

## 教育に生かす交流分析～エゴグラム、ストローク

KAZU

交流分析（TA：transactional analysis）の定義は、「一つのパーソナリティ理論であり、個人が変化し成長するための系統だった心理療法」である。精神分析の口語版とも言われる。では、なぜ、その交流分析が教育に生かせるのか。以下に整理する。

- ・自己発見と人間理解、よりよい人間関係を求める「気づき」の科学である。
- ・相手を変えるよりも、まず自分に気づき、自分を変えることが先決と考える。
- ・自分自身の心のエネルギーの在り方を正しく理解し、未知なる自分を見つけ、対人関係をよりスムーズに快適に行うことが目的である。
- ・特色は心の働きや人間関係を目に見える図やグラフにして、フィードバックできること。それを媒介にして、同僚や子どもたちとのふれあいを深めるために活用できる。

### 1 自我状態～人間は皆、内部に三つの私をもっている

#### (1) 親の自我状態

・親から取り入れた感じ方、考え方、振る舞い方をする部分。批判的なP（critical parent：CP）と保護的なP（nurturing parent：NP）の2つに分けられる。



#### 三つの私～自我状態



親の自我状態



大人の自我状態



子どもの自我状態

#### (2) 大人の自我状態

・現実を客観的に評価することを目的として、自律的に働くコンピューターのような部分。

人間は皆、自分の内部に三つの自分をもっている。それを状況に応じて出し入れして、人とかかわっている。

#### (3) 子どもの自我状態

・子どもの頃と同じような感じ方、考え方、振る舞い方をする部分。自由なC（free child：FC）と順応したC（adapted child：AC）の2つに分けられる。

交流分析は、人間の心理や対人関係の問題などを上記の三つの私に基づいて考える。生活状況に合わせて、三つの私を自由に出し入れできるようにすることが交流分析の目的である。

## 2 人間関係改善の4段階

- (1)構造分析～P A Cを区別し、人格の支配権を握る自我状態を知る。
- (2)交流パターン(やりとり)分析～相手のあるコミュニケーション分析。両者の交流の仕方をP A Cの立場から明らかにする。
- (3)心理的ゲーム分析～ゲーム(一定のコースがある非生産的交流パターン)に気づき、それを統御できるようになる。
- (4)脚本分析～脚本(人生早期につくられた性格の基本的な仕組み)を分析し、自分自身の脚本を発見する。そして、脚本解放、人生統御を目指す。

## 3 自我状態を見分けるポイント(\*別資料参照)

三つの私のどこが強いのか。

- (1)言語的表現～用いる言葉
- (2)行動的表現～動作
- (3)対人交流の姿～相手への反応
- (4)生活史的判断～生活歴

\* P A Cは混乱が生じる場合がある。「自分の言動や行動は、いったいどれに当てはまるのか」混乱する。

## 4 エゴグラム

- ・egoは自我の意味であり、その語源は「私」という意味である。エゴグラムは、あるがままの自分の姿に気づくヒント。自我状態が明らかになる。各人の個性を表すグラフ。
- ・グラフの中で低い箇所を高くすることはその気になればかなりできる。

### 【演習～エゴグラム】(\*ワークシート)

## 5 交流パターン(やりとり)分析

・お互いに取り交わす言葉、態度、行動がどの自我状態から発せられているのかを分析する。

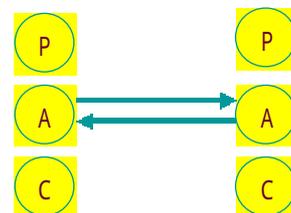
### (1)スムーズな交流(相補的交流)

・自分が発信した交流に対して期待通りに反応が戻る。受信した人は、その受信した部分から発信した人の発信した部分に返す。

### (2)行き違いの交流(交叉的交流)

・発信した交流に対して予想外の反応が戻る。

### 相補的交流～スムーズな交流



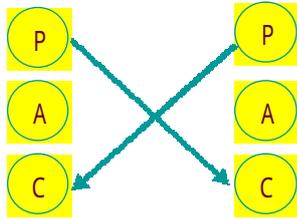
「郵便局へはどう行けばいいですか」

「あの信号を左に曲がってすぐですよ」

### (3)裏のある交流（裏面的交流）

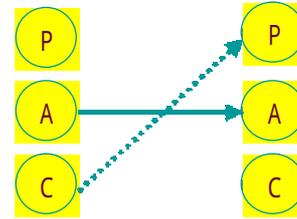
- ・相手のP A Cに向けて、同時に異なったメッセージを送っている。

#### 交叉的交流～行き違い交流



「なぜ、 を忘れてきたんだ」  
「何よ、あなたもってくるはずよ」

#### 裏面的交流～裏のある交流



「先生、 ちゃんの勉強見てあげて」  
「私の勉強も見てね」

### 6 ストローク (stroke) とは何か

- ・直訳すると「打撃、ひと撫で、一漕ぎ、一筆、発作、卒中」
- ・交流分析の概念としては、「他人に対する態度の表現」という意味で用いられる。さらに、一言で言うならば「ふれあい」である。

### 7 ストロークの種類

- (1) 言語的 - 非言語的
- (2) プラス - マイナス
- (3) 条件付き - 無条件
- (4) フィジカル

- ・「褒める、励ます」などは、プラスストローク。言葉を使ったり、態度で示したりして、プラスの影響を与える。逆に、「叱る、侮辱する」などは、マイナスストローク。
- ・「さわる、撫でる、握手、キス、性行為」などのフィジカルストロークは、プラスストロークと考えられるが、相手との関係性によってはマイナスストロークにもなる。

#### <ストロークの例>

- ・あなたは素晴らしい（無条件、プラスストローク）
- ・料理のできるあなたは素晴らしい（条件付き、プラスストローク）
- ・お前なんか嫌いだ（無条件、マイナスストローク）
- ・忘れ物ばかりする君は嫌いだ（条件付き、マイナスストローク）

\* 条件付きストロークは、それによって相手の行為を強化したり、抑制したりする。いわゆる「しつけ」は条件付きストロークによって行われる。

## フィジカルストロークの大切さ；Spitz（1945）の乳児院の報告から

環境として清潔さは十分であるがフィジカルストロークのほとんどなかった乳児は、それほど清潔さのない環境でもフィジカルストロークが豊かであった乳児に比べ、死亡率が高かったという。ストロークの欠乏により、心身が萎縮してしまう例示。

### 7 ストロークの法則

・「人はプラスのストロークを求めるものである。しかしながら、それが得られない時には、マイナスのストロークを求めてしまう」

例～お母さんに褒められたいと思っている子どもが、それがかなわないとなると、叱られるようなことをする。マイナスのストロークを挑発するような行動をとることが多い。ストロークがないよりはあった方がいい。「僕のことをかまってくれよ」というサインでもある。

・「人は条件付きのストロークを与えられ続けると、自分自身は真のストロークを受けるに値しない人間であると感じるようになってしまう」 例～いつでも、他人の評価や価値観に左右される人間になってしまう。成績や偏差値で愛の増減を体験してきた子どもが、受験に失敗して自殺したり、大学に入って無気力になる例。条件が外れて恐慌が起きる。

・プラスストロークは、他人に多く与えれば与えるほど、自分に多く返ってくる。（ストロークのブーメラン効果）

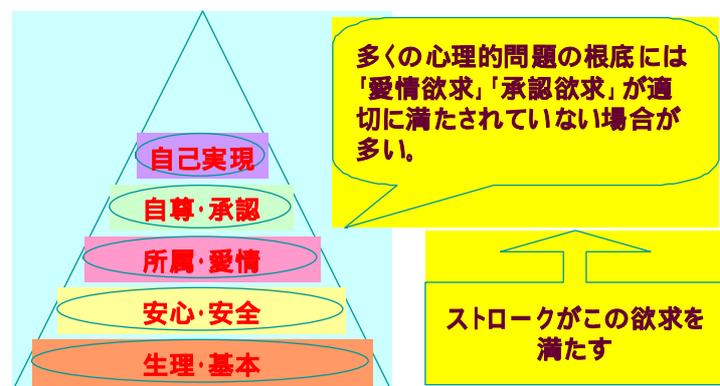
### 8 ストローク・バンク

・人は誰でも、心の中に「ストローク・バンク」を持っている。ストロークの口座があって、そこに人から受けるストロークを貯えていく。プラスストロークの入金があると、貯えは増える。逆に、マイナスストロークを受けると、負債を増やす。

・ストローク口座の状態によって、その人が他人に与える種類や内容が異なる。プラスストロークの預金があれば、他人からのマイナスストロークを受け止められるし、他人にプラスストロークを与える余裕もある。逆に、プラスストロークの預金がないと、他人のマイナスストロークは受け止めきれず、また、他人にプラスストロークを与える余裕はない。

・「ストロークは銀行と同じ。相手に与えてばかりいると、そのうち『預金』が底をついてしまう」

### マズローの欲求階層説



## 9 メンタルヘルスに生かす『ストロークプラン』

日常生活において、十分なストロークを得て、より豊かな人間関係を作るためには、次のような「ストロークプラン」を立てるとよい。プラスストロークをお互いに交換しあい、自分自身のストロークが赤字にならないようにするためのキーポイントは次の点である。

(1)与えるべきストロークがあれば、惜しみなく周りに与えよう！！（上司、夫や妻、友だちにたっぷりと）

(2)欲しいストロークは要求しよう！！；FC（自由な子どもの心）を使って、明るく、楽しく要求するようなプランづくりをしよう。身近な人の名前を書き出し、その人から欲しいストロークを紙に書き出してみてもいい。例～「来週の水曜日は私たちの結婚記念日ね」、「この服、似合うかしら」など。

(3)欲しいと思っているストロークが来たら、喜んで受け取ろう！！；謙遜の美德よりも、欧米人のように素直に「ありがとう」と言えばよい。「とてもうれしいです」と素直に受ければよい。「褒めてもらったら、クビを縦に振ろう（横に振らないようにしよう）」

(4)欲しくないストロークが来たら上手に断ろう！！；「服のセンス悪いね」、「あなたは何の取り柄もないね」と言われたら、「そう思うのね」、「なるほど、そうかもね。どうすればいいかしら」と、A（大人の心）で冷静に受け止め、中立的な立場を崩さなければよい。

(5)ストロークが不足したら、自分で自分にストロークを与えよう！！；鏡に向かって自分を褒めればよい。何かで失敗した時、「あの時には上手にやれたじゃない。だから、次は大丈夫」と言ってやればよい。

### 【演習～ストロークバンク帳】

## 10 人生の基本的構え

・幼児期に親とのふれあいが主体となって形成された人間と人生に対する態度。幼児期のストロークの有り様に左右される。

・子どもは親から大事にされ、たくさんのストロークを受けることにより、「自分はOK～大事な存在である」、「自分以外の人や自分を取り巻く世界もOKに違いない」と感じ、「基本的信頼」が確立する。

・ストロークの不足や偏りによって、基本的な構えが歪む。「私も、他人もOK」に加え、右の四つの基本的構えがある。

### 人生の基本的構え



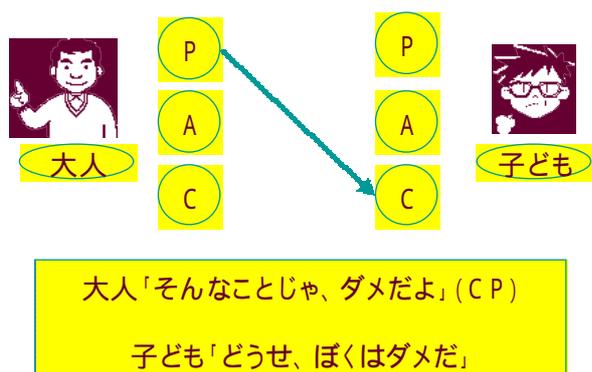
私はOKではない。他人はOKである

私はOKである。他人はOKでない

私はOKではない。他人もOKでない

私はOKである。他人もOKである

## 「OKでない」構えを作る大人のかかわり



・子どもが何か問題のある行動をとったとき、左のようなかかわりが多いと、子どもは「自分はOKでない」と認識する。しかし、大人が交流分析を活用し、Aを使って、「子どもはどうしてそういうことをしたのか」、背景に焦点を当てることができれば、間をおいてから、NPに自分を切り替えて、「気持ちはわかるよ」等のかかわりができるようになる。すると子どもは「自分はOKでない」という構えにピリオドを打つことが可能になる。

### 11 時間の構造化

・真のストロークに欠ける人は、否定的ストロークを求めて、時間を組織化・構造化する。つまり、生きていく長い時間をやり過ごすため、時間の過ごし方を自分でデザイン、アレンジする。代表的なものとして次の5つがある。

#### (1)閉鎖（自閉、引きこもり）

・ストロークの欠乏状態にあたり、自分の生き方に自信を失った人が自室や空想に引きこもる形で、時間を費やす。統合失調症の特徴、不登校、無気力症にもみられる。

#### (2)儀式

・習慣化された対応の仕方の人とかかわる時間の過ごし方。挨拶、習慣、家庭行事など。必要最低限のストローク交換は行われる。

#### (3)活動（仕事）

・プラスストロークの交換に自信のない人が、外界の事物を用いてストロークを得る方法。大人なら仕事中毒、子どもはガリ勉でトップになることで、周囲の承認や賞讃を得る。

#### (4)雑談（暇つぶし）

・かなり会話もするが、感情レベル交流まで踏み込まない。

#### (5)心理的ゲーム

・人とのかかわりあいの中で、最後に両者、あるいはいずれか一人が何らかの嫌な感じを味わうような時間の過ごし方。親が子どもの勉強をみるたびに、くどくど叱るなど。

果たして、自分はどんな時間の構造化をしているかのチェックを！！ それを知ることは自分の生活の中でストロークの質と量を知ることになる。

## 12 心理的ゲームの分析

・かかわりの中で、終わりに何からの嫌な感じを受けるとしたら、そこには心理的ゲームが行われている可能性がある。ゲームはもともとプラスストロークが十分に受けられない人が、マイナスストロークを求めて行われる。ある人との関係で、繰り返し不快な気分を味わうときにはゲームを演じている可能性がある。ゲーム概念を知っていれば、かかわりの中で何が生じているか気づくことができ、嫌な感じを持たずにゲーム回避も可能となる。ゲームには例えば次のようなものがある（エリック・バーンは著書の中で約30のゲームを紹介している）。

### (1)キック・ミー（蹴飛ばしてくれ、怒ってくれ）

・例えば、遅刻や私語を続け、怒りを誘発しようと図る。処罰させよう、ダメな人間と認めさせようという目的が隠されている。

### (2)はい - でもゲーム（水掛け論）

・いろいろなアドバイスを求める人にアドバイスをすると、「でも、それは」と言って、受け入れず、最後には「まあもう少し、自分で考えろよ」で終わる。結局、相手の無力さを証明しようとする。

### (3)愚か者

・幼児から「自分はOKでない」と自己否定的な構えを身につけ、自分は失敗者だという自己像をもつ人が行うゲーム。周囲が「また、あんなことをやって、バカだなあ」と考えるようなら、それは「愚か者」のゲームである。愚か者を演じる人は、自分のバカさ加減を証明しようとしている。

## 13 ストップ・ザ・ゲーム

・ゲームは生産的なものを何も生み出さないで、回避するにこしたことはない。ゲームの存在に気づくことでそれは可能になる。少なくともゲームに気づいていれば、最終的な嫌な感じをもたずにすむ。例えば、次のような基本対応を試みる。

(1)意識して軽くゲームにのり、会話を楽しむ。

(2)相手の言っていることを言い換えてみる。

(3)相手が予測しないような答えを試みる。

### <はい - でもゲームへの対処>

・相手を助けてあげたいという気持ちを捨てる。

・「はい、でも、うまくいきませんでした」「それは残念でした」とやり過ごす。

・「どうすればいいですか」「あなたはどんな方法がいいと思いますか」と尋ね返す。

・本人が答えたら、「それでやってみて、あとで結果を教えてくださいね」と言う。

・けっして、自分の方から解決策や提案をしないことがポイント。

### < 愚か者への対処 >

- ・ 演じる主役を馬鹿者扱いしないこと。相手が期待している結果を徹底的に回避するのが基本対応。
- ・ 「あなたはバカじゃないわよ」と言い聞かせても効果はない。会話をやめて、悪循環を断ち切るのが一番。時々、話を聴いてあげて、プラスのストロークを与えたい。

### 14 脚本分析

- ・ 人生脚本 (life-script) とは、人生の基本的構えをベースに、その後の対人関係などを含めた人生経験によって強化、固定化された、人生の青写真のこと。
- ・ 交流分析では、この脚本を書き直すことができると考える。自分に気づくことにより、新たな脚本を書けるようになり、人生計画を自分で決定できるようになると考える。これを「脚本分析」という。

#### (1) 脚本に影響を与える禁止令

- ・ 幼い頃に味わった苦痛な体験や親が日頃から示した不合理な態度を子どもの側からとらえ、わかりやすい言葉に言い直したもの。

##### 生きてはいけない

- ・ 無視、虐待、親の不幸を子どものせいにするような言動  
男(女)であってはいけない
- ・ 「女の子が生まれてがっかり」  
生活を楽しんではいけない
- ・ 仕事中毒の父、教育ママ  
成長してはいけない
- ・ 「末っ子なんだから、まだそんなことはできないんだよ」  
成功してはいけない
- ・ 「何をやってもダメだな」  
実行してはいけない
- ・ 「さわったらダメ、壊すから」  
重要な人物になってはいけない
- ・ 「あなたにそんなことができるわけないでしょ」  
みんなの仲間入りをしてはいけない
- ・ 「あんな子と口をきいてはいけませんよ」  
信用してはいけない、愛してはいけない
- ・ 離婚、別居など、愛情表現がみられない家庭  
健康であってはいけない
- ・ 病気の時だけ、親に可愛がられる

#### (2) 脚本に影響を与える拮抗禁止令 (ドライバー)

- ・ 禁止令同様、親から与えられたメッセージだが、禁止令を打ち消すように働くので拮抗

禁止令といい、人をそうしないではいられないメッセージでもあるので、「駆り立てるもの(ドライバー)」ともいわれる。

完全でありなさい  
周りを喜ばせなさい  
一生懸命やりなさい  
強い人間になりなさい  
急ぎなさい

### (3)脚本分析の実際

・脚本分析の過程は、容易ではなく、しばしば苦痛を伴い、多くの努力も要する。具体的には、「チェックリスト」(\*別資料)を用いて、生活歴を丹念に系統的に調べる。一種の自己分析の方法。

#### <参考・引用資料>

- ・2002年5月学習会資料「ストローク論」、曾山和彦、2002
- ・愛のストローク療法、近藤裕、三笠書房、1997
- ・交流分析のすすめ、杉田峰康、日本文化科学社、1990
- ・教育カウンセラー標準テキスト中級編、日本教育カウンセラー協会編、図書文化、2004