

NEWS Club COA

第68号

第1回：交流分析とは？

コミュニケーションを深める基本理論

ハートフル・ラボ優心

代表/法人向けメンタルヘルスサービス

EAP機関/公認心理師

武澤 充孝



2025年3月30日発行

第1回：交流分析とは？コミュニケーションを深める基本理論

新年度を迎え、新しい職場環境や人間関係に適応する時期です。そんな中、「相手ともっとスムーズに話したい」「誤解やすれ違いを減らしたい」と思うことはありませんか？

そこで役立つのが、交流分析（Transactional Analysis：TA）です。交流分析は、自分と相手の心理状態を理解し、コミュニケーションをより良くするための心理学的アプローチです。

今回は、交流分析の基本理論と、職場や日常生活にどのように活かせるのかを紹介します。

① 交流分析とは？

交流分析（TA）は、1960年代にアメリカの精神科医 エリック・バーン（Eric Berne）によって提唱されました。

「人は生まれながらにして“OKな存在”である」という人間尊重の考え方を基盤とし、自分自身を理解し、他者との関係をより良くするための心理学理論です。

② 交流分析がコミュニケーション改善に役立つ理由

職場や日常生活で、こんな経験はありませんか？

- ✓ 「上司に何度説明しても伝わらない…」
- ✓ 「部下との会話がギクシャクしてしまう…」
- ✓ 「つい感情的に反応してしまい、後で後悔する…」

これらのすれ違いや誤解は、自分と相手の**「自我状態」**（後述）にズレがあることで起きることが多いのです。

交流分析は、自我状態やコミュニケーションパターンのズレを意識し、より良い関係を築く手助けをしてくれます。

③ 交流分析の4つの柱

交流分析には、主に以下の4つの理論があります。それぞれの理論が、コミュニケーションの改善に大きく貢献します。

✓ 1. エゴグラム（自我状態分析）

☞ 自分の心の中には「親」「大人」「子ども」の3つの自我状態があり、状況に応じて使い分けています。

☞ 自分の自我状態を把握することで、適切な対応ができるようになります。

✓ 2. やり取り分析（トランザクション分析）

☞ 自分と相手のやり取り（トランザクション）のズレに気づき、よりスムーズなコミュニケーションを図る方法です。

✓ 3. ゲーム分析（心理ゲーム）

☞ 無意識に繰り返してしまう「心理ゲーム」に気づき、悪循環を断ち切る方法です。

✓ 4. 脚本分析（人生脚本）

☞ 幼少期に形成された「自分の人生のストーリー」を見直し、より良い選択をするための手法です。

④ 自我状態（PACモデル）とは？

交流分析の基礎となるのが、自分や相手の「自我状態」に気づくことです。自我状態は3つに分かれます。

① 親（Parent：P）

- CP（批判的親）： ルールを守らせようとする厳格な部分
- NP（養育的親）： 優しく面倒を見る、思いやりの部分

② 大人（Adult：A）

- A（成人）： 論理的・客観的に物事を判断する冷静な部分

③ 子ども（Child：C）

- FC（自由な子ども）： 好奇心旺盛で創造的、感情豊かな部分
 - AC（順応した子ども）： 周囲の期待に応えようとする従順な部分
-

⑤ 自我状態の特徴と職場での具体例

✓ 親（P）モードのコミュニケーション

• CP（批判的親）：

「なんでこんなミスをしたんだ？」（厳しい指摘）

• NP（養育的親）：

「大丈夫？ 疲れてない？」（思いやりの声かけ）

✓ 大人（A）モードのコミュニケーション

• A（成人）：

「今の状況を一緒に整理してみよう。」（冷静な分析と提案）

✓ 子ども（C）モードのコミュニケーション

• FC（自由な子ども）：

「このアイデア、面白そうだから試してみよう！」（創造的な提案）

• AC（順応した子ども）：

「言われた通りにやります…」（受け身の姿勢）

⑥ 自我状態を知ること、コミュニケーションが変わる！

職場での会話で、自分と相手がどの自我状態で話しているのかに気づくことで、次のメリットがあります。

✓ ズレた会話を防げる

☞ 交差交流（すれ違いのコミュニケーション）を防ぎ、スムーズな会話ができる。

✓ 相手の感情に寄り添える

☞ 「今、この人はAC（順応した子ども）で話している」と気づけば、NP（養育的親）でサポートできる。

✓ 自分の反応をコントロールできる

☞ 自分がCP（批判的親）になりすぎていると感じたら、A（成人）モードに戻る意識が持てる。

⑦ 交流分析は「対人関係のカーナビ」

交流分析を使えば、まるで**「人間関係のカーナビ」**のように、どのルートを選べば良いかが見えてきます。

例えば、部下がミスをした場合…

✓ CP（批判的親）で指摘すると？

☞ 部下はAC（順応した子ども）になり、萎縮する。

✓ NP（養育的親）でサポートすると？

☞ 部下はFC（自由な子ども）モードになり、意欲が高まる。

このように、自分の自我状態を意識しながら、相手に合わせた関わり方をするすることで、信頼関係が築けるのです。

⑧ 次回予告：エゴグラムで自分の性格パターンを知る

今回は、「エゴグラム（TEG）」を使って自分の自我状態のバランスを知る方法をご紹介します。

「自分はどのモードを多く使っているのか？」を把握することで、より良いコミュニケーションのヒントが見えてきます。

まとめ

交流分析は、職場や日常生活のコミュニケーションを改善するための強力なツールです。

✓ エゴグラム・やり取り分析・ゲーム分析・脚本分析 で関係性を深める

✓ 自我状態（PACモデル）を理解し、相手の心理状態に合わせた対応を意識する

✓ 自分と相手のズレに気づき、より良い関係を築く

これからのシリーズでは、交流分析の理論と具体的な実践法をわかりやすく解説していきます。ぜひ次回もお楽しみに！

公認心理師 武澤充孝

HP : <https://y-sin.com/>

Mail : kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp / yusin857976@gmail.com

LINE⇒

