

NEWS *Club* COA

第81号

第3回交流分析

CP (批判的な親) とは？

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5月19日発行

第3回：「CP（批判的な親）」とは？自分にも相手にも厳しすぎていませんか？

■ CP（Critical Parent）ってなに？

CPは「批判的な親」の略で、ルール・道徳・正しさを大切にする心の働きです。

「～すべき」「～であるべき」という価値観を持ち、正義感が強く、厳格な態度を取りやすいのが特徴です。

■ CPが高い人の特徴

- 責任感が強く、妥協を許さない
- 規律やルールを重んじる
- 人にも自分にも厳しい
- リーダーシップを発揮しやすい
- → ただし、相手を委縮させてしまうことも…

■ CPが低いと…

- ルールに無関心になりがち
- 自分にも他人にも甘くなりやすい
- 信頼を得づらくなることも

■ コミュニケーションでの注意点

CPが高いと、知らず知らずのうちに「正論で相手を追い詰める」ことがあります。

たとえば職場でのやりとり：

🗣️「そんなやり方じゃダメだよ、普通こうでしょ」

…これ、実はCPが強く出ている発言です。

CPが強すぎると、相手のやる気や創造性を削ぐリスクもあります。

一方、適切に使えば「信頼される上司」「筋の通った頼れる人」になれるのがこのCPです。

■ CPのバランスを取るコツ

- 相手の気持ちや背景にも耳を傾けてみる（NPの視点を意識）
- 「正しさ」より「伝わり方」を意識する
- 完璧を目指すより、余白を持つ意識を

■ まとめ

CPは、正義感や責任感といった長所を持つ反面、他者への厳しさや頑なさとして現れることもあります。

自分のCPの高さを意識しながら、「どんなふうに人に伝えているか」を見直すことで、もっと伝わる・響くコミュニケーションが生まれます。

■ ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

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