

*Next*

NEWS

*Club*

COA

第90号

第5回：「A（おとなの自我）」とは？  
冷静な判断ができる “思考の司令塔”

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7月3日発行

第5回：「A（おとなの自我）」とは？冷静な判断ができる“思考の司令塔”

■ A（Adult／おとなの自我）ってなに？

Aは「おとなの自我」と訳され、感情に左右されず、事実に基づいて合理的に判断する心の状態です。

冷静に状況を分析し、最適な判断を下そうとする働きがこのAにあたります。

■ Aが高い人の特徴

- 物事を客観的にとらえ、冷静に対応できる
- 感情に流されず、事実に基づいて判断する
- 問題解決力が高く、建設的な会話ができる
- 感情のコントロールができている

✓ こんな言葉が自然に出てきます：

🗣️ 「この件についての事実を整理してみましょう」

🗣️ 「まず、今わかっていることは何ですか？」

■ Aが低いと…

- 感情や思い込みで判断してしまう
- 反応的・衝動的になりやすい
- 話し合いが感情論に終始してしまうことも…

■ コミュニケーションにおけるAの役割

Aは、5つの自我状態の中で唯一「現在の現実を分析・判断する機能」を持っています。

つまり、CPやNP、FCやACの感情を調整し、バランスを取るハブのような存在です。

たとえば…

✓ 上司に怒られて落ち込んだとき：「本当に全部自分のせいだったのか？」と事実を整理できる

✓ 相手が感情的なとき：「今は聞き役に徹しよう」と冷静に対応できる

## ■ Aを高めるためのポイント

- 感情より「事実」にフォーカスして話すクセをつける
- 「〇〇と思った」ではなく「〇〇という出来事があった」と表現する
- 自分の中で“感情と現実”を分けて考える習慣を持つ

## ■ まとめ

A（おとなの自我）は、冷静・論理・バランスを保つ軸となる自我です。このAがしっかりしていることで、感情的にならず、相手との衝突も減り、信頼される対応ができるようになります。

■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](mailto:kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com)

