

自我状態の分析

特定の相手や場の場合

1. ストレスや葛藤を感じて、特に違う自分になっていると思う相手または場の名前を書きます。

の場合

2. 次の50の質問に、この相手や場での自分はどんなかをて答えます。

はい（2）、どちらともいえない（1）、いいえ（0）で
□に数を記入していきます。

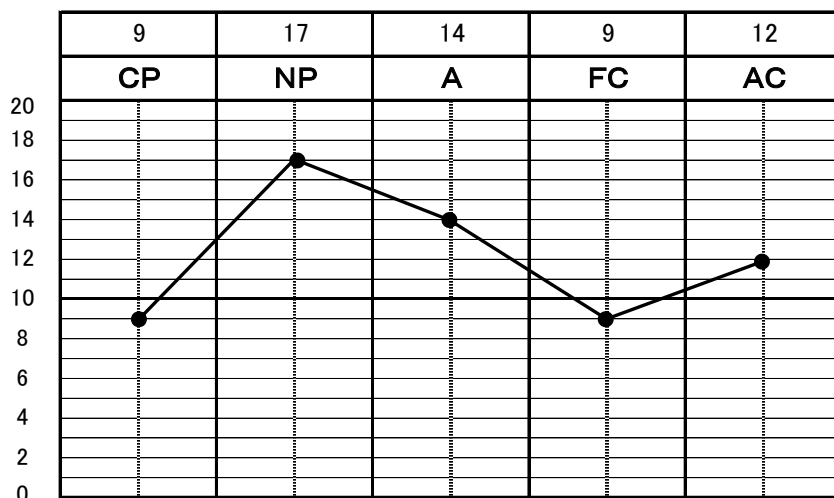
1 「すべき」「ねばならない」という言い方をよくする			
2 「わあ」「すごい」「へえ～」などの感嘆詞をよく使う			
3 相手の長所によく気がつくほうだ			
4 相手の話に耳を傾け共感するほうだ			
5 言いたいことは遠慮なく言ってしまうほうだ			
6 遠慮がちで消極的なほうだ			
7 思っていることを口に出せない			
8 会話をしている感情的になることは少ない			
9 身体の調子の悪いときは、自重して無理をさける			
10 規則、倫理、道徳を重視する			
11 興にのると、羽目をはずす			
12 義理と人情を重視する			
13 「自分らしい自分」から離れているように思う			
14 人は権利を主張する前に義務を果たすべきだと思う			
15 好奇心が強いほうだ			
16 子どもや人の失敗には寛大だ			
17 子どもや人の世話をすることが好きだ			
18 子どもや後輩を厳しく躰けたり教育するほうだ			
19 娯楽、食べ物など、満足するまで求める			
20 時間は厳守する			
21 自分の考えを通すより妥協することが多い			
22 自分の感情を抑えてしまうほうだ			
23 利害関係を考えて行動するほうだ			
24 自分はわがままだと思う			
25 奉仕的なことをするのが好きだ			

3. CP、NP、A、FC、ACと縦に列ごとに合計点を計算して、下記の＜参考＞のように、下の表のCP、NP、A、FC、ACの上の欄に記入します。

それぞれの数値をもとに、下記の＜参考＞のように、折れ線グラフをつくります。

- それぞれの中央の縦の点線上の数値にあたる場所に、●印をします。
- 5つの印を線で結びます。

＜参考＞



＜グラフ＞



4. つくったグラフと講座のWebサイトの「自我状態の特徴」のページを見て
自分を振り返って、自己理解をします。

自我状態の特徴（１）

当てはまると思うもの

今はマイナスで変えたいもの

CPが高くて
マイナス

CPが低くて
マイナス

NPが高くて
マイナス

NPが低くて
マイナス

Aが高くて
マイナス

Aが低くて
マイナス

FCが高くて
マイナス

FCが低くて
マイナス

ACが高くて
マイナス

ACが低くて
マイナス

思ったこと・気づいたこと

自我状態の特徴（2）

特徴

マイナスで変えたい

思ったこと・気づいたこと

自我状態の特徴（3）

型・特徴

マイナスで変えたい

思ったこと・気づいたこと

おわりに
