



エゴグラム交流分析

エゴグラムとは

エゴグラムとはアメリカの精神科医エリック・バーンが創始した交流分析理論にもとづき、彼の弟子であるジョン・M・デュセイにより考案されたものです。エゴグラムではある人のすべての観察可能な行動を「自我状態」と呼び、それをCP、NP、A、FC、ACの5つからとらえます。そして、5つの自我状態のエネルギー量を可視化し、そのバランスからあなたの性格に見られる特徴を明らかにしています。

エゴグラムを自己理解のツールとしておススメする理由

あなたはこれまでの人生を振り返ってみて、「自分」というものがどのように形成されてきたと思いますか？

「先祖からの遺伝」「親（または親に代わる人物）からの影響」「これまでの経験」等と数多く挙げられそうですが、特に影響が強いのはやはり親からの影響であると思います。

そして、その影響は親の自我状態のCPとNPに留まらず、子どもの自我状態のFCやACにも確実に反映されていくはずです。

つまり、エゴグラムの検査結果からは、あなた自身の形成過程を現在またはこれまでの家庭環境を踏まえた形で理解することがあります。

検査結果そのものは、当時、あなたがその環境に必死に適応しようとしてきた努力の証であるということです。

どのような検査結果であっても、まずはその時の自分を褒めてあげて欲しいと思います。そして、その自我状態が現在の生活環境に適さないようであれば、それを変えていくことを積極的に考える必要があります。

エゴグラム性格診断の結果の見方

見方1：診断結果を解釈する上での最重要事項

まず、大前提として、エゴグラムは性格の善し悪しを決めるものではないということです。得点が高いから良い、低いから悪いということでは決してありません。得点が高いときにもプラスとマイナスの特徴がある、低いときにもプラスとマイナスの特徴があるとして解釈していきます。あくまでもあなたの性格に見られるクセを見出し、それをもとに自己理解を深め、この先のより良いライフスタイルや人生を実現していくためのツールとしての位置づけとなります。また、エゴグラムでは性格の良し悪しに加え、次の内容に関する情報は得ることができません。

- 心身の健康やストレスの程度
- 何らかのスキルや技能・能力の程度

これらのことを踏まえた上で、以下からの説明を確認してみてください。

見方2：診断結果における個々の自我状態の解釈

診断結果では、以下のような5つの棒グラフ（再掲）が示されます。基本的な見方としては、CP、NP、A、FC、ACの高低に着目し、それぞれの意味を汲み取っていきます。

説明の分量がやや多くなりますので、自分自身に該当する箇所を中心に参照していただければと思います。

父親（CP）の自我状態が高低のときの意味

得点が高いときのプラスの特徴	得点が高いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 約束事を守る ・ 不正を正す ・ 真面目 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 権威的、支配的、高圧的である ・ 考え方が合わない人を排除する ・ 柔軟性に欠ける など
得点が低いときのプラスの特徴	得点が低いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ おっとりしている ・ 友好的である ・ 他人を批判しない など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不真面目 ・ ルールや約束を破る ・ いい加減である など



母親（CP）の自我状態が高低のときの意味

得点が高いときのプラスの特徴	得点が高いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 優しい、思いやりがある ・ 世話好きである ・ ボランティア精神に富む など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人を甘やかす ・ おせっかいを焼く ・ 自己犠牲の面がある など
得点が低いときのプラスの特徴	得点が低いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 人間関係が淡泊 ・ 自分のことに集中できる ・ マイペースである など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 対応が冷たい ・ 共感性が低い ・ 思いやりに欠ける など

大人（A）の自我状態が高低のときの意味

得点が高いときのプラスの特徴	得点が高いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 感情的にならない ・ 事実にもとづいて判断、行動する ・ 冷静に対応できる など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 機械的、人間味に欠ける ・ 面白みがない ・ 打算的である など
得点が低いときのプラスの特徴	得点が低いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 人間味がある ・ お人好しである ・ 純朴である など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 混乱しやすい ・ 客観性に乏しい ・ 計画性に欠ける など

自由な子ども（FC）の自我状態が高低のときの意味

得点が高いときのプラスの特徴	得点が高いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ その場を明るくできる ・ チャレンジ精神がある ・ クリエイティブである など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ わがまま、自分勝手、自己中心的 ・ 衝動的である ・ 責任感に欠ける など
得点が低いときのプラスの特徴	得点が低いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 大人しい ・ 調子に乗らない ・ 物静かである など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 根暗な印象を与える ・ 素直に自己表現できない ・ 物事を楽しめない など

順応な子ども（AC）の自我状態が高低のときの意味

得点が高いときのプラスの特徴	得点が高いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 周囲と協調できる ・ 傾聴できる ・ 忍耐力がある など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 依存心が強い ・ 自己主張が苦手 ・ 我慢しすぎる など
得点が低いときのプラスの特徴	得点が低いときのマイナスの特徴
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自主性に富む ・ 自分の意見を言う ・ マイペースである など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 協調性に欠ける ・ 自分の意見を押し通そうとする ・ 傾聴が苦手 など

見方3： 診断結果をもとに未来を予測する

スポーツや勉強、仕事、それ以外の活動において、人は強いプレッシャーがかかる場面では、特に得点が高い自我状態に沿った行動を取るといわれています。

つまり、プロフィールに示される高い自我状態をもとに、あなたがこの先、プレッシャーがかかる場面においてどのような行動を取るか、事前に予測することができるということです。

例えば、父親の自我状態（C）が高い場合は、プレッシャーがかかる場面ではリーダーシップが強く発揮され、自分の価値観と合わない相手に対して排他的に行動してしまうことが予測されます。



また、順応な子どもの自我状態（AC）が高い場合は、プレッシャーがかかる場面では自分が前面に出ていくことはほとんどなく、誰かの後ろに立って依存的に行動してしまうということが予測されるでしょう。

エゴグラムのプロフィールは、あなたの「未来予測図」としての役割も果たしています。

見方4：診断結果から重点的改善点を知る

エゴグラムによる診断結果は、自らの思考・感情、行動パターンへの理解を深め、必要に応じてその形の変容を目指し、より良く生きることにつなげていくことが推奨されています。下線部について補足すると、エゴグラムでは性格診断を行うだけでなく、次に自らが望ましいと感じる自我状態に向けて、変容を検討できるようになっているということです。

変容のさせ方としては、他に比べて得点が低い自我状態に着目し、その得点を高めていく方向で検討を進めるといった形になります。

ただ、得点が低い自我状態があるとしても、あなたの日々の生活に大きな問題が見られなかったり、現在の自我状態のバランスに「自分らしさ」を感じたりするのなら、無理に自己変容を目指す必要はないとされています。あなたがその必要性を強く感じた時が、自己変容を始めるタイミングになるということです。

見方5：個々の自我状態における自己変容へのアドバイス

5つの自我状態ごとに、その得点を意識的に高めていくためのアドバイスが以下のようにされています。参考にしてみてください。

父親の自我状態（CP）の向上に向けて

約束事やルールを守る

決めたことは最後までやり通す

Yes・Noの意思表示をはっきりとする など

母親の自我状態（NP）の向上に向けて

後輩にアドバイスをする

笑顔や穏やかな表情を心がける

『ありがとう』、『助かったよ』と感謝の意を示す など

大人の自我状態（A）の向上に向けて

相手の話をよく聞き、時には『間』をおくようにする

物事に優先順位を付けて取り組む

活動内容を数量化し、客観的に把握する など

自由な子ども（FC）の自我状態の向上に向けて

『へえ〜』や『すごーい』等の感嘆詞を口にする

『おはよう』等の挨拶を自分から率先して行う

好きなTV番組を見ながら歓声をあげたり笑ったりする など

順応な子ども（AC）の自我状態の向上に向けて

アドバイスや意見に耳を傾ける

人の話にうなずく、相槌を打つ

場の空気に合わせる など