

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)																				

〔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。