

## 支援するあなたがわかるエゴグラム

### ～あなたの心に潜む5つのキャラクター～

毎日の支援の場面では、常にあなたの性格や行動が大きく影響しています。そこであなた自身を知るのが、このツールです。

交流分析という心理療法の中で、人は誰でも心の中に5つのキャラクターを持っているといわれています。

#### 5つのキャラクター

- ① 「CP」 昭和の古いお父さん。
- ② 「NP」 お母さん。
- ③ 「A」 論理的、客観的なしっかりものの大人。
- ④ 「FC」 自由奔放でワガママだけど創造力のある子供。
- ⑤ 「AC」 従順で協調性のある、少し引っ込み思案な子供。

この NP・CP・A・FC・AC の強弱とバランスを、グラフであらわしたものがエゴグラムです。

次の質問に答え、CP・NP・A・FC・AC ごとに得点を集計してください。

その点数を、下記のグラフに書き込み、折れ線グラフを書いてください。それがあなたのエゴグラムです。

そして、自分のエゴグラム曲線が書いたら、10 パターンの例の中から、自分のタイプを探してみましょう。

#### 自己成長のエゴグラム（柱載作による）

5つの項目について10個ずつの質問があります。自分の性格に合ったものであれば○を、そうでなければ×を、どちらともいえないときは△をつけてください。

印をつけ終わったら、○を2点、△を1点、×を0点とし、それぞれの項目（CP・NP・A・FC・AC）ごとに合計点を出してください。

■CP：昭和の古いお父さん

- ① 5分前行動を心がけています。 ( )
- ② 自分のポリシーを持っていますか。 ( )
- ③ 一度、言ったことは最後までまげません。 ( )
- ④ 喧嘩は両成敗。 ( )
- ⑤ 注意しなくては、ならないことをきちんと注意できますか。 ( )
- ⑥ 時にはオーバーアクションも必要だ。 ( )
- ⑦ ルールを守れないのはイヤですか。 ( )
- ⑧ 決められたことは、やり直しますか。 ( )
- ⑨ 曲がったことが嫌い。 ( )
- ⑩ ヒーローものが好きですか。 ( )

合計 \_\_\_\_\_ 点

■NP：お母さん

- ① 利用者に対して、思いやりをもっている ( )
- ② 利用者の良い点をほめるのが上手 ( )
- ③ 利用者の話を聞きます ( )
- ④ 利用者の気持ちや立場にたって考えます ( )
- ⑤ 利用者のための者は「少しでもよいものを」と思う ( )
- ⑥ 利用者の失敗や多少のわがままなどにも寛大である。 ( )
- ⑦ 職員自ら進んで介助(手を添える)します。 ( )
- ⑧ 自分から温かく言葉をかけます。 ( )
- ⑨ 利用者が(自分で出来ることでも)難しそうにしていたら、すぐ介助(手を添える)します。 ( )
- ⑩ 利用者の方、どなたにでも優しく接しています。 ( )

合計 \_\_\_\_\_ 点

■A：論理的、客観的なしっかりものの大人

- ① わかるまでじっくり話す。 ( )
- ② 利用者の行動に対して分析して、事実に基づいて対応していますか。 ( )
- ③ 問題行動が起きすえた場合「なぜ起きたか」検討しますか。 ( )
- ④ 理論的である。 ( )
- ⑤ 利用者のことについて関心がありますか。 ( )
- ⑥ 相手の行動を予測して対応しますか。 ( )
- ⑦ どんなときでも沈着冷静である。 ( )
- ⑧ 白黒はっきりさせる。 ( )
- ⑨ メモ魔です。 ( )
- ⑩ 毎日、活動の様子を記録しますか。 ( )

合計 \_\_\_\_\_ 点

■FC：自由奔放でワガママだけど創造力のある子供

- ① いろいろな視線から考えることができる。 ( )
- ② 気持ちの切り替え上手。 ( )
- ③ 笑顔対応することが多いです。 ( )
- ④ 何事もやってみなけりゃわからない。 ( )
- ⑤ 利用者を肯定的にみています。 ( )
- ⑥ 利用者をよく笑わせています。 ( )
- ⑦ 新しいことが好き。 ( )
- ⑧ 自分の将来は明るいと思える。 ( )
- ⑨ 多趣味です。 ( )
- ⑩ 「わぁ」「すごい」「えー」などの感嘆詞を使います。 ( )

合計 \_\_\_\_\_ 点

■AC：従順で協調性のある、少し引っ込み思案な子供。

- ① 思っていることを口に出せないほうですか。 ( )
- ② 劣等感が強いですか。 ( )
- ③ 人から気にいられたいと思う。 ( )
- ④ 上司に逆らえない。 ( )
- ⑤ 人の期待に応えたいと思う。 ( )
- ⑥ 会議ではあまり意見をいわない方ですか。 ( )
- ⑦ 嫌なことでも我慢できますか。 ( )
- ⑧ 見ても見て見ぬふりをしてしまう。 ( )
- ⑨ 誰とでも話をあわせられる。 ( )
- ⑩ 「すみません」が口癖。 ( )

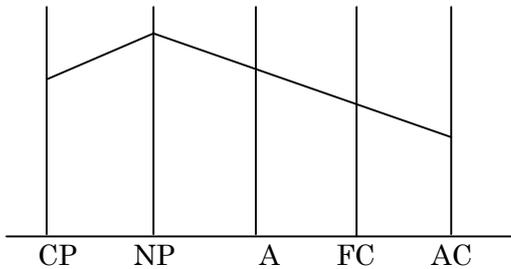
合計 \_\_\_\_\_ 点

各項目の合計点の下の表に印をつけてください。そして各印を線で結んで表れた折れ線グラフが、あなたのエゴグラムです。

<b>CP</b>	<b>NP</b>	<b>A</b>	<b>FC</b>	<b>AC</b>

テストの結果、あなたのエゴグラムはどんな曲線を描きましたか？  
次の例の中から、あなたのタイプを探してみましょう。

### ①癒し系タイプ



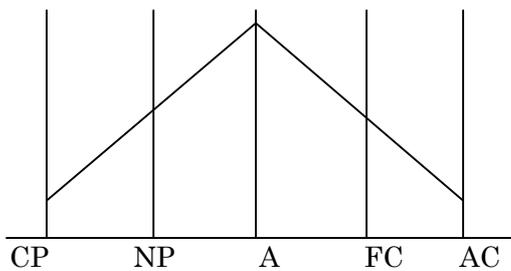
長所

利用者の気持ちを受け入れ、受容的に接することができるやさしい性格です。

短所

意地を押し通したり、相手の意見を聞かないなど頑固な一面が見られます。

### ②合理的タイプ



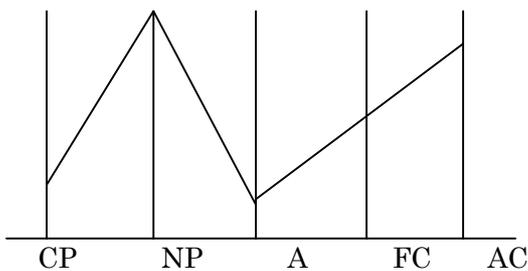
長所

何事にも冷静で、客観的に対応することができる。

短所

あいまいな態度や言い出したら後へは引かないなど個人主義に走る場合があります。

### ③過保護タイプ



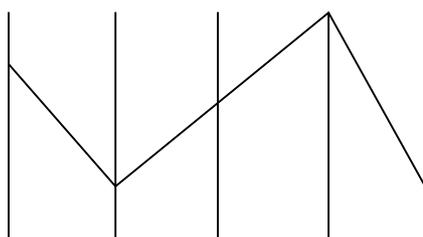
長所

人にやさしく、相手の気持ちを受け止められる方です。

短所

無理してしまい、ストレスをためやすいです。誰かに相談できるかが鍵です。

### ④自己主張タイプ



長所

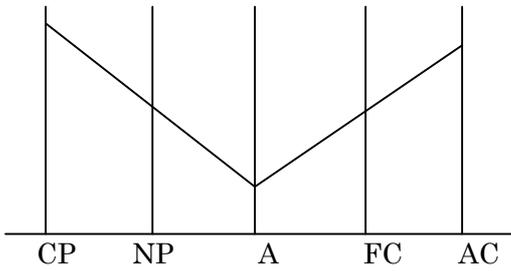
趣味も多く、何事にも興味をもっています。

短所

ときどき、横柄な態度をとってしまいます。相手の立場にたてるかが鍵です。

CP NP A FC AC

### ⑤葛藤タイプ



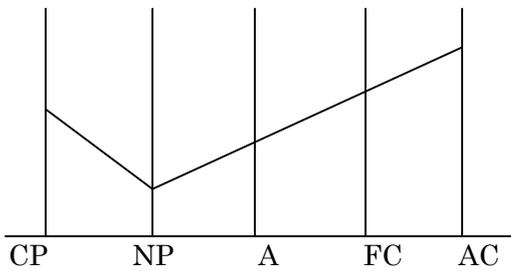
長所

まがったことが嫌いで、協調性にたけている。

短所

客観的に判断できない面があります。自分なりのストレス解消法が見つけられると良いです。

### ⑥イライラタイプ



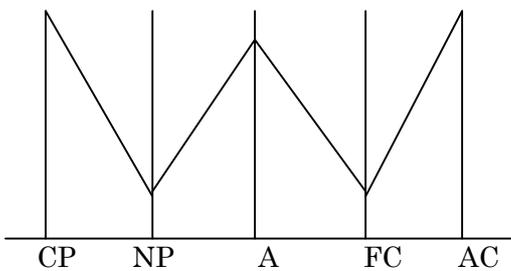
長所

協調性があり、波風をたてることが嫌いです。

短所

我慢の反動で思いやりにかけるところがあります。相手の立場にたてるかが鍵です。

### ⑦苦悩タイプ



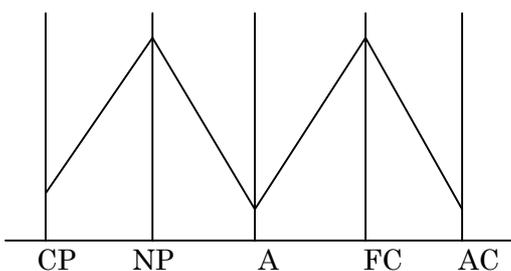
長所

冷静で客観的。現場でスムーズに仕事を進められ、仕事がよくできます。

短所

「自分の理想」と「現実の人間関係」とがぶつかり、悩むタイプ。自分の殻をやぶって自由奔放になれるかが鍵です。

### ⑧お友達タイプ



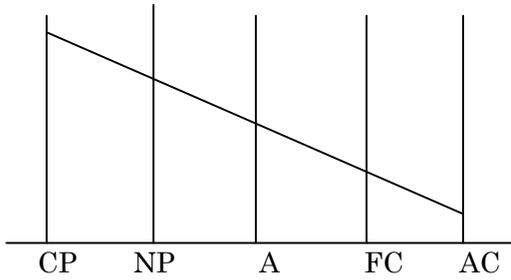
長所

明るくて、楽しいタイプ。創造性豊かで、自分にも相手にも肯定的です。ストレスもたまりにくいです。

短所

自分勝手に、場当たりの面があります。事実に基づいて計画的に行動すると更に能力を発揮できます。

### ⑨ワンマンタイプ



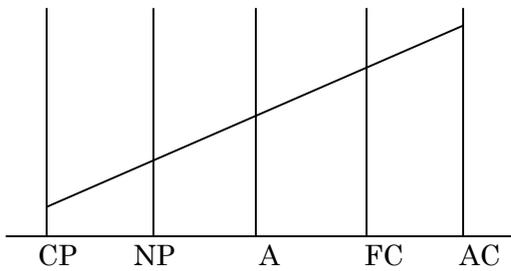
長所

規則をまもり、きちんとしています。

短所

怒りやすく、ストレスがたまりやすいです。自分の殻をやぶって協調性をもってよりスムーズに仕事を進められるかが鍵です。

### ⑩他力本願タイプ



長所

おとなしく、人にもよく気が使えます。自由な発想もできるタイプです。

短所

無責任であいまいな態度に思われがちです。自分の理想をもてるかが鍵です。

結果はいかがでしたか？もし、あてはまると感じ、なおかつそのパターンが自分自身で好きではなかった場合は、各項目のポイントを上げるように努力してください。  
自分の性格や行動は自分で変えていけるものです！！