

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

次の状況においては、どの自我状態が主導権を握っていると思いますか？

- ① 苦手だった教科で70点をとってあなたに報告してきた子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ② あなたに叱られ、「うっとうしい！」と言い返してきた子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ③ 「先生はオレのことをわかってくれない」と言ってくる子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ④ 動作のゆっくりとした友達に対して、イライラしている子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ⑤ 元気のない友達に「大丈夫？」と声をかけている子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ⑥ 「さっきの話はどういうことですか？」と質問してくる子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ⑦ 先生に頼みごとをしたいのに、なかなかそれを言い出せないでいる子どもの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ⑧ 子どもに質問したが返事が返ってこず、「こんなこともわからないのか」と思ったあなたの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ⑨ 子どもと一緒に冗談を言って笑い合っているあなたの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)
- ⑩ 子どもがなんとか1つのことを仕上げたとき、「よくやったね」と声をかけたあなたの自我状態。
(CP NP **A** FC AC)

【紙上ゼミナール1】の解説と解答

①の子どもは、どのような様子でしょうか。思わず「やったあ！」という感じで、ニコニコしていることでしょうか。その表情や態度にはのびのびした喜びがあふれているのではないのでしょうか。となると、この場面ではFCが前面に出てきていると考えられます。(解答：FC)

②の子どもはあなたが叱ったことを素直に受け入れていないようです。反抗的で、あなたをにらむ感じでしょうか。

こうした場面では、子どもから激しい攻撃性が向けられているように感じられ、CPの表れだと考えることもできますが、結論から言うと、こうした反抗的な態度はACの表れと考えたほうが、その後の対応について理解しやすくなります。

相手に向けられた攻撃性については、それがCPからくるものかACからくるものか、最初はなかなか判断しにくいものです。CPは自分の価値基準からはずれるものに対して批判的な言動となって表れてくる自我状態です。それに対してACは、相手に「……してほしい」という気持ち（甘え）がかなえられずに、「……してくれない」と恨んだりすねたりする形になって表れてくる自我状態と考えると識別しやすくなります。

ACの部分から生じてくる、こうした恨みの感情は、ときどき激しい攻撃的な態度となって表れてきます。②の状況の子どもも、本当はあなたに否定されたくはないのでしょう。このように、「……してくれない」といった感情が背景にある場合は、CPではなくACが強く表れてきていると考えます。（解答：ACまたはCP）

③の子どもにも、②の子どもと同様の心の働きがあります。本当はわかってほしいのですが、それがかなわずにすねているのです。このように、「……してくれない」という表現には依存の心理が働いています。その裏には、「……してほしい」という期待や甘えの気持ちがあるのです。

こうした場合は大きく分けて2通り考えられます。まずは、周囲の大人がその子どもの言うことを聞き入れることが多いために、聞き入れてくれるのが当たり前だと思うようになり、聞き入れてくれない大人に出会うとすねたり恨んだりする場合です。

逆に、普段から周りの大人が自分の甘えを受け入れてくれない状況で育ってきた子どもも、素直な形で自分の甘えを表すことができず、大人を前にするとつつい斜に構えてしまいます。前者よりも後者の子どものほうに、ACが強く働いていると考えられます。（解答：AC）

④の子どもの「イライラした」感じはどこから伝わってくるのでしょうか。その友達をにらんでいるのでしょうか。あるいは、友達を見て、これみよがしにため息をついているのでしょうか。ゆっくりした動作をしている友達を責めている感じが伝わってくるとすれば、それはCPが強く表れている状態と考えられます。相手の立場に立つよりも自分の立場を優先する面がCPにはあります。ひょっとしたら、その子自身も周囲の大人から、「早く、早く」とせきたてられることが多いのかもしれません。（解答：CP）

⑤の子どもはどんな声の調子で友達に声をかけていますか。声の調子は穏やかで、

やさしく、心配しているような感じでしょうか。子どもの目の高さは声をかける友達の位置まで下がっているでしょうか。そうであれば、NPが強く表れている状態でしょう。ただ、「大丈夫かよ。まったく……（いいかげんにしてくれよ）」という感じであれば、CPが強く表れていると考えられます。同じ言葉でも、そのときに表面に表れてくる声の調子や態度によって、自我状態の識別の仕方が変わってきます。（解答：NPまたはCP）

⑥の子どもは、どんな表情や態度であなたに尋ねてきているでしょうか。「何言っているのか、さっぱり意味がわかんないよ！」と問い詰める感じでしょうか。言葉そのものは冷静な感じがしますが、そこにどのような感情が乗るかによって伝わるメッセージは異なってきます。落ち着いた、どちらかと言えば平板な感じがすれば、その言葉は事実を確認しようとする(A)の表れであると考えられます。問い詰める感じが子どもの表情や態度に感じられた場合はCPと考えられます。（解答：AまたはCP）

⑦のように、誰かに頼みごとをしたいときに素直に頼めないのは、まず「相手が自分のことをどう思うか」と考えてしまうからでしょう。そのときに頭に浮かぶことは決して肯定的なイメージではないはずです。「もし頼んで断られたらどうしよう……」「引き受けてくれたとしても、自分が悪く思われたらどうしよう……」などと考えていくと、他人に頼むよりも自分でやったほうが気が楽ということになりがちです。

何かものを頼むことは、相手に甘えることです。素直に甘えることができるためには、自分の甘えは受け入れられるはずだという自己肯定感が必要です。その点、FCの高い人は人にもものを頼みやすいと言えます。一方、この設問の子どものようにACの高い人は、相対的に自己肯定感が低く、相手のことを気にして自分の甘えを抑えがちです。（解答：AC）

⑧のように考えてしまうのは、「自分が言ったことは相手もわかって当然だから、わかるべきだ」というとらえ方が強くあるからです。このように、「相手が自分の価値判断に合わせるべきだ」という気持ちが強いと、相手が期待にはずれた行動をとった場合、その相手に対する否定的な感情や言動となって表れてきやすくなります。このような傾向が強い人は、CPが強く表れてきやすい人だと考えられます。（解答：CP）

⑨の様子はきつとにぎやかで楽しそうでしょう。身体全体を使い、身振り手振りも交えて話をしているのかもしれない。このようによく笑い、活発に身体を動かしている場合には、FCの働きが強くなっていると考えられます。子どもと一緒にこうしたかわりができているときには、あなただけでなく子どものFCの働きも活性化しています。（解答：FC）

⑩の設問のように、子どもがなんとか1つのことを仕上げた場面で、「できて当たり前だ」という自分の価値判断を強くもっていると、「よくやったね」という言葉は出てきません。子どもは失敗しながらもなんとか成し遂げたわけです。他の子どものでき具合や一般的な難易度よりも、目の前の子どもの気持ちに焦点を当てたときに、「よくやったね」という言葉が出てくるのでしょうか。このように、今、目の前にいる相手の気持ちにそって、相手の言動の肯定的な部分を見ていこうとする心の働きを表した自我状態はNPです。(解答：NP)

このように、交流分析の自我状態の考え方は、目には見えない心の働きや状態を、表面に表れてきた人の言動からとらえるという点で有効な視点を提供してくれます。

さて、ついでに【紙上ゼミナール1】について考えていく過程で、あなたが用いた自我状態は何でしょうか。

そうです。それはAです。Aは、物事を「分ける」働きをもった理性の部分です。なかなかわかりにくい相手や自分の言動も、5つの自我状態のどれにあてはまるか検討して、分けていくことによって、混沌とした心の状態が整理されてわかりやすくなっていきます。

次章で取り上げるエゴグラムは、これら5つの自我状態の働きをグラフに表して、その人の心のエネルギーの働きが視覚的に把握できるようにしたものです。