやりとりに気づく必要があります。



X 「C D返してくれよ」
Y 「すいません。明日必ず返すから」（この前の金を返してから言えよ）