

## 7. 交流分析

### (1) 自我状態

フロイトの精神分析の口語版といわれる比較的優しい理論です。交流分析では、これが私であるという状態（自我）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 [CP] と、母親的な優しい状態 [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 [FC] と、従順で優等生の状態 [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) やりとり分析

人間関係における言葉や態度のやりとりが、その人のどの自我状態から出で、相手のどの自我状態から返されているかの分析をやりとり分析と言います。やりとり分析は、相補交流・交差交流・裏面交流に分けます。

相補交流は、期待された通りのやりとりで、コミュニケーションがスムーズで、健全な人間関係の自然な秩序に従ってます。交差交流は、期待に反するやりとりで、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な感じがするので、コミュニケーションはそこで中断されます。裏面交流は、表面的なやりとりと並行して裏面的なやりとりが行われているものです。

### (3) ストロークとディスカウント

他の人の存在を認めるためにする行動や働きかけをストロークと言います。逆に、他の人の存在を認めない行動や働きかけをディスカウントと言います。肯定的なストロークは、

温かい心がふれあう肉体的にも気持ちのよい刺激で、人の心のバランスと健康を保ちます。否定的なストロークは、心の中では認められている感じがありながら心の痛みや肉体的な痛みを感じる刺激で、ディスカウント以上に相手を傷つけることになります。

#### (4) 基本的態度

幼児期の親とのストロークやディスカウントの中で身につけてきた人生に対する基本的な構えです。自分自身をとれだけ肯定的にとらえることができるか、他人をどれだけ肯定的にとらえることができるか、それによって4つのパターンに分けます。

自他肯定は、自分を信じ相手を信頼して相手と協力的に人生を歩みます。自己肯定他者否定は、自信過剰で自分に合わないものを傷つけたり排除してしまいます。自己否定他者肯定は、他人に比べて自分が無力で劣っているという感じを抱きその人や問題から逃げようとします。自他否定は、他人の愛情を確かめたり愛情を得ようとして却って他人との触れ合いを拒絶し自閉的になります。

#### (5) 時間の構造化

人間には人とかかわる時間を有意義に使いたいという基本的な欲求があります。自分の望むふれあいを求めて自分の時間をどのように使うか、親密さと気持ちよさの度合いに応じて、物理的にも心理的にも自分の殻にひきこもってしまう「自閉」、挨拶や形式的な会議などの「儀式」、俗にいうおしゃべりの「社交」、仕事・家事・雑用・趣味での交流の「活動」、交流は深いが最後に不快感の残る「ゲーム」、お互いに相手に共感が持てる「親密」の6段階に構造化されます。

#### (6) ゲーム分析

はっきりと結末が見えながら、繰り返し人間関係をこじらせたり、後味の悪い結果を招いたりする行動のパターンをゲームと言います。表面的には相補交流だが、内面では裏面交流があり、否定的なストロークをやりとりしています。誰もがそれぞれの十八番を持っています。

杉田峰康ほか『交流分析とエゴグラム』チーム医療1986

杉田峰康ほか『交流分析入門』チーム医療1984

杉田峰康『教育カウンセリングと交流分析』チーム医療1988

杉田峰康『人生ドラマの自己分析』創元社1976