

自我状態の改善－特定の相手や場の場合

自我状態の分析（C）の分析結果を使って、改善する点とその方法を知るようにします。

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. 自我状態の分析（C）から、今はマイナスに出ていることを次の該当する欄に書き写します。

CPが高くて、マイナスに出ていること

NPが低くて、マイナスに出ていること

＜改善方法＞ 私はこれらの面を変えて良くなるために次のようにしていく

CPが低くて、マイナスに出ていること

NPが高くて、マイナスに出ていること

＜改善方法＞ 私はこれらの面を変えて良くなるために次のようにしていく

FCが高くて、マイナスに出ていること

ACが低くて、マイナスに出ていること

＜改善方法＞ 私はこれらの面を変えて良くなるために次のようにしていく

FCが低くて、マイナスに出ていること

ACが高くて、マイナスに出ていること

＜改善方法＞ 私はこれらの面を変えて良くなるために次のようにしていく

Aが高くて、マイナスに出ていること

＜改善方法＞ 私はこれらの面を変えて良くなるために次のようにしていく

Aが低くて、マイナスに出ていること

＜改善方法＞ 私はこれらの面を変えて良くなるために次のようにしていく

そのほか＜改善方法＞

3. 上記の＜改善方法＞の欄を

講座のWebサイトの「自我状態の改善方法」を読んで考えて記入します。

4. 自我状態の分析をして、改善方法を考えてみて、感じたこと、思ったこと、気づいたことなどを下に書いてみましょう。