

「交流分析について」

園長 高杉美稚子

教育の現場では、「心のケア」がクローズアップされ、いよいよ、中央教育審議会では、小中学校にスクールカウンセラーを置く事を決議し10年が経とうとしています。事件があるたびに、心理学の先生がマスコミに登場する事からも、各大学の心理学専攻学部が注目され、大学受験学生の人気を博し、受験難関学部となっている社会情勢です。今の子どもたちにとっては、(いえ、大人にとっても)「心の教育」カウンセリングは必要不可欠なものといえるでしょう。ならば、周りにいる私達大人が、しっかりとその選択眼を養って、適切な心理学を学んで応用していく必要があると考えます。

人と人のかかわりには、コミュニケーションが大事です。コミュニケーションは言葉の「キャッチボール」です。それが中には、自分が知らないうちに、言葉のボールをぶつけ合う「ドッチボール」になっている場合があります。人と人のかかわりには、言葉のキャッチボールを上手に続ける為に、自分のアンテナをいかに張っていくかが大切なのですが、そのアンテナの立っている位置が正しくなければ意味がありません。そこで、人と人のかかわり方に入っていく前に、まずアンテナが、立っている位置、自分に付いて知る為に交流分析について今回の教育心理講座は学びました。1996年に一度実施した内容ですので、以前学ばれたお母さんもいるかとは思いますが再度、巻頭言でもお知らせいたします。前回お休みされた方もこの続きを聞かれない方は次回是非ご参加下さい。

1. 心の中の5人の家族

交流分析では、こころの中に3つの心、5人の家族が住んでいると考えます。これを5つの自我状態といいます。

親のこころ ペアレントのP

まず、親の心、Pには、理想、良心、正義感、道徳に基づいて、価値判断を下す、父親的なCP(クリティカルペアレント)と、他人に対する思いやりや共感と言った保護的で優しい、母親的なNP(ナチュリングペアレント)があります。

子どもは、父親的な厳しさと権威、母親的な共感と理解に満ちた心という2つの面からの働きかけがうまく調和した時に、いきいきとした成長と発展を遂げることができます。

大人のこころ アダルトのA

心の中に備わっているコンピューターです。理性的、合理的、沈着と言った言葉が、其の状態を表しています。感情にとらわれず、冷静に状況を分析して判断をくだします。でも必ずしも、精神的に成熟していると言う事ではなく、大人の心が強すぎると、とても冷たい人になります。

子どもの心 チャイルドのC

本能や、感情、欲求に根ざした心で、自然なありのままの自由で、天真爛漫で、好奇心があり、衝動的、積極的な心のF

C（フリーチャイルド）と、他人の目を気にする消極的、我慢、慎重、辛抱強さ屋、順応するイエスマンのいい子の心AC（アダプティッドチルドレン）があります。

「各優位タイプの基本的性質を考える」

- 1) **CP優位タイプ**—責任感が強く、義理堅い人で、部下や弱者の面倒をよく見る。しかし、基本的には他者否定の構えを有し、権威的、支配的な面が強い。自由に振舞ったり、遊びに興じる人に抵抗を感じやすい。理想を唱える反面、伝統墨守的である。完全を要求して口出しする事が多く、他者の不興をかいやすい。
- 2) **NP優位タイプ**—他者を受容し、強要を好まず、思いやりをもって交流する事が出来る人で、基本的に他者肯定の構えの持ち主である。親切で面倒見がよく、自分の主張すべき事は意を尽くして穏やかに話す。しかし、自分を犠牲にしてまで、他者中心に振舞う事はない。“気はやさしいがシンはしっかりしている人”である。
- 3) **A優位タイプ**—情緒よりも知性がまさり、合理的、能率性、生産が優先する傾向をもつ。一般に落ち着いた態度を保ち、他者を強く批判したり、自己を卑下するところが少ない。多角的に物事を観察し、平等、公正な評価を下す。対人態度は局外中立的で、ギブ・アンド・テイクで物事を処理する、西欧型の人間像に近い。
- 4) **FC優位タイプ**—感情や要求を自由に表現できるので行動が先行する。遊び、芸能、芸術などの領域で活動できる人といえる。基本的構えは自己肯定的で、自信をもつ。一般に明朗で楽しい面をもつ。しかし、自己愛的な面もあり、トラブルを起こしても、周囲に甘えて、責任をとろうとしない場面がある。のびのびとした人である。
- 5) **AC優位タイプ**—他者依存タイプで“自分がない”人で、相手の期待にこだわる。自己否定的な構えで、自己卑下、遠慮の言葉が多い。こうした過剰適応の不満がこうじて、消極的な反抗が現れることもある。対人関係では、非主導的で、自立を促しても、なかなか応じないところがある。一般に、他者の庇護のもとで落ち着く。

「低い自我状態の性質を考える」

- 1) 低いCP—友好的な人、他者や社会を批判したり、攻撃したりしない。子どものしつけや部下の対応に甘いところがある。
- 2) 低いNP—閉鎖的で愛情不足の人。他者にあまり関心がなく、思いやりに欠ける。淋しがりやの面がある。
- 3) 低いA—非合理性、無計画を意味する。考えるのが苦手な人。現実認識が歪んでいる。以外に感情的になることがある。
- 4) 低いFC—感情表現が乏しい。物事を楽しめない人。閉鎖的で消極的で陰気な印象を与える。享樂的な人を好まない。
- 5) 低いAC—非協同的な人。頑迷で融通がきかない。他方、他人に惑わされない点は、個性の強い人と評価されるかもしれない。

2. 5つのパターン 20のタイプ

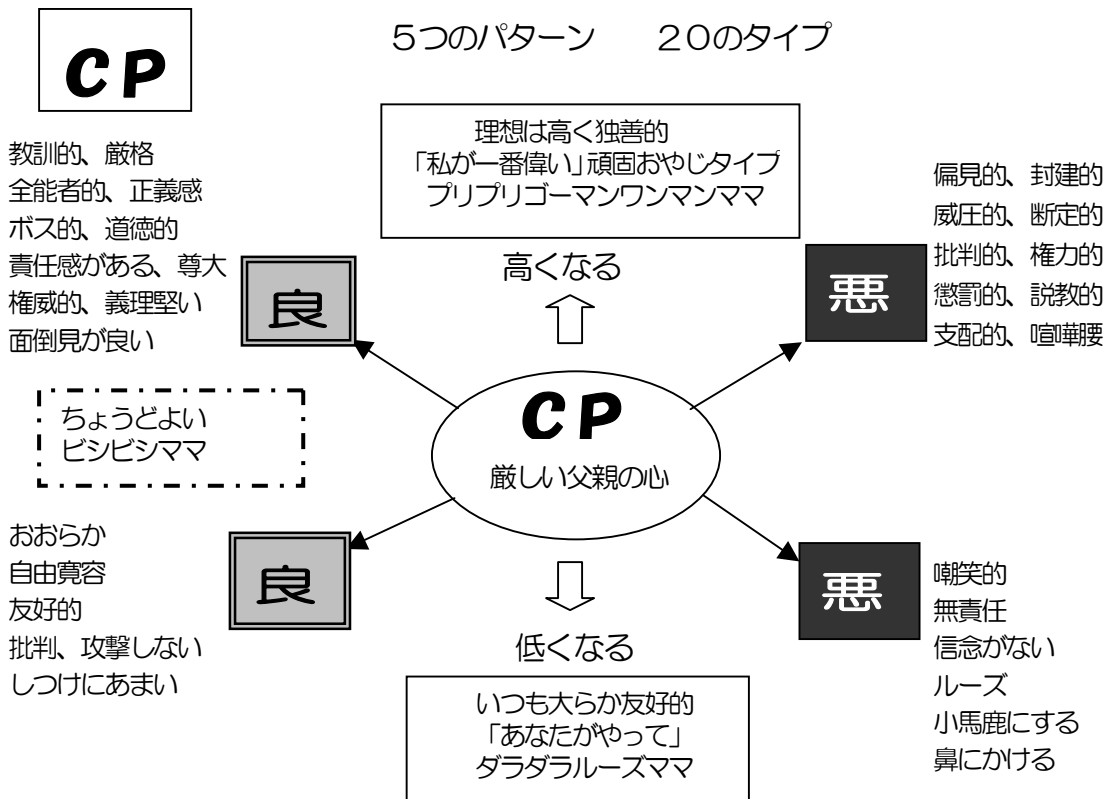
テレビの放映で以前ブームの『失楽園』どのように考えられますか。

1. こんな不道德な事は許されない。
2. テレビなのだから、めくじら立てることもないでしょう。
視聴率も取る事が大変でしょう。
3. テレビ局はこんな放映をして、そこにある意図はなんだろう。
4. 面白いからいいじゃない。
5. たのしいけど、うっかり、同意すると変な目で見られるかもしれない。言葉は慎もう。

さてあなたはどのパターンが自分に近いですか？先ほどの5つの心と比べてみましょう。いかがでしょうか？1の人は厳しい心、2の人はやさしい心、3の人は冷静な心、4の人は自由な心、5の人は氣遣う心が強いといえます。

交流分析を知る上で、この5つのパターンを理解して頂く事がとても大切です。言葉を直感的にどのように感じるかで、自分で気がつかない性格が判断されていくのです。私たちの行動や、言動を注意深く観察していると、そこには、何らかのパターンがかくされていることがわかります。そういう無意識な行為にこそ、その人の本質が現れてくるのです。このように自分自身を映し出し、その心を見極め、自分と相手のPACの自我状態が今、どこに在るかを分析、理解する事によって、自然と人間関係がうまく運ぶようになります。

子育てのあり方から、ちょっとあの人はうまがあわないという対人関係のトラブルまでこの交流分析は有効です。人との交流を分析し、トラブルの原因を明らかにする事によって、スムーズな人間関係を築いていくことができるようになるのが交流分析です。



NP

救護的、親切
心づかい、思いやり
面倒見が良い
穏やか、包容力
優しさ、信頼
受容的

ちょうどよい
ヨシヨシママ

個人主義
尊重型

良

気は優しく欲求不満
「あなたのために生きている」
世話好きナデナデママ

高くなる



悪

過保護、心配症
過干渉、おせっかい
甘やかし、依存型
同情的

NP
優しい母親の心

低くなる

悪

冷淡、自分本位
かんしゃくもち
思いやりに欠ける

閉鎖的で愛情不足
寂しがりや、自分本位の冷たい
「あなたはあなた」「私は私」
ブルブルしらせママ



A

合理的、平等、公正
情報収集的
事実許容的
知性的、客観的
ギブアンドテイク型

ちょうど良い
マテマテママ

素直
人間味がある
居外中立的

良

頭脳明晰
「私は正しい」
コンピュータータイプガッチリママ

高くなる



悪

計算高い、理屈的
人間味がない
打算的、冷淡

A
大人の冷静な心

低くなる

悪

情に流されやすい
現実無視
非合理的
無計画
考えるのが苦手

どうしたらいいかわからない
「あなたが頼り」
理想無視タイプ
ヨレヨレフラフラママ

FC

無邪気、明るい
ユーモアに富む
自由、創造的
活発、自己表現
自発的、積極的
行動的、開放的

遊び上手で計算高い
自由奔放タイプ
「私遊ぶ人」「あなたする人」
イケイケヤンチャママ

本能的、興奮的
わがまま、衝動的
感情的、直感的
空想的、ふざける
無責任

良

高くなる
↑

悪

ちょうど良い

FC
自由な心

良

低くなる
↓

悪

物静か
ムラがない
自然、リラックス
素直、楽観的

物静かでムラがない
忍の一字タイプ
ジメジメジツリネクラママ

無気力、閉鎖的
ネクラ、陰気
感情表現乏しい
物事を楽しめない



AC

我慢強い
協調性
順応型

普段いいママ突然切れる
カンシャクタイプ
「私は誰」
突然豹変ジキルとハイドママ

イエスマン
自分がない
他者依存 自己否定
感情抑制 自己昇下
媚びている
迎合的 気を使う
非主導的

良

高くなる
↑

悪

ちょうどよい
がんばりママ

AC
気づかう心

良

低くなる
↓

悪

気楽、同情を誘う
無遠慮、無関心
甘えん坊
個性が強い
他人に惑わされない

わが道を行く
頑固者
管理者タイプ
わが道を行くツッパリママ

非強調的 すねる・
頑固者 ひかむ
反抗心 恨む
反抗心 へそ曲がり
挑発的 あまのじゃく
融通がきかない

3. ちょうど良い自我

では、それぞれの自我をどうしたら、ちょうど良く出来るのでしょうか？

—自我をちょうど良くする方法—

簡単にいえば、どれかの自我が高くなってきたら、ちょうど良い「Aのギア」にいつも持ってくるように、意識するのです。簡単な様で、これがなかなか難しいのですが、出来なくてもその時々「今、私はCPが高過ぎるぞー」とか「お母さんはNPが強かったんだー」と自分で気がついていけば80点は合格です。

自分がどの状態であるか気がつくことが出来れば、自分で反省しますので相手を、一方的に責める事はありません。従って、トラブルも少ないのです。

どうしようもないのは、相手を理解するどころか、自分の状態もわからないこと（人）なので。では、具体的にどのようにしたらよいか考えてみましょう。

「CPが強いお母さん」

一方的に自分の意見を子どもに押し付けるタイプです。子どもには、子どもの世界があり、お母さんとは、別人格ですから、いつも親のいうことを聞くとは限りません。

子どもだって、嫌なことは嫌なのです。一方的に、親の考えを押し付けると、子どももストレスがたまります。我慢しすぎて精神的なゆがみも出てきます。そしてキレルのです。子育ての原則は、「子どもを信じよう」と言う親の心、気持ちです。

つい、CPが高くなってきたら、Aのギアにいれて「さすが〇〇ちゃん」「〇〇ちゃんはえらい」「〇〇ちゃんのおかげ、ありがとう」と言う言葉を多く使ってみましょう。

時にイエスマンに徹してみるのも大切です。信頼してまかせる、そして子どもの能力を引き出してあげるのです。でも叱る事も大事です。感情でおこるのではなく、善悪の区別を教えるためにきちんと叱るのです。その時は父母同じ考えで叱ると言う態度をとります。片一方が叱って、一方が甘やかすのでは駄目で子どもは、善悪の判断を狂わせてしまいます。でも、おなじ様にしかっては子どもは、逃げ場がなくなり追い詰められますので、叱り方を変えるのです。お父さんが厳しく言ったのなら、お母さんは、優しい言葉で諭し、子どもに考えさせるのです。おかあさんが日常的な事をいったら、お父さんは道徳的なことをいうのです。でもいけないという考えは一環してないといけません。そしてこの時のキーワードは「まさか、〇〇さんが」です。「まさか、あなたが」の言葉には信頼があります。

そして、最後は態度で示します。『子どもは親の言う事はしないけれど、やっていることは、実に良く真似する』のです。

子どもを叱っているそばから、その子どもの態度の中に自分とよく似たところを見出して、苦笑いという事がよくある話です。

このタイプのお母さんには「さすがとおかげとまさか」がキーワードです。誉めて、感謝して、信頼してそれがポイントです。

「NPが強いお母さん」

何でもかわいそうと何もさせない3ない主義のタイプです。主に

1. 「兄弟喧嘩させない」
2. 「けがさせない」
3. 「家の手伝いをさせない」の3ないです。

1の兄弟喧嘩は、もともと、母親の争奪戦ですから、母親のいないところではしません。ちょっと陰に隠れてみていけば、すぐに仲直りするものですから、親は高見の見物を決め込むのが一番です。兄弟喧嘩に親が出るのは、子どもが自ら育ち、養って行く人間関係の付き合い方のテクニックを奪う事になります。

この時大切な事は、兄弟間の格差をなくすこと、兄弟の比較をしないことです。

2の安全能力は、何時も教育方針でもいっている通りですが、子どもがかわいいなら大怪我をする前に、安全第一主義をやめて、小さな危険になれ、その事を上手に対処することによって、大きな危険を未然に防ぐ能力を育てる教育を実践することです。痛みのわからない子どもは、他人にも残虐な行動を起こす事が多いのも事実です。

3の家の手伝いですが、勉強ばかりして、温室育ちの成績の良い子どもより、家庭での手伝いをよくして社会経験のある子どもの方が、社会人として頭がきれ、行動力もあり社会に出て、順応力も高い優秀なビジネスマンが育っている事も事実です。

又、このパターンの人には、自分の寂しさをまぎらわせるために子どもをかわいがるという傾向もあるので気をつけたいものです。『手を出さず、目を離さず、口を出さず』のキーワード、その精神でいきましょう。昔から「かわいい子どもには、旅をさせろ」と言う素晴らしい言葉があるではありませんか？

「Aの高いお母さん」

このタイプのお母さんは、聞き上手なお母さんになりましょう。よく子どもが何も話さなくなったといわれる方がいますが、実はお母さんが話させなくしているのではないのでしょうか。いつもまじめな正論ばかりでこられては、誰でもおもしろくありません。話も長続きしません。何も話さない子どもでもその子の大好きなプラモデル、オートバイの事でも聞いてみて下さい。きっと、得意げにまるで機関銃のように話してくれるでしょう。

大人だってお酒の席で血液型の話で盛り上がっているのに、冷静にまじめに「あんなのはあてにならないのよ」と言われたら、話に水をさされるでしょう。子どもも同じことです。子どもが興味を持っていることを、親は素人として教えてもらう事です。素人の振りをしてコミュニケーションをとるようにしましょう。そして、FCを良い方向に全開にして、たまには子どものおだてにもものってみましょう。子どももいきいきしてきます。

Cの高いお母さん

FCが強すぎるお母さんは、叱り飛ばしたり、体罰を加えることがあります。叱る時は、雷のごとく叱り、青空のごとく忘れるようにしましょう。

体罰も時として大事なときもあります。

その時、何故、叩くのか、明確にしてから叩くようにしましょう。でないともどもは、何が悪かったのかわからず、叩かれたことを覚えているだけです。そうやって訳がわからず叩かれて、育った子どもは、又、自分の子どもも叩くようになります。

「ACが高いお母さん」

ACが強いお母さんは、つい子どもにも100%を求めがちです。このお母さんは、「80%主義でいこう」がキーワードです。完璧さを目指す生真面目さをなくしましょう。欲求を100%押し付けているのは、要求水準が高すぎて子どもが疲れてしまいます。子どもには子どもの人生があるのです。尊重するべきところは尊重し、注意すべきところは注意する事。『足る事を知ることが、80%主義のキーポイントです。』

人とむやみやたらに比べる事もやめたいものです。特に成績、本当の学問や仕事は自ら築き上げていくものであり、知識はあくまでも人間としてのベースでしかなく、発想力や判断力、行動力が伴わなければ、話にはなりません。又、他の家と比べる事、他人の悪口を子どもの前で言うこともこのお母さんのやりがちな事ですが、それも無意味です。他と比べる事よりも、自分の家庭、家族らしさを築く事が大切です。

つい追い詰めるような言い方もしてしまいがちです。追い詰めでないで、逃げ道を作りながら叱ることが大切です。このタイプのお母さんはお父さんとも陰にこもった喧嘩をします。たまに小さな喧嘩をしながらガス抜きをしましょう。その時、肉親の悪口を言わない、肉体的欠陥をいわない、プライドを傷つけるけないことに注意しましょう。そして、ごめんなさいの一言が言える時間と余裕を相手に与えてあげるようにしましょう。又、一番にこのタイプのお母さんに、もってもらいたいものは、ユーモア精神です。少しのユーモアが子どもに余裕を与えます。たまには、子どもの前で、どじをしてみましょ。何にでも興味、好奇心を持ちましょ。

たまには、こどもとお父さんに『感謝状』や『努力賞』をあげてはいかかでしょう。遊び心を持っているお母さんを見ていると早く大人になりたい、人生とは楽しいものだと思わせられたらしめたもの、なんと素晴らしいお母さんでしょうか。

そして、子育ての最後は見かえりを求めない事です。子どもには、5歳までの愛くるしさで一生分の親孝行はすべてしてもらっているのですから。さて、このパターンを知る為の「エゴグラム」に付いては、「教育心理講座」に出席の方には、一人一人の「エゴグラムチェック」をして頂きました。そのパターンは、単にCPが高いという単独のものではなく、5つのタイプの組み合わせになってきます。

そのエゴグラムのグラフパターンで、性格について見てみましょう。

人、子どもの性格は、先天的なもの、後天的なものがあります。赤ちゃんが生まれた日から「泣くのがけだるい」と言うことは、ありえません。

これは、「学習性無気力感」といわれ、それは、育つ環境によるものです。そういう意味では、後天的性格は、すべて、まわりのものによる作品といえなくもないのです。

性格は育つ環境によって、大きく左右されてきます。

CP (厳しい心) が強いお母さんの言葉の第一位は、「早くしなさい、さっさとしなさい」第二位は、「何度言ったらわかるの」「何回同じ事を言わせるの」です。

そうやって、命令しておきながら、第三位の言葉は「勝手にしなさい」です。

そして、第四位は「兄弟喧嘩の仲裁」そして「兄弟の比較」に落ちつくのです。

これでは、言われる子どもの方は、たまったものではありません。

CPが強いお母さんの子どもは、**AC (気遣う いいこの心)** が、強くなりきれてしまうのです。お母さんは、お父さんやお姑さんにお隣の奥さんと比べられたらどうですか？ 考えてみましょう。

気付かないうちに子どもに、無理なことを求めていますか？

子どもは、思考錯誤しながら時間をかけて大人になるものだと言う事を忘れてはならないと思います。

NP (優しい心) の強いおかあさんは、「貴方のためにやったのよ」と言う考えです。これでは、テレビで、お馴染みの、マザーコンプレックスのかたまり「冬彦君」の一丁できあがりです。怪我をさせては一大事と、小さな怪我を未然にふせぐあまり、安全能力が身につかず大怪我をしてしまいます。子どもは、何時もしてもらう立場だから、困っている人を助けない非人情な人になったり、自分からは何もしない、無気力人間になるか、指示待ち症候群——指示されないと何をして良いか判断できない人達のこと——になっていくのです。

A (冷静な心) が強すぎると、冷淡な性格となり、打算的、又は、人と深い関わりをさけるようにもなります。分析的態度が強く、遊びを楽しむことができなくなります。子どもが、何も話さなくなったとこのタイプの親がよく言う言葉ですが、親が子どもの遊び心に水を差すような会話を続けている結果にすぎません。

FC (自由な心) が強いと、新聞でも取り上げられています、自分の遊びが先で、「パチンコ店に子どもを置き去り」などが典型的です。

親自身子どもで、大人になっていないわけですから、どうしようもありませんが、まれに、親を反面教師にして、素晴らしい子どもが育つ場合もありますので、ここが、子育ての、面白く、難しく、摩訶不思議なところでもあります。

AC (気遣う いいこの心) が強いのは、一番やっかいなものです。言葉と態度が裏腹、顔で笑って、口調はおこっている、ジキルとハイド的な今「アダルトチルドレン」の言葉で問題視されている心です。この親に育てられると子どもはびくびくした性格に育ちます。この心から発せられたと思われる態度、言葉には必ず裏の心が隠されていますので、見極めが必要です。又この性格が顕著な人の付き合い方は、かなり努力が必要です。

「各自我状態が低いときは」

「CPが低い時」

自分の意見を持ち主張する訓練をする。どっちでもいいのではなく、自分の責任で決めるようにする。好き嫌いを言う練習をする。

「NPが低い時」

良い点を見つけほめる練習をする。相手の感情を理解するようにする。自らすすんであいさつする。

「Aが低い時」

いいたい事を文章にする練習をする。他の人ならどう判断するか考える。問題全体を分析し結末を予測してみる。何にでも注意を向け調べてみる。計画的に行動し、反省する。日記、家計簿をつけてみる。」

「FCが低い時」

積極的に芸術、スポーツを楽しむ。嬉しい、おいしい気持ちを素直に出す。空想をする。人を笑わせてみる。鏡を見て面白い顔を試してみる。

「ACが低い時」

すみませんと言う言葉を多く使う。相手の話を聞く事を優先にする。反論せず、人に従ってみる。相手の許可を得てから行動する。相手に遠慮し妥協するようにする。以上のような事を練習して、いつでも良い「Aの状態」を保てるようにしましょう。それでは、自我を「良いAのギア」にいれたおかあさんについて、まとめてみましょう。

1. 「さすが」でほめて、「おかげ」で感謝、『まさか』の信頼の心で叱りましょう。
2. 時にイエスマンに徹しよう。
3. かわいい子には心の旅をさせよう。
4. 感情でおこらずにしつけの為に理由を明確に叱りましょう。
5. 叱る時は、雷のごとくさっぱりと青空のごとく忘れましょう。
6. ごめんなさいといえる心を持とう。
7. たまには子どものおだてにのってみよう。子どもの前でどじをしよう。
8. 何にでも好奇心を持ち、遊び心 ユーモア精神をもとう。
9. 自らの行動で示そう。
10. 子どもには見かえりは期待しないでいましょう。

いかがでしょうか？

なかなか難しくてこんな事出来ないの聲が聞こえてきそうですが、自分の悪いところは棚に上げて子どもだけ変えようなんてのは虫がよすぎるでしょう。

この話を聞いて、出来ないとかえっていらいらするくらいなら聞かないほうがましです。でも、時すでに遅し、お母様は話を聞いてしまいました。聞いてしまったのなら、1つでも実行する事。でも、やはり、それも出来ないと思うなら、自分の状態にだけでも気づく事、そのことを知っていれば、あえてそれに徹するもよし、そのことに気づいていない事が一番怖いものだから、今日はそれに気づいただけもうけものと考えましょう。