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 口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 「わぁ」「すごい」「へぇ~」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 会話をしていて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躾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

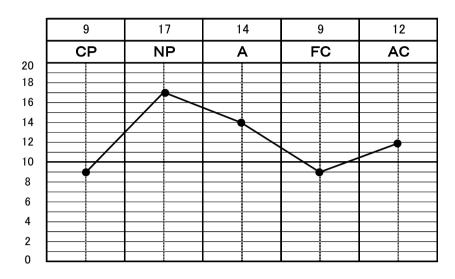
26	情緒的というよりむしろ理論的なほうだ				
27	将来のことを冷静に予測して行動するほうだ				
28	好き嫌いは、はっきりしているほうだ				
29	責任感を人に強く要求するほうだ				•
30	人に対して思いやりの気持ちが強い				
31	人の意見は、賛否両論を聞き、参考にすることができる				
32	人の顔色や、言うことが気になる			•	
33	人の期待にそうよう過剰な努力をする				
34	人を批判するほうだ				
35	小さな不正でも、うやむやにできないほうだ				
36	直感で判断するほうだ	_			
37	つらい時にも我慢してしまうほうだ				
38	何事も事実に基づいて判断する				
39	涙もろい				
40	能率的にテキパキと仕事を片付けていくほうだ				•
41	人から頼まれるとイヤとは言えないほうだ			•	
42	人から悪く思われてはいけないと思う		-		
43	人の言葉をさえぎり自分の考えを述べることがある				
44	欲しいものは、手に入れないと気がすまないほうだ	-			*
45	物事の決断を苦労せずに、すばやくできる				•
46	物事を分析的によく考えてから決める				
47	融通がきくほうだ				
48	理想を持って、その実現に努力するほうだ		•		
49	後片付けや、整理整頓、掃除など好きなほうだ				
50	劣等感が強いほうだと思う		•		
-	<u> </u>	↑	↑	↑	\uparrow
	CP	ND	Δ	FC	ΔC

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。

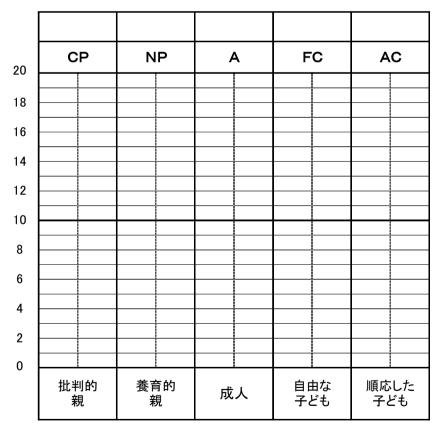
それぞれの数値をもとに、下記の<参考>のように、折れ線グラフをつくります。

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

く参考>



<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

今に	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
	F Cが高くて マイナス
	F Cが低くて マイナス
	ACが高くて マイナス
	A Cが低くて マイナス

思ったこと・気づいたこと

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	:		

自我状態の特徴(2)

特徴