

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第62回では、「エゴグラム」についてご紹介します。

エゴグラムとは、交流分析という心理療法の中で、自己分析のために用いる性格診断の手法です。日本では、TEG (Tokyo University Egogram; 東大式エゴグラム) という質問紙を用いて行われることもしばしばあります。交流分析では、人格の働きを自我状態と呼び、親 (Parent)、大人 (Adult)、子ども (Child)、の三つに分け、これらをP、A、Cと記号化します。そしてさらに、機能的に五つに分けて考えます。

- P: ① 厳しい父親的な Critical Parent  
② 優しい母親的な Nurturing Parent  
A: ③ 論理的で正確な Adult ※Adult は下位分類なし  
C: ④ 遊び心に満ちた天真爛漫な Free Child  
⑤ 我慢しがちで順応な Adapted Child

そしてエゴグラムでは、この5つの自我状態に関する質問に答え、点数を集計してグラフ化し、自分がどんなタイプかを客観視していきます。一番点数の高い項目は、困ったときに出る、最もその人らしい行動をとる部分、一番低い項目は性格上のエネルギーが弱い部分であるとされています。

当カウンセリングオフィスでもエゴグラムを実施することができます。自己理解を深めたい等、ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問合せください。

参考文献:

杉田 峰康 (2018) “3つの自分で人づきあいがラクになる～エゴグラムで見える本当の私～”