

健康長寿サロン

令和 8 年 8 月

熱海会場

作成/ 浜辺の診療所



8 月は猛暑の季節。グダグダしがちな時期です。
 今月は、ちょっと遊び感覚で、あなたの性格についての話です ☺



自分のこころのクセをみつめてみよう エゴグラムの世界

人間誰しも齢を重ねると、若い頃とは違う“心のクセ”が出てきます。人間関係で疲れやすくなったり、昔より我慢が増えたり、逆にこだわりが強くなったり。「なんだか最近、自分の反応が変わってきたな」と感じる方も多いと思います。そんな“心のクセ”を、5 つのエネルギーとして「見える化」するのが、心理分析でも用いられるエゴグラムです。エゴ＝自我、グラム＝図表、の意味合いで、5 つの自我状態が図表化されます。アメリカの精神科医、ジョン・M・デュセイが創始しており、TA 交流分析という心理学のプログラムの 1 つです。心療内科、カウンセリング、企業の採用面接など、世界中で幅広く使われています。やり方はかんたんで、50 問の質問に「はい」か「いいえ」で答え、それをグラフ化します。みなさん自身の心の傾向を、エゴグラムで確かめてみてください。今回は質問数を 15 に減らしてありますが、EB 上でもできますので、興味のある方は 50 問フルセットでやってみるとよいでしょう。

15 問セルフチェック

ここからは、簡単なセルフチェックを行います。紙は配布用紙を用い、鉛筆かボールペンを用意してください。各問に対して はい:3 いいえ:0 どちらでもない:1 で点数をメモします。

どの答えが良い・悪いということはなく、今の自分の“心のバランス”を知るためのものです。

- | | | | |
|-------|------------------------------------|--------|--------------------------|
| 質問 1 | 約束や時間を守らない人を見ると、強いストレスを感じますか？ | 「 」 | |
| 質問 2 | 「こうあるべきだ」「普通はこうだ」という基準を大切にしていますか？ | 「 」 | ☐ |
| 質問 3 | 自分のミスに対して、必要以上に厳しく反省してしまうことがありますか？ | 「 」 | |
| 質問 4 | 困っている人を見ると、放っておけないほうですか？ | 「 」 | |
| 質問 5 | 家族や周囲の人の体調や気持ちを、つい気にかけてすぎてしまいますか？ | 「 」 | ☐ |
| 質問 6 | 誰かに頼られると、多少無理をしても応えようとしますか？ | 「 」 | |
| 質問 7 | 感情的になりそうなときでも、一度立ち止まって状況を整理できますか？ | 「 」 | |
| 質問 8 | 物事を決めるとき、感情よりも事実やデータを優先しますか？ | 「 」 | ☐ |
| 質問 9 | トラブルが起きたとき、原因と対策を冷静に考えるほうですか？ | 「 」 | |
| 質問 10 | 新しいことを試したり、知らない場所に行くのが好きですか？ | 「 」 | |
| 質問 11 | 嬉しい・楽しいと感じたとき、素直に表情や言葉に出せますか？ | 「 」 | ☐ |
| 質問 12 | 趣味や遊びに夢中になって、時間を忘れることがありますか？ | 「 」 | |
| 質問 13 | 人に嫌われないように、言いたいことを我慢することがありますか？ | 「 」 | |

質問 14 頼まれごとを断るのが苦手で、つい引き受けてしまいますか？ 「 」 ☐

質問 15 周囲の雰囲気や空気を読みすぎて、疲れてしまうことがありますか？ 「 」 ☐

これで 15 問が終わりました。それぞれの傾向の点数を合計してみてください。そうして、最初から 3 つずつ合計 5 つのグループに分けます。質問 1～3 が第一グループ、4～6 が第二グループといった感じです。高いところは“得意な心の動き”であり、低いところは“今、少しエネルギーが弱っている部分”とみてください。ともあれ、どれもあなたの大切な一部です。

「5 つの心のエネルギー」を説明

先ほどの質問は、じつは心の 5 つのエネルギーを測っていました。それぞれのグループについて説明します。

第一グループ(1～3) **CP**: 厳しさ・責任感のエネルギー 第二グループ(4～6) **NP**: 思いやり・支えるエネルギー
第三グループ(7～9) **A**: 冷静さ・判断力のエネルギー 第四グループ(10～12) **FC**: 楽しさ・自由さのエネルギー
— 第五グループ(13～15) **AC**: 協調性・我慢のエネルギー

CP は「こうあるべき」「ルールは守るべき」という価値観。強いと責任感があり強すぎると頑固者の言われ、弱いと優柔不断になりやすい。**NP** は優しさ、共感、気遣い。強いと頼られるが、強すぎると過干渉に、逆に弱いと冷たいとの指摘を受けることも。**A** は事実を整理し、落ち着いて判断する力。強すぎると「正論だけど、なんだか冷たい人」という印象になり、弱いと感情に振り回されやすいとされる。**FC** は好奇心、遊び心、感情の豊かさ。強い人はユーモアがあり好奇心旺盛で、新しいことに挑戦するが、高すぎると無責任になったり自己中心的、義務や責任を忘れてしまうことも。弱い人は「楽しめない」「気分が沈む」「感情表現が苦手」につながる。**AC** は空気を読む力、周囲に合わせる力。強すぎると「我慢しすぎ」「言えないストレス」が溜まり、弱いと協調性が不足しがちでチームプレイが苦手、周りとの摩擦を生みやすくなる——といった傾向が指摘されています。

明日からできるセルフケア

CP が強い人: 「まあいいか」を 1 日 1 回、意識して使う。**CP が弱い人**: 小さな“自分ルール”をひとつだけ決めてみる。**NP が強い人**: “助けない日”を作る。**NP が弱い人**: 他人ではなく自分自身に優しくする。たとえば「今日はよく頑張ったね」と声をかけたり、「疲れたら休んでいい」と自分自身を許すなど。**A が強い人**: 感情を抑え込みすぎて“心の声”が聞こえにくくなるため、「今日はどんな気持ちだった？」と、正しさよりも、感じたことを大切に時間を少しだけ作る。**A が弱い人**: 事実と感情を紙に書き分ける。**FC が強い人**: 気分の波が大きくなったり、衝動的に動いて後で疲れることもあるため、ワクワクしたら、まず深呼吸。そのうえで「今日はどこまでやる？」と自分に聞く。**FC が弱い人**: 小さな楽しみを毎日ひとつ入れる。**AC が強い人**: 短く「NO」と言う練習をする。**AC が弱い人**: 「この人はどう感じているかな？」と、相手の気持ちを“ひとつだけ”想像する習慣を取り入れてみる。どのメッセージも、心のバランスを整えるための“ほんの小さな一歩”です。

日常生活におけるエゴグラムの活かし方

ここまで、エゴグラムにおけるこころの働きについてお話ししてきました。少し難しい言葉もありましたが、まとめると——「人それぞれに、ものの見方や人との関わり方のクセがある」ということでした。そしてもう一つ大事なことは、どのタイプが良くて、どれが悪い、という話ではないということです。

さて、ここで少し現実的なお話をします。どこの集団にも、たいがい一人や二人は——「古くからいる、ちょっと存在感のある方」って、いませんか？「ひとことうるさい人、仕切りたくなる人」で、いわゆる、“お局さん”のような方です。とてもよく気がついて、経験も豊富で、頼りになる一方で、時々ちょっと言い方が強かったり、「それ違うんじゃない？」とズバッと言われたりして、周りの方がひるんでしまうこともあるかもしれません。

このような方は、エゴグラムでいうと、「きちんとしたい」という気持ち(CP)と、「自分の考えを出したい」という気持ち(FC)が強いタイプと考えられます。つまり、「ちゃんとやりたい」「場を良くしたい」という思いが強いからこそ、つい前に出て仕切ったり、言い方がはっきりしたりするわけです。決して、悪気があってやっているわけではないことが多いのです。ただ、言われる側としては、「ちょっと強いなあ」「少し疲れるなあ」と感じることもあると思います。では、どう関わればよいのでしょうか。まず大事ななのは、**正面からぶつからない**ことです。「それは違います」と真正面から言ってしまうと、かえって強く返ってきてしまうことがあります。ですので、まずは一度、「なるほど、そういう考えもありますね」と、軽く受け止めることがコツです。次に大事ななのは、**ひとこと、認める**ことです。このタイプの方は、「ちゃんと見ている」「役に立っている」と思われたい気持ちが強いことがあります。ですから、「よく気づかれますね」「助かります」といった一言があるだけで、不思議とやわらかくなることがあります。

そしてもう一つ、少しコツがあります。それは、**役割をお願い**することです。仕切る力がある方には、「この部分を見ていただけますか」「まとめをお願いしてもいいですか」と、役割としてお願いすると、その力が良い方向に活かされやすくなります。逆に、全部を受け止めてしまうと、言われる側が疲れてしまいます。ですので、**全部聞く必要はありません**。心の中で、「今、しっかりしたいスイッチが入っているな」と少し距離をとって受け止めるだけでも、気持ちはずいぶん楽になります。また、いつも我慢してしまう方は、ほんの少しだけ、自分の気持ちを出すことも大切です。「それは少し難しいです」「今日はここまでにしたいです」——このくらいの一言で十分です。全部受けるか、全部断るか、ではなく、少し受けて、少し伝える——これがちょうどよい距離になります。

そしてもし、「自分が少しそのタイプかもしれない」と思われた方は、ぜひ、ひとこと やわらかくする工夫をしてみてください。「それ違うよ」ではなく、「いいところもあるけど、ここだけ少し気になるかな」といった具合です。ほんのひとことで、相手の受け取り方は大きく変わります。

最後に

最後に、今日のお話をまとめます。人はそれぞれ違っていい。ただし、少しだけ歩み寄ると、もっと楽になる。やさしすぎる方は、自分も大切に。我慢すぎる方は、少しだけ本音を。そして、しっかり者の方は、ほんのひとことやわらかく。そしてもし、「ちょっと苦手だなあ」という方がいらっしゃったら——「この人は、この人の役割を一生懸命やっているんだな」と、少しだけ距離をとって見てみてください。それだけでも、気持ちは少し軽くなります。無理に仲良くしなくても大丈夫です。でも、少しだけ楽に過ごせる工夫は、きっとできます。

エゴグラムは、「あなたの中には、いろいろな声があって、そのバランスが今のあなたを形づくっている」ということを教えてくれます。セルフチェックでご自身の心のクセを知り、自己理解を深めておくことは、ちょっとした会話や仲間の理解に役立つほか、「あの人は、あまり意見が合わないなあ」「価値観がちがうなあ」などと感じたとき、わたしは〇〇だけれど、あの人はきっと◇◇なんだろう、とミョーに納得できるかもしれません。