

Work4 あなたのエゴグラムをイメージする

あなたのエゴグラムをイメージで確かめてみましょう。

- ①机の横に立って、目を閉じます。
- ②今立っている位置が、あなたのAの状態です。なるべく感情を入れなくて、自分の姿勢を冷静にコントロールします。

C P

N P
- ③一歩左前に踏み出します。その位置が、あなたのなな C Pです。目の前に、悪い子どもがいます。叱ってみてます。身振りもして、今の感じを味わいます。元の位置に戻ってAの状態を回復します。自分のペースで、C PになったりAに戻ったりして、感じを味わいます。

A

F C

A C
- ④一歩右前に踏み出します。その位置が、あなたのN Pです。目の前で赤ん坊が泣いています。抱き上げて「よしよし」と優しく泣き止ませます。今の感じを味わいます。元の位置に戻ってAの状態を回復します。自分のペースで、N PになったりAに戻ったりして、感じを味わいます。Aの位置に戻ります。
- ⑤一歩左後ろに下がります。その位置が、あなたのF Cの状態です。飛んだり跳ねたり自由に体を動かしているイメージを想像します。実際に動いてみます。今の感じを味わいます。元の位置に戻ってAの状態を回復します。自分のペースで、F CになったりAに戻ったりして、感じを味わいます。Aの位置に戻ります。
- ⑥一歩右後ろに下がります。その位置が、あなたのA Cです。あなたは幼い頃に戻って、お父さんに叱られています。今の感じを味わいます。元の位置に戻ってAの状態を回復します。自分のペースで、A CになったりAに戻ったりして、感じを味わいます。Aの位置に戻ります。
- ⑦今度は、自分の一番気持ちのよい位置に立ちます。その気持ちをゆっくり味わいます。Aの位置に戻ります。
- ⑧次は、一番居心地の悪い位置に立ちます。その気持ちをゆっくり確かめます。Aの位置に戻ります。
- ⑨深い呼吸をして、静かに目を開けます。今の感じを書きなさい。
