**ワークシート④ 逆エゴグラム～他者から見た自分～(Work 5）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学籍番号： |  | 氏名： |  | 実施日： |  | 年 |  | 月 |  | 日 |

上記の名前の人を見て，その人から伝わってくる人柄や性格についてどう思いますか？ CP(支配的な親)，NP(養育的な親)，A(成人)，FC(自由な子ども)，AC(順応した子ども)の5つについて，｢強い｣と思ったら2マス，｢普通｣と思えば1マス，｢弱い｣と思ったら0マスとして鉛筆で斜線 　　　 を書き入れてください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1．エゴグラムチェック |  | | | | 5 | |  | | | 10 | |  | | | 15 | |  | | | 20 |
| CP（支配的な親） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| NP（養育的な親） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A （成人） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| FC（自由な子ども） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| AC（順応した子ども） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | 5 | |  | | | 10 | |  | | | 15 | |  | | | 20 |

〔諏訪茂樹：対人援助とコミュニケーション─主体的に学び，感性を磨く．第2版，pp178-179，中央法規，2010より改変〕

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2．自我状態のもつ意味 |  | |
| 自 我 状 態 | 肯　定　的　側　面 | 否　定　的　側　面 |
| CP（支配的な親） | 道徳的・正義感・模範的・善悪感 | 権威的・威圧的・批判的・封建的 |
| NP（養育的な親） | 養育的・保護的・優しさ・親切 | 過保護・お節介・甘やかす・身びいき |
| A （成人） | 論理的・合理的・客観的・計画的 | 機械的・理屈や・打算的・冷酷 |
| FC（自由な子ども） | 創造的・自発的・行動的・明朗 | 軽率・奔放・わがまま・衝動的 |
| AC（順応した子ども） | 気配り・遠慮・平和に・穏やか | 依存的・閉鎖的・従属的・反動的 |

(1) 結果を折れ線グラフにして見やすくしましょう。加えて，自分自身のエゴグラムの結果(➡19頁参照)も色を変えて書き入れてください。(どちらかわかるように**明記しておく**こと)

(2) ｢自分から見た自分｣と｢他者から見た自分｣の違いは何でしたか？

その違いについて，上記の表を見ながら分析してみてください。

|  |
| --- |
|  |

(3) 上記の内容から，自分の課題はどのようなことだと思いますか？

|  |
| --- |
|  |

(4) 自分の課題について取り組むための｢具体的な方法｣を書き出してみましょう。

|  |
| --- |
|  |