



若手社員研修

● TA（交流分析）

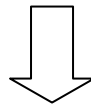
TAとはトランザクショナル・アナリシス（Transactional Analysis）の略で、日本では交流分析・対話分析と訳されています。

アメリカの精神科医エリック・バーン博士によって創始された人間行動を理解するための1つのまとまった理論です。

TAの目的とねらい

- 個人の『自律性を高めること』

自律的な人間とは、自身の「思考」「感情」「行動」に自分で責任を持てる人をいいます。



そのためには

「自己理解と気づき」

自分を理解し、一瞬一瞬から様々なことを感じとること

「自発性」

自分自身で主体的に適切な意思決定のできる能力

「親密さ」

他人と真実なかかわり（心を開いて接する関係）をもつこと

TAの扱う領域

性格の部分

{ 行動のしかた
ものの見方や考え方
感情のもち方、反応のしかた
取組姿勢、態度

MEMO

● 自己理解を深める

～自己認識を深め、ストレス傾向を把握する～

自我状態とは

自我状態(ego status)とは自我を構成する部分のことで、一貫した思考・感情・行動・対人関係のパターンを持つ『**内面的なシステム**』のことです。人間は『相手・状況・気分』によって半ば無意識的に自我状態を使い分けることで、多様な人間関係や社会状況に対する適応を実現していると推測されています。

自分のエゴグラムを確認することで、自分の自我状態の『**優位性・劣位性**』を認識することができるので、『**自分のなりたい性格構造**』に合わせて優位過ぎる自我状態を引き下げたり、劣位過ぎる自我状態を引き上げたりする改善を行うことができます。



エゴグラムによる自己分析

自我状態の心理テストの結果をグラフ化（折れ線グラフ・棒グラフ）したものを『エゴグラム(egogram)』といいます。自分のエゴグラムを作成しましょう。

- 質問に○(はい)、×(いいえ)で教えてください。
どうしても判断がつかない場合のみ、△で教えてください。

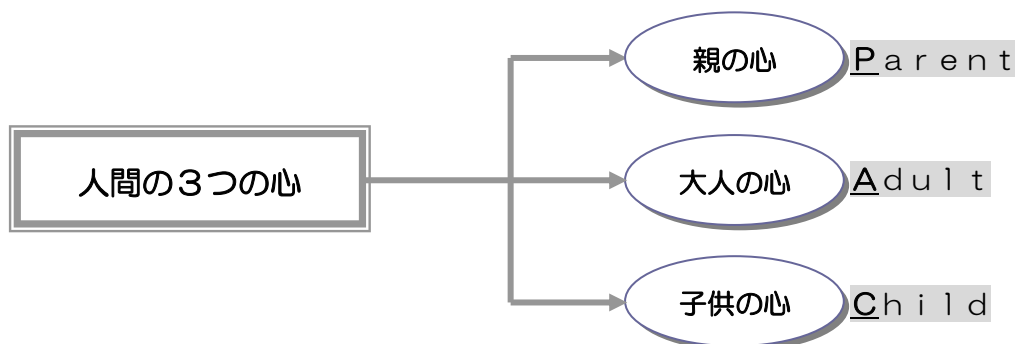
| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 合計 | 合計 | 合計 | 合計 | 合計 |

- を2点、△を1点、×を0点としてそれぞれ項目ごとに合計点を出し、下のグラフに折れ線グラフを書いてください。

| | CP | NP | A | FC | AC |
|----|----|----|---|----|----|
| 20 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 2 | | | | | |

5つの自我状態

エリック・バーンの交流分析では人間の精神構造を、『P（親の自我状態）・A（大人の自我状態）・C（子の自我状態）』の3つの自我状態に分けて考えます。



また、P（親の自我状態）は更に『CP（Critical Parent：批判的な親）』と『NP（Nurturing Parent：保護的な親）』に分けることができ、C（子の自我状態）は更に『FC（Free Child：自由な子ども）』と『AC（Adapted Child：順応した子ども）』に分ける事ができます。

批判的な親 (Critical Parent)

子どもたちが生きていくための判断基準や規則などを教える感情です。相手に自分の価値観を押しつけるような言動や態度がとられます。この自我状態が高いと抑圧的、命令的な感情が強くなります。

保護的な親 (Nurturing Parent)

子どもの成長を願う母親のような、保護・同情・援助的な感情です。対人関係をスムーズにする上で大切な感情といえます。この自我状態が高すぎると相手への依頼心が強く、過保護になります。

大人の心 (Adult)

完成された大人の自我状態をいいます。大人の心と子どもの心を自在にコントロールし、過去の知識や経験を生かして思考し判断していきます。高すぎると感情表現に乏しく、人間味がないように見られます。

自由な子ども (Free Child)

自己の感情や本能のままに自然にふるまう子どもの自我状態です。喜怒哀楽の表現がストレートで、思ったことをそのまま口に出すなどの特徴があります。高すぎると軽率で自己規制がない自我となります。

順応した子ども (Adapted Child)

子どもが親の言うとおりにするように、自我を抑えて相手に合わせていく感情です。自己規制が強いために暗い印象を与え、抑圧されています。高すぎると、投げやりな態度や発言が見られるようになります。