

## はじめに——交流分析を学ぶために

- 1 平易な用語で理論が整理されており、体系的に学習しやすい……3
- 2 「今、ここ」に焦点が当てられた理論体系である……4
- 3 関係性の理解に役立つ……5

## 第1章 私の中の「3つの私」

- 1 ①・②・③ 私の中の「3つの私」……11
- 2 自我状態の特性……12
  - (1) 親の自我状態① (CPとNP)……12
  - (2) 大人の自我状態②……13
  - (3) 子どもの自我状態③ (FCとAC)……13
- 3 自我状態の識別の仕方……14

紙上ゼミナール1 声の調子や表情・態度から自我状態をイメージしよう……16

**第1章 コラム** 「わかる」ことは、「分ける」こと……20

## 第2章 エゴグラムの基礎を知ろう

- 1 自他を見つめる視点としてのエゴグラム……23
  - (1) エゴグラムとは……23
  - (2) エゴグラムの質問紙の種類……24
- 2 エゴグラムを読み取るポイント……25

紙上ゼミナール2 自分のエゴグラムを描いてみよう……25

- (1) エゴグラムを見るポイント……25

紙上ゼミナール3 エゴグラムから人物像をイメージしよう……31

- (2) 自我状態の相互の関係をつかむ……33
- (3) エゴグラムを用いる上で配慮すること……35

**第2章 コラム** 過去と相手は変えられない

——とらえ方が変わると、かかわり方が変わる……38



### 第3章 エゴグラムを子どもとのかかわりに生かす

#### 1 エゴグラムを用いた、子どもとのかかわり技法……41

- (1) 子どもとのかかわりにエゴグラムを生かす……41
- (2) エゴグラムによる3つの理解……42
- (3) 子どもの言動からの理解——言動観察によってエゴグラムパターンを描く……43

#### 紙上ゼミナール4 目の前の子どもの状態からエゴグラムを描こう……43

- (4) 子どもとの関係性についての理解——オーバーラップエゴグラム……45
- (5) 今後の課題や方向性を見通し——理想のエゴグラム……46

#### 2 エゴグラムを進路支援に生かす……48

- (1) エゴグラムを進路支援に生かすポイント……48
- (2) 進路選択過程における自我状態の働き……50

#### 紙上ゼミナール5 エゴグラムの視点から進路支援を考えよう……53

- (3) エゴグラムを進路支援に生かすにあたって配慮すること……55

#### 第3章 コラム エゴグラムと「針路」の問題……56

### 第4章 交流パターン分析——児童生徒理解に生かす

#### 1 交流パターン分析とは……59

- (1) 児童生徒理解は、関係性の理解……59
- (2) 言葉や態度、行動などをベクトルで図式化……59
- (3) 3つの交流パターン……60

#### 2 交流パターン分析をコミュニケーションにどう生かすか……62

- (1) 交流ベクトルの法則……62
- (2) ベクトルはどこからどこに向かうか……62

#### 紙上ゼミナール6 交流パターンをつかもう……64

#### 3 交流パターン分析をするときの心構え……65

- (1) 何のために分析をしようとするのか、目的を明らかにしておく……66
- (2) まずは自分への気づきの経験を基本に分析を行う……66
- (3) 自分の社会的役割からするとどのような対応が適切か、現実的に検討する……66

#### 第4章 コラム かかわり方を変えると関係性が変わる……67

## 第5章 ゲーム分析——人間関係のトラブルを読み解く

### 1 人はなぜゲームを行うのか……69

#### 紙上ゼミナール7 コミュニケーションの裏に隠れた交流をつかもう……69

- (1) 人は刺激や反応のない状態に耐えられない——ストロークの飢餓……71
- (2) 人は自分の周囲を予測可能な状態にしておきたい——予測可能性……72
- (3) 人は意味のない時間に耐えられない——時間の構造化……73

### 2 ゲームの進行過程とラケット……75

- (1) ゲーム分析の公式……75
- (2) ラケットとゲーム……76

### 3 ゲームに陥らないために……77

- (1) ゲームへの気づきのために……77
- (2) 相手とのゲームをどう打ち切るか……78
- (3) 教師自身がゲームを演じないために……81

#### 紙上ゼミナール8 ゲームの視点からかかわり方を考えよう……82

### 4 ゲーム分析を関係性の見立てに活用する……85

- (1) かかわりの質と効果を左右する関係性の問題……85
- (2) 子どもにかかわる自分も視野に入れた見立て……85
- (3) 見立てを行う自分自身も相対化する視点……86

### 5 実際のケースから……86

- (1) 子どもの指導をめぐる教師同士のゲーム……86
- (2) 子ども相互のトラブルをめぐる教師のゲーム……88
- (3) ドラマ三角関係（役割の交代と混乱）……89

#### 第5章 コラム 「甘える」「試す」「うらむ」……92

## 第6章 脚本分析——児童生徒をより深く理解する

### 1 脚本とは何か……95

### 2 人生に対する基本的構え……96

- (1) 基本的構えとは……96
- (2) 基本的構えとエゴグラム……98
- (3) 基本的構えとゲーム……99

#### 紙上ゼミナール9 基本的構えをつかもう……100



3 人生脚本が形成される過程……101

- (1) 3つの人生脚本……101
- (2) 禁止令……102
- (3) ドライバー（禁止令へと誘う言動）……102
- (4) 幼児決断……104
- (5) 子どもが幼児決断を行う過程……105

紙上ゼミナール10 言動の背後に潜む禁止令・ドライバーを見つけよう……106

4 人生脚本とどのように向き合っていくか……107

- (1) 言動の背後に潜む禁止令やドライバーの存在に気づく……107
- (2) プラスのストロークによるかかわりを心がける……107
- (3) 教師自身がどのような禁止令やドライバーを抱えているか検討する……108

5 キャリア教育と交流分析……109

**第6章 コラム** 人生早期の決断をやり直す——再決断療法……111

第7章 教育プログラムに交流分析を生かす

- 1 心理教育プログラム実施の目的を明確にする……113
- 2 交流分析を生かした教育プログラムの展開例……115
- 3 交流分析を生かした教員研修プログラム……117
  - (1) 交流分析を教育研修に取り入れる目的……117
  - (2) 児童生徒理解から関係性の理解へ……117
  - (3) 研修プログラムを作成・実施するときの留意点……119
- 4 研修プログラムの展開例……119
- 5 心理教育プログラムの準備・展開・評価……120

配付資料1 エゴグラムから今の自分を見つめ直そう……122

配付資料2 エゴグラムをもとに、これからの自分を考えよう……124

配付資料3 人をわかるということ（エゴグラムの活用法①～④）……128

参考文献一覧……142

あとがき……143

