

## 20 交流分析

柴崎武宏

### 1 到達目標

- (1) 交流分析に関する基礎理論と方法を学ぶ。
- (2) 授業等，学校で行う交流分析の方法について学び，活用できるようにする。
- (3) 交流分析を行ううえでの限界と留意点について学ぶ。

### 【キーワード】

自我状態， ストローク， 交流分析， ゲーム分析， 脚本分析， エゴグラム， 人生态度等

### 2 交流分析とは

Transactional Analysis【交流分析】は，Eric Berne（E・バーン）により提唱された。多くの研究仲間により今日の理論ができた。

定義は，パーソナリティ理論であり，個人が成長し変化するためのシステムティックな心理療法である。

TAの基本理念

- i 人は誰でもOKである。
  - ii 誰でも考える力がある。
  - iii 人は，自分の運命を決め，その決定を変えることができる。
- の3点である。

TAの目標

- i 自己理解 「いま，ここ」での気づき
- ii 自発性 どの様な状況でも適切に対応
- iii 親密さ 誠実で暖かいかわり

TAの考え方

- i 「いま，ここ」を大切にし，感情・行動・思考に責任を持つ
- ii 「過去と他人は変えられない」過去の出来事は変えられない。どうとらえるかは変えられる。気づいた自分が変わると相手の対応も変わる
- iii 「自分の感情・思考・行動の総責任者は自分である」

### 3 交流分析の原理と方法

パーソナリティ理論として、人が心理的にどのような構造かを説明するために自我状態というモデルを使って説明する。

#### (1) 自我状態の成り立ちと働き

- i <親>の自我状態『Parent』記号<P>で示す。自分を取り巻く外的な刺激から取り入れたもの。特に両親の影響が大で、6歳頃から発達し12歳ごろにその人らしい独特のものとなる。

<親>の自我状態の働きは2つある。

一つ目は<支配的親>『Controlling Parent』記号<CP>で示す。『特質』は厳格・規則遵守・道徳的・審判的・嫉・文化・伝統を重んじ権威的・自信家・良心的である。『行き過ぎる』と頑固・独断的・独りよがり・融通が利かない。人間関係に歪みを生じる。『使わない』と、おっとりし・批判しない・柔軟・友好的である。『気になる点』は、ルーズ・ルール、約束をやぶる・優柔不断などがある。

二つ目は<養育的親>『Nurturing Parent』記号<NP>で示す。『特質』は、優しい・育て養う・世話をする・心配りができる・面倒を見る・思いやる・気づく・褒める・認める・許可するなどである。『行き過ぎる』と過干渉・過保護・おせっかいなど心配性・手を出しすぎる。『使わない』と、マイペース・淡白・干渉しない・情に流されない。『気になる点』は、温かみがない・痛みがわからない・冷たい・思いやりがないなど。

- ii <成人>の自我状態『Adult』記号<A>で示す。<成人>の自我状態は1つである。1歳半～3歳頃に芽生え次第に成長し、12歳頃にその人らしい考えが出来上がる。『特質』は、物事を客観的に認識する・情報を整理し分析する・5W1Hをフルに使い今までに得たデータを使い処理し問題解決・意思決定・行動法を決定したり、計画したりする。冷静である。『行き過ぎる』と、機械的・冷酷と思うように映る行動がある。『使わない』と、お人よし・人間味がある・素朴・質素である。『気になる点』は、現実離れ・混乱しやすい・無計画・行動、思考に一貫性がない・その場主義なところがある。

- iii <子ども>の自我状態『Child』で記号<C>で示す。0歳～3歳までに基本ができ5～6歳までにその人らしさができる。<子ども>の自我状態は2つある。

一つ目は、<自由な子ども>『Free Child』で、記号<FC>で示す。『特質』は、天真爛漫・無邪気・好奇心旺盛・創造的・喜怒哀楽をだす・元気・行動的・周りにエネルギーを振りまくなどの特性がある。『行き過ぎる』と、自分勝手・お天気家・わがままなところがある。『使わない』と、おとなしい・控えめ・落ち着き・もの静かである。『気になる点』は、面白みがない・無表情・おどおどする・楽しめない・暗いなどがある。

二つ目は、<順応した子ども>『Adapted Child』で、記号<AC>で示す。

『特質』は、我慢強い・信用する・合わせる・感情をコントロールする・素直・返事が

よいなどの特性がある。『行き過ぎる』と、じっと我慢する・感情を抑える・顔色を見る・決められない・依頼心が強い・へつらう・自信がないところがある。『使わない』と、マイペース・自主的・積極的・活発である。『気になる点』は、非協力的・人の意見を聞かない・妥協しない・相手の気持がわからない・自分勝手である。

また、＜順応する子ども＞の中に＜反逆する子ども＞『Redelious Child』を記号<RC>で示すことがあり、反抗する・攻撃する・ひねくれる・暴力などの特性がある。

## (2) エゴグラムと自我状態の活用

エゴグラムはジャック・デュセイにより提唱された。

面接などで相手の態度・言葉・音調などから使われる自我状態を識別し、良く使う自我状態、余り使わない自我状態を棒グラフにしていた。質問紙を使って自我状態をグラフにする方法もある。

解釈は、一番高い自我状態の特性の良いものを3～4つと行き過ぎる点を1つ、低い自我状態の特性を1～2つと気になる点1つを、前に示した自我状態のコメントから抜き出す。使わない欄のコメントからも1～2つ抜き出しアセスメントする。パターンから読むこともできる。自我状態の<CP><FC>は自分に対し、<NP><AC>は相手に対し使い、<A>は気づきのために使う自我状態である。グラフで高い状態の自我状態はよく使い、低い自我状態は使わないと考える。

また、オーバーラップエゴグラムは、人間関係を類推するために使う。自分のエゴグラムを書き、相手のエゴグラムを上方から書いて重ね合わせる。自我状態がオーバーラップする数や割合から二人の関係性を類推する。

●オーバーラップがないか1つのときは、余り関係性が深くなく、その場だけのやり取りにする。●2つ以上あるときは、オーバーラップした自我状態のやり取りが行われ、長く関係性が保たれる。●オーバーラップする自我状態が多いと、関係性がスムーズに行くことが多い。

## (3) ストローク

ストロークとは『存在認知の一単位である』刺激の形をとる。E・バーンは『刺激に飢えると、人は精神的にも肉体的にも刺激を求める行動をする』と述べ、無視されたり、肯定的な刺激が無かったりすると、ストロークを求め人が嫌がることや否定される行動をする。無視されるより『まったくしょうがないんだから、この子は』と言われたほうが良いので、怒られても・叱られてもストロークを求める。

i もらうと嬉しいストローク（肯定的・ポジティブ・+のストローク）には体の接触のないことば・しぐさ・体の触れ合う行為・条件のある・条件のないストロークがある。

ことば：かわいいね・元気だね・がんばっているね・すごいね・いいよ・など存在や行為など認め・許可・励ます。

しぐさ：会釈・拍手・微笑・目線を合わせる・うなずくなど存在を認め触れ合う；握手・抱擁・肩を抱く・手をつなぐ・キス・マッサージ・心が通じ合うと期待する行為で信頼の証である。

条件付：勉強がんばってえらい・お手伝いしてえらいなど条件付きで認める。

**無条件**：優しい・かわいい・あいらしい・好き・すてき・立派・頼もしい・安心するなどその人の存在を認める。自己効力（有用）感・自尊感情が高まる。

ii もらうと嫌なストローク（否定的・ネガティブ・ーのストローク）

**ことば**：ばか・あほ・のろま・うざい・臭い・きたない・しかる・怒る・気の無い返事・不適切な返事・皮肉

**しぐさ**：目をそらす・無視・無関心・脅す・不安がる。

**触れ合う**：ぶつ・ける・つねる・つつく・突き飛ばす・肘鉄・髪を引っ張る・首を絞める・腕を固める・たたくなどされると苦痛になる。

**条件付**：約束を破って・うそをついて・決まりを守らず・ぐずぐずして駄目な子，など行為について否定的評価をする。相手を否定するときは行為を否定するために条件付きのストロークを使う。行為を直せば OK である。

**無条件**：ばか・あほ・死ね・臭い・うざい・消えろ・来るな・きもい・不潔・無視など存在を否定するストロークは想像を絶する痛みを味わう。

自尊心や行動力が無くなる。決して使わない様に心がける必要がある。

#### （４）やり取り（交流）分析

人がお互いに関係を持つとき，やり取りが生まれ『交流』が起きる。『交流』がスムーズに運ぶとき・ギクシャクするとき・なんとなくすっきりしないとき等がある。こんなやり取りを E・バーンは 3 つのやり取りで説明している。

i 相補（平行）交流：お互いのやり取りで，期待する答え（返事）が返ってくる。自我状態をお互いに 1 つ使う

例 A⇔A のやり取り

いま何時                      いま 10 時です。

P⇔C のやり取り

これじゃダメだ              はい，わかりました。

P⇔P のやり取り

今の若い者はまったくなくなったらん。              まったく，その通りで。

ii 交差（交叉）交流：予測したのと違う返事が返ってくる。2 つ以上の自我状態を使う。

例 P→C・C←P のやり取り

この報告書は何だ。              このように書けとあなたがおっしゃったんでしょ。

C→P・A←A のやり取り

お母さん虹，きれい。              虹はね，お日様が水蒸気に当たり生まれるのよ。

ふう～ん・・・・・・・・

C→C・A←A のやり取り

アソボー。                      宿題は終わりましたか。

iii 裏面交流：社交上（言葉）でのやり取りと，その裏に流れる精神的なメッセージがある。

例

一大プロジェクトが皆の努力で終結

部下『今日は暑かったですね。疲れた』・・・

部下の心『課長・一杯やりましょう』・・

課長 『ご苦労さんゆっくり休んでくれ』

『いや～あ、ご苦労さん・帰りに一杯やっていこう、今日は僕のおごりだ』

さて、できる課長の答えは・・・・

このようなやり取り（交流）が日々行われて、『わかってくれない』等、ちょっとした行き違いが生じるのである。

## （５）ゲーム分析

ゲームは、交流の終わりに『嫌な気持ちを味わう』交流である。まったくしょうがないやつだ・情けないことに何の役にも立てなかった・わかっちゃいない、などの感情が心の奥底に生じる。

この交流は何度と無く繰り返される『なじみの深い・気づきのない』交流だ。＜A＞が使われていない。

この交流に引っかかりやすい人は、私が何とかしてやる・手を貸しましょうなど＜P＞の自我状態を使いやすい人である。『私はいいけどあなたはダメ・私が何とかしましょう・お世話をしますよ』などの交流パターンを取る人に多いのである。

言葉で表された意味とは違うやり取り，裏面交流を伴うやり取りが行われている。

なぜゲームをするのか ●時間の構造化のため ●強いストロークを求めて ●自分の枠組みを維持するため ●どちらか一方が OK でないことを証明するため ●スタンプ集めのため など

### i 気づくために

●嫌な気持ちに気づくこと ●長時間交流が続くことに気づく ●（否定的）のストロークをもらう交流をしない ●自分の力を卑下しない など

### ii ゲームをやめるには

●否定的ストロークの交換をやめる ●長時間費やす交流をしない ●自我状態の＜A＞を使う。事実についてのみ話の対象とする ●時間を区切って対応する ●その場を一時離れる など

## （６）人生の立場

人はそれぞれ自らに備わっている，その人独特の欲望・欲求・感情を持っている。幼少時に欲求が十分満たされたか否かの体験が人生の立場を決定するときに大きな影響を及ぼしている。

如何に考え・感じ・行動するか，他人とどの様に関わるかを決めるのに大きな影響がある。

### i 私は OK である。あなたは OK である。『I+ ; U+』

生まれたての赤ん坊はこの立場にいる。欲求が満たされている間はこの立場にいる。

例：お乳が飲みたいとき，泣くと母親は抱いてお乳を十分くれる。こんな立場のあなたは将来，人を信頼し・協力し親和的で暖かい人間関係をとるだろう。

### ii 私は OK である。あなたは OK でない。『I+ ; U-』

例：お乳が十分にもらえないとき，赤ん坊は，私は母を呼べた。しかし，母は十分なお

乳をくれなかった。私は OK だが、母は OK でない立場にいる。こんな立場のあなたは将来、排他的・他罰的・責任転嫁など、他人を馬鹿にし、さげすむ人間関係をとるだろう。

iii 私は OK でない。あなたは OK である。『I- ; U+』

例：赤ん坊はおなかがすいたと泣きますが、母親は気づきません。疲れて寝てしまう。母親はミルクを上げるのを忘れていたと気づき、寝た子を抱き起こしミルクを与えます。私は力がなく母親には力があるとおもう。こんな立場のあなたは将来、自信の無い依頼心の強い・自己卑下する・劣等感の強い、何事からも逃げる人間関係をとるだろう。

iv 私は OK でない、あなたも OK でない。『I- ; U-』

例：赤ん坊はおなかがすいたと泣く。しかし母は、気づかない。力の限り泣いても母親は気づかない。赤ちゃんは絶望しながら寝る。私もあなたはダメだという立場をとる。こんな立場のあなたは将来、不信感・無関心・無気力・行動しない・何もしない・拒否する人間関係をとるだろう。

「人生の立場」は、生活で起きる様々な出来事をどの様に受け止め、意味付けるかで決まる。『I+ ; U+』『I+ ; U-』『I- ; U+』『I- ; U-』の4つの立場は自分自身で決定するのだ。したがって、自分にとって都合が悪ければ、変えることもできる。

平常では『A』が使われているのでその場に適した「人生の立場」を選ぶことができる。しかし、「困ったり・怒ったり等、切羽詰まった時」は、自分で決めたいつもの馴染み深い「人生の立場」をとる事になる。

## (7) 人生脚本

私たちは、生活するに当たり様々な事柄にそれぞれが独特の対応をしている。その背景には、乳児のときから周りの人々（特に父母）から言語や非言語（態度・動作・音調）により禁止・許可されいつの間にか身に着けていく。

人は4歳ぐらいまでは「大人の影響が大きく仲間や自分の影響は少ない」自分の生き方の基本（要点を書き出す）を作り、7歳ぐらいまでは「大人の影響力は大きい、仲間や自分の影響力も生じてくる」要点をまとめる、12歳ぐらいまでに「大人の影響力は小さくなり、仲間や自分の影響力が大きくなる」人生をどう過ごすかの『脚本』の第1稿を書き上げ、その後修正（校正）しながら自分の『人生脚本』を書きあげる「人との出会いや体験が大きく影響する」。

自分が公言した目標を達成する『勝者』の脚本。自分が公言した目標が達成できない『敗者』の脚本。どちら付かずの『平凡』な脚本の3段階ある。

人生脚本で特に、ボブ・グールドディング、メアリー・グールドディング夫妻が提唱した禁止令の考え方は興味深い理論である。幼少のころ父的・母的人から言葉や態度で示されたメッセージを理解できないままに、早飲み込みし、人生脚本に書き込んでしまった結果、生活しにくい人生を送ることになる。

禁止令には(a)いるな（存在するな）、(b)お前（性）であるな、(c)子どもであるな、(d)成長するな、(e)成功するな、(f)するな（何もするな）、(g)重要であるな、(h)属するな、(i)健康（正気）であるな、(j)考えるな、(k)感じるな、(l)欲しがらるな、(m)信じる

な、をあげている。

禁止令は人生に良くない影響を与える。これを、除去するために自我状態の<A>を使い計画的またはワークにより解消する再決断療法を提唱した。

固執した考えに気づき、その考えの根本となる出来事を過去に遡り見つけ、その考え方を変える・認める・さよならをするなど捕われた考えから脱却したり、リフレームにより見方・とらえ方を変える。そして、新しい考え方にたった思考・感情を持つ。このことは、『人生脚本を変えることができた』ことだ。

ドライバー（拮抗禁止令）は『駆り立てるもの』で親的な人から言葉や態度で示される。(a)完全であれ (b)努力しろ (c)他人を喜ばせろ (d)強くあれ (e)急げ急げの5つである。何かをするときに親から示され、その意のままにいればOKであると認められるサインをもらえる。子どもはOKサインをもらうために一生懸命になる。しかし、常に期待に沿えるわけではないので、『ドライバー』から抜け出ることがあり、そんな時自分を責める『ストッパー』の立場に立ったり、相手を非難する『ブレイマー』の立場に立ったり、絶望的になる『デスペラー』の立場に立って人生を過ごす。

これら4つの立場を何度も行き来する。

#### 4 交流分析の活用

学校や授業で交流分析を活用する一番は自分の思考・感情・行動に気づくことである。相手をどの様に捕らえているかをきちんと、正確に確認することが大切である。相手を評価しているときは、<CP>の自我状態に立ち、『私はいいがあなたはだめ』という立場に立ち、協力的でなく相手を非難する立場に立っている。相手の考えや・感じ方・行動の仕方を正確にとらえない可能性が大きい。威圧的に言い聞かせる指導が行われがちである。声の調子も大きく・威圧的で相手を怖がらせるのに十分な迫力がある。相手がおびえれば指導はうまく言ったようになる。しかし、相手が不承知という『うっせえ～な……ぶっ殺すぞ』など大変ショッキングな返答が返ってくる。このような時は、事実を指摘し、自我状態を変えるために、相手を椅子に座らせ、事実の確認から、現在の心境と、時間をかけてじっくりと話し合い『気づき』が生まれるまで付き合くと、次の行動は生徒が自ら提案することが多い。

相手への近づき方・相手の名前などを呼びかけする。力を抜いて（態度・音調）接する・自我状態の<A>を使ったやり取りを心がける。決して『あいつは・・・、まったく・・・』など決め付けて、接しないことである。

自分が『いまここで』どの様な状態にいるかを考えることも大切である。早口か、一方的に話しているかを少し時間を置いて考えることである。水を飲む・席を立てみる・考えをまとめる・指輪をぐるぐると回す（5～10回）。など余裕を持つために意識して行動する。

オーバーラップ・エゴグラムを用いて、相手との交流がどの様に行われるかを予測しておく、ゲームに陥らないことが出来る。ゲームに載らないためのストロークの出し方・反応の仕方を変えるのだ。日ごろから肯定的なストロークの交換に心がけ、肯定的ストロークを一杯ためておくことだ。

相手の否定的ストロークには瞬時に反応しないようにする必要がある。そのために、否定的ストロークをもらったなら10秒間ぐらい間を置くため、『アンカー・錨』を作るといい。「私は、指輪をくるくると10回程度回すことにしている」指輪を回していると(a)時間がたつ (b)自我状態が変化する (c)感情的に反応しないなどの効果により、売り言葉に・買い言葉の反応でない<A>からの反応が出来る。

保護者からのクレームがあったときにとっても効果があがる。「〇〇さんのおっしゃりたいことは～～なのですね」とか「〇〇さんは～～とお感じなのですね」などストロークをゆっくりと受け止め、冷静に対応できる。相手に巻き込まれないですむ。

交流のパターンを分析するには、受け手がどう感じたかが重要になる。威圧的に感じれば相手は<CP>から発信しているし、優しさを感じれば<NP>から発信している。冷静な感じであれば<A>からの発信であり、何かしたくなるようであれば<FC>からの発信であり、いらいらしたり、どうなんだよなど感じたりしたときは<AC>からのストロークの発信である。言葉のやり取りを自分と相手を両側に書き分けるとやり取りや感情に気づくことが出来る。

また、多くの交流で使われる自我状態とストロークの関係を次に示す。

<CP>→<AC>・<RC>, <NP>→<FC>, <A>→<A>, <FC>→<FC>・<NP>, との間でやり取りが起こる。

●だめじゃないか→すみません・うるせえな ●よくやったね→はい、これからもがんばります ●失敗の原因は？→考えて見ます ●遊ぼうよ→うん、遊ぼ！・気をつけてねなどである。

ゲーム分析も同様にやり取りを書いてみることである。相手や自分の力を値引き（正当に評価していない）などがあったときにゲームをしている。また、相手に対するレッテル貼りをしないことも大切である。やり取りで、感情的に相手をNOといっているときはゲームである。

自分に対して否定的な言葉を使う時脚本に沿った行動をしている『僕はだめなんです』『結局僕は・・・です』『僕はやっぱり』など自分に対して決め付けることで、起こり得る事柄に対し予防線を張ることでダメージを少なくしているときは脚本に沿った行動をしている。

## 5 教室での事例から

### (1) ストロークの交換の活用

明夫は日ごろマイナスのストロークを多くもらっている。ある日の午後、担任が昭雄に明日持ってくるものの確認をしている。

担任：明夫、明日持ってくるもの忘れるなよ。（少し強い調子で）

明夫：うるせえな、わかっているよ。いちいち言うなって。（ふてくされて）

担任：なんだその態度は。（嗜める様に）

明夫：分かったよ、持ってくればいいんだろ。（吐き捨てるように）

さて、担任の言ったことは、明夫に届いたのでしょうか？疑問です。どの様に対応したらよいのでしょうか。

担任：明夫，くどくなるけど確認・・・明日何を持ってくるのか・・・？（明るい声で）

明夫：何って，先生俺を試してるんだろう？（少し引き気味に）

担任：気悪くするなよ，忘れるといけないんでチェックだよ。（軽く合わせて）

明夫：忘れた！（わざと捨てせりふ長で）

担任：うそだ！知ってるくせに。（軽く）

明夫：〇〇だよ！

担任：ピンポン！ピンポン！持ってきてね！（肩を軽くたたいて）

じゃあね，また明日気をつけて。

よく交わす会話です。ストロークの交換も，ストロークを出す自我状態により，メッセージの受け取り方が変わる。<CP>より<NP.>を使ったり，<FC>を使ったりしたやりした取りのほうが相手は防衛しないのだ。日ごろから二人の会話にはプラスのストロークの交換が出来ているともっと伝えたいことがスムーズに交換できる。心がけたいものだ。OK-OKのやり取りを。

## （２）エゴグラムの活用

エゴグラムは，とっさのときに使い易い自我状態の傾向を示している。普段気をつけているときはコントロールされている。しかし，感情的になったり・困惑するとエゴグラムのグラフにある特徴が顕著に出てくる。『エッ??』と思うような行動や，言動が見かけられる。

こんなときも，その人の特徴なのだと考えてみることだ。そしてエゴグラムが特に<NP>・<FC>・<A>の部分でオーバーラップするように心がけ・行動する。

日ごろから，<NP>・<A>・<FC>の自我状態がオーバーラップが出来るような交流を心がける。認める・励ます・事実を告げる・やってみる。

保護者の面談で，相手の話を十分に聞かないうちについて教師の考えを言ってしまう。相手は十分に話を聞いてくれないことから担任をなじる。言葉尻に反応してしまい，言い合いになる。話を十分に聴き，問題が何かを明確にし，感情をはっきりとつかむことである。共感することは<A>の作業である。十分に話を聴くことで相手は尊重（大事に）されていると感じ信頼関係へと進む。感情的にならぬことが大切である。

## （３）事例

エゴグラムは，行動・思考・感情の働きの傾向を予測することができる。つまり性格の傾向(特徴)を知ることができる。

感覚を用いる（デュセイが提唱している）か，質問紙を用いてエゴグラムを書く。

一番高いところの特徴と低いところの特徴を，自我状態の傾向の表から抜き出す。

（グラフは各自書いてください。）

例；データ，CP；18，NP；12，A；9，FC；14，AC；4であった。

まず一番高いCPの特徴を抜き出す。日ごろの観察や行動傾向も含め，よい影響を示すコメントの中から，4～5選ぶ。気になる面の特徴もコメントの中から1～2選ぶ。

次に一番低いACのよい特徴を示すコメントの中から1～2選ぶ，気になる面の特徴を1～3選ぶ。

良い時のコメントは気になる面のコメントより2～4つ、多目に選ぶ。

C Pの良い点から、責任感がある・真面目である・ノーと言える・善悪が言える、の4点を挙げる。気になる点から、頑固である、を挙げる。A Cの良い点から、自主性がある・自分の意見が言える、を挙げる。気になる点から、協調性に欠ける・妥協しない、を挙げる。

以上から、アセスメントは、「あなたは、真面目で、責任感があり、自主的に行動し、善悪の判断など、イエス、ノー等、自分の意見がはっきり主張できる点等良い面があります。一方で、自分の考えに固執してしまい、他と共同できず、妥協しない人と思われてしまうことがあります、気を付ける必要があります。」等となる。

大切なことは、先生たちの観察も加味しながらコメントを作り、生徒の「気づき」にまで高めることが必要である。生徒の行動傾向を指摘し、生徒が納得するようにアセスメントできれば、一番良いエゴグラムの活用になる。コンピュータ等で解析したアセスメントのときは、必ず先生方の観察も加味して生徒にはアセスメントする。テストの結果を生徒にそのまま手渡すなどもってのほかである。そのためにも日々の観察と研讃が大切になる。

結果がアセスメントできたらさっそく生徒との面談をする。その時に大切にするのは、良い点は上手に認め（ほめ）、伸ばすためにどのようなことに気を付けて生活するといいかなど一緒に考え、励ましが大切である。また、日常の生活で困っていることや、気になることなどを聞き、そして、エゴグラムから示された気になる点を日常の出来事などを例にして説明して、「気づき」にまで導くことが大切である。決してお説教調にならないように留意する。

生徒が「気づく」速度でアセスメントする。困ったことや気になることを改善するために、どの自我状態を挙げればよいかを考える。エゴグラムの大切な点は、エゴグラムを使いより理想的な（なりたい）自分作りに活用することである。ただ、性格傾向診断だけに用いるのは、本来のエゴグラムのもつ素晴らしさの半分も達成できない。「気づき」から、なりたい自分に向けてのプラン作りをすることが大切である。

## 6 交流分析を使う上での限界と留意点と課題

交流分析は健全な精神の持ち主を対象としている。自分の立場を理解し相手の立場を予測するのに有効である。自分の特質（癖）を十分に知ることには時間をかけ、自分がわかると、相手のことがわかる。誠実な交流を基本に、考え方・感じ方・行動の仕方は自分の責任で決定している。システムとしての人間関係の研究が必要である。

### 《参考引用文献》

- E・バーン南 博訳『人生ゲーム入門 人間関係の心理学（改訂版）』河出書房、2000
- E・バーン石川弘義・深澤道子訳『性と愛の交流分析』金子書房、1999
- J・ブラッドショー、新里里春訳『インナーチャイルド』NHK出版、2001
- J・デュセイ、新里里春訳『エゴグラム』創元社、2000
- H・G・ギノット、『先生と生徒の人間関係』サイマル出版会、1983
- M・ジェイムス D・ジョングウォード本明寛 深澤道子訳『自己実現への道』社会思想

- 社, 1976
- T・A・ハリス, 宮崎伸治訳『I'M OK-YOU'RE OK 幸福になる関係-壊れていく関係』同文書院, 1999
- M・ジェイムス, 林誠治訳『OK ボス 交流分析による自己啓発』ダイヤモンド社, 1977
- M・ジェイムス, 深澤道子訳『突破への道セルフ・リペアレンティング』社会思想社, 1984
- M・ジェイムス, 諸永好孝訳『ふれあい教育の実践』社会思想社, 1985
- M・ジェイムス, 深澤道子訳『よい上司』プレジデント社, 1992
- M・ジェイムス, 近藤裕訳『結婚における自己実現への道』社会思想社, 1989
- M・M グールディング R・L グールディング, 深澤道子訳『自己実現への再決断』星和書店, 1980
- M・M グールディング R・L グールディング, 深澤道子訳『心配症をやめる本』日本評論社, 1995
- 加藤浩一『心のおしゃれ～TA を楽しむ本』全6巻 沖縄出版
- 1 『心ってなあに』, 1990
  - 2 『心とところのお話』, 2003
  - 3 『ストロークとディスカウント』, 1992
  - 4 『心の中に楽しむ時間』, 1994
  - 5 『心の中の OK 牧場』, 2000
  - 6 『心理ゲームとインティメート』, 1989
- 杉田峰康『新しい交流分析 TA ゲシュタルト療法の試み』創元社, 2000
- 『人生ドラマの自己分析 交流分析の実際』学事出版, 2004
- 柴崎武宏『自分が変わる・生徒が変わる 交流分析』学事出版, 2004
- ワークや参考文献も沢山掲載されています。是非参考に