



交流分析 エゴグラム

自己理解を深め、ボランティアとしての自分の持ち味を磨く

東京大学

東京大学



ワーク

あなたにとって、付き合いやすい“友達”と付き合いにくい“人”

東京大学

東京大学



自己理解を深める意味

1. コミュニケーションをとる際に自分の長所を生かす。
2. 自分の心の癖を知ること、色々なタイプの子どもたちと繋がる力を育む。



質問です。

1. あなたは、性格に「良い」「悪い」はあると思いますか？
2. あなたは性格は変化「する」と思いますか？「しない」と思いますか？

東京大学

東京大学



交流分析の世界では

1. 性格に「良い」「悪い」は **ない**
→ 「合う」「合わない」はある。
2. 性格は変化 **する**
→ 「出逢い」や「意志・工夫」で変化する



エゴグラムとは何か

- ★自分の性格（人との交流具合）を観察し、「いまの私」を客観的に知る。
- ★「いまの私」は自分にとって理想的な状態か、そうでないかを知る。
- ★自分が自由になる

あなたに合う人はどんな人？

3. 以下のキーワードであなたが大切にしていることは何ですか？

- ① 「自分の価値観を大切にする」
- ② 「人のために労力を割く」
- ③ 「合理的に判断する」
- ④ 「自分の気持ちを素直に言う」
- ⑤ 「相手の気持ちを察する」

東京大学

あなたに合う人はどんな人？

4. あなたと波長が合う人はどのような人ですか？

- ① 「自分の価値観を大切にする」人
- ② 「人のために労力を割く」人
- ③ 「合理的に判断する」人
- ④ 「自分の気持ちを素直に言う」人
- ⑤ 「相手の気持ちを察する」人

東京大学

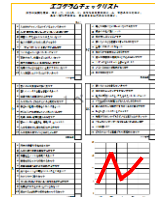
エゴグラム体験・構造分析

自分はどんな人？どんな性格特長の持ち主？

東京大学

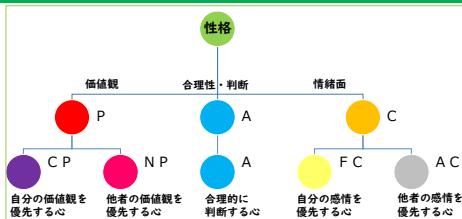
エゴグラムにチャレンジ

1. 「小中学生との関わり」を想像しながら答えましょう。
2. みなさんは、「○」「×」「△」でその質問に答えましょう。
3. あまり深く考えず、思いつくままに、やってみましょう。
4. 分からないところは、気軽に質問してみましょう！
5. 「○」・・・2点、「△」・・・1点、「×」・・・0点です。
6. 例にならって、折れ線グラフを書いて見ましょう。



東京大学

エゴグラムの構造 (5つの自我状態)



東京大学

自己分析してみよう

1. 「CP」「NP」「A」「FC」「AC」のうち数値(グラフ)が高いもの、低いものを1つか2つ選びます。
2. 右図のような表に、マーカーペンで色をつけていきます。

例) NPが高く、FCが低い人は(右図)



東京大学

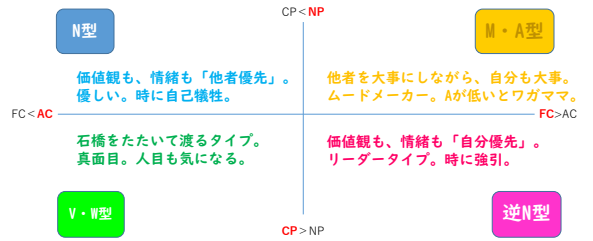


機能分析

東京大学



価値観と情緒面の優位性 (バランス)

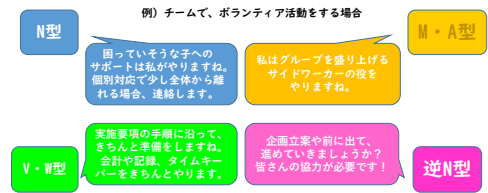


まとめ

東京大学



お互いの強みを補完できるチーム



お互いの強みを認め活かしあえるチームになっていこう！