

# NEWS Club COA

## 第75号

### 第2回：交流分析とは？

エゴグラム（TEG）で自分の性格パターンを知る

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4月27日発行

## 第2回：エゴグラム（TEG）で自分の性格パターンを知る

前回の記事では、交流分析（TA）の基本と自我状態（PACモデル）についてご紹介しました。

今回は、自分の自我状態のバランスを客観的に知る方法として、エゴグラム（EG：Ego-Gram）を取り上げます。

エゴグラムを使うことで、自分の強みや課題を把握し、職場や日常のコミュニケーションをより良くするヒントが得られます。

---

### ① エゴグラムとは？

エゴグラムは、1970年代にアメリカの心理学者 ジョン・M・デューセイ（John M. Dusay）によって開発されました。

5つの自我状態（CP・NP・A・FC・AC）の強弱をグラフ化することで、自分の心のクセやコミュニケーションの特徴を視覚的に把握できます。

---

### ② エゴグラムの5つの自我状態の特徴

エゴグラムでは、以下の5つの自我状態の強さを測定します。

#### ✓ 1. CP（批判的親：Critical Parent）

👉 規律やルールを重視し、厳格に指導する自我状態。

👉 高い場合：責任感が強く、ルールを守るが、他人に厳しくなりがち。

👉 低い場合：規律への意識が低く、注意や指導を避けがち。

#### ✓ 2. NP（養育的親：Nurturing Parent）

👉 優しく面倒を見たり、他者を支える自我状態。

👉 高い場合：面倒見が良く、周囲を気遣うが、過保護になりすぎることも。

👉 低い場合：他人への共感や支援が少なく、冷淡に見える。

#### ✓ 4. FC（自由な子ども：Free Child）

- ☞ 好奇心旺盛で創造的、自由な発想をする自我状態。
- ☞ 高い場合：発想力が豊かで、柔軟な対応ができるが、ルールを逸脱しやすい。
- ☞ 低い場合：新しいことに挑戦する意欲が乏しく、保守的になりがち。

#### ✓ 5. AC（順応した子ども：Adapted Child）

- ☞ 周囲の期待に応え、順応しようとする自我状態。
- ☞ 高い場合：協調性があり、場の空気を読めるが、自分を犠牲にしやすい。
- ☞ 低い場合：指示を無視したり、反発しやすい傾向がある。

---

### ③ エゴグラムで性格パターンを把握するメリット

エゴグラムを使うことで、次のようなメリットがあります。

#### ✓ ① 自分の強み・弱みを客観的に理解できる

- ☞ どの自我状態が強い・弱いかわかることで、自分の行動パターンが見えてきます。

#### ✓ ② コミュニケーションの改善ポイントが明確になる

- ☞ 自分のクセに気づけば、相手とのズレに対処しやすくなります。

#### ✓ ③ 状況に応じた自我状態の切り替えができるようになる

- ☞ 必要に応じて、適切な自我状態を意識的に使うことが可能になります。

#### ④ エゴグラムの基本的な測定方法

エゴグラムの測定には、TEG3（東大式エゴグラム）などの心理テストが用いられます。

TEG3では、約60問の質問に「はい・いいえ」で答えることで、自分の自我状態の強さがグラフ化されます。

##### 💡 TEG3のサンプル質問

1. 「私は自分の意見をはっきり主張することが多い。」(CP)
2. 「困っている人を見ると、放っておけない。」(NP)
3. 「状況を冷静に分析し、適切な判断をすることができる。」(A)
4. 「思ったことを素直に口に出すことが多い。」(FC)
5. 「相手の気持ちを考えすぎて、自分の意見を抑えることがある。」(AC)

---

#### ⑤ TEG3のエゴグラム結果の見方

エゴグラムの結果は、以下のようなグラフで示されます。

CP ————— ■■■■■■ 高い（ルール重視）

NP ————— ■■■■ やや高い（思いやり型）

A ————— ■■■■■■ バランス良好（論理的）

FC ————— ■■■ 低め（自由度少なめ）

AC ————— ■■■■ 中程度（協調型）

✓ 高い部分：強みや得意な傾向

✓ 低い部分：課題や伸ばすべきポイント

## ⑥ 代表的なエゴグラムパターンと性格傾向

エゴグラムには、代表的なパターンがいくつかあります。

### ✓ ① CP高めタイプ（ルール重視型）

- 特徴： 規律やルールを重視し、指導力があるが、時に厳しくなりすぎる傾向。
- 改善点： 柔軟性を意識し、FC（自由な子ども）を意識的に活用する。

### ✓ ② NP高めタイプ（思いやり型）

- 特徴： 周囲に優しく、サポート力が高いが、自己犠牲になりやすい。
- 改善点： A（成人）で合理的な判断を意識する。

### ✓ ③ A高めタイプ（論理型）

- 特徴： 客観的・冷静な判断ができるが、感情面に疎くなりがち。
- 改善点： NP（養育的親）を意識して、共感や気遣いを取り入れる。

### ✓ ④ FC高めタイプ（創造型）

- 特徴： アイデア豊富で自由な発想ができるが、ルールを軽視しがち。
- 改善点： CP（批判的親）でルール意識を持つことでバランスを取る。

### ✓ ⑤ AC高めタイプ（協調型）

- 特徴： 周囲に合わせる協調性があるが、自分の意見を抑えがち。
- 改善点： A（成人）で冷静な自己主張を心がける。

⑦ エゴグラムを活用して職場のコミュニケーションを改善する

✔ ① 自分と相手のエゴグラムを意識する

☞ 上司・部下・同僚との関係で、自分と相手の自我状態のバランスを見る。

☞ 例：

・CPが高い上司 → Aで冷静に対応し、必要な場面でNP（養育的親）を意識する。

・FCが高い部下 → ルール意識を持たせるようCPを活用する。

✔ ② 状況に応じて自我状態を切り替える

☞ 問題解決時はAモード、サポートが必要なときはNPモードなど、状況に合わせて適切な自我状態を選ぶ。

✔ ③ チーム全体のバランスを意識する

☞ チーム内で極端な偏りがある場合、NP（思いやり）やA（論理的判断）など、必要な自我状態を補完する意識を持つ。

---

⑧ 次回予告：自我状態（PACモデル）の理解と特徴

次回は、「自我状態（PACモデル）」について、さらに詳しく掘り下げます。

「自分と相手の自我状態のズレ」に気づくことで、誤解や衝突を防ぐヒントをお届けします！

## まとめ

エゴグラムを使えば、自分の自我状態のバランスを客観的に知ることができます。

- ✓ CP・NP・A・FC・ACの5つの自我状態の特徴を理解する
- ✓ 自分の強みと課題を把握し、状況に応じて適切な自我状態を切り替える
- ✓ 職場でのコミュニケーションを改善し、チームの心理的安全性を高める

次回も引き続き、交流分析の具体的な活用方法をお届けします！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](mailto:kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp) / [yusin857976@gmail.com](mailto:yusin857976@gmail.com)

LINE⇒

