

第9回

SKMカウンセラー・セラピスト養成講座 第3期

- ・ 交流分析 (TA) とは
- ・ 自我状態を表す基本的なPCAモデル
- ・ 人生脚本とは
- ・ OKグラム
- ・ 交流分析での3つの哲学的原則
- ・ TAの実践に必要な2つの基本的原則
- ・ 自我状態の機能分析
- ・ 自我状態の5つの機能モデル
- ・ エゴグラム
- ・ 自我状態の病理 排除
- ・ 自我状態の汚染
- ・ 自我状態による3つの交流パターン

「幸せ堂」 雅流望 (ミナミ)



親の養育スタイルが影響し社会的場面に適応する形をつくる

エニアグラムでは生まれ持った9つの気質は、一生変わることがないと言われていますが、ここでは、親の養育スタイルによって各適用タイプの枠組みが作られていて、生まれた時の環境や親の自我状態、などの影響を受けて、とくに6才までの（養育者）との関わりが その人の人格タイプに影響していると言われていています。

人格の理解を深めるためにここでは、「**交流分析の理論 = TA**」を理解すると共にそれを基にした「**6つの人格適応タイプのモデル**」を使って更に心理的な理解を深めていきたいと思えます。

【 「交流分析 = TA」 の定義 】

交流分析 = TAは、一つのパーソナリティー理論であり、個人が成長し変化するためのシステムティックな心理療法の一つである。

※パーソナリティー = 個人の人格 性格 個性

※システムティック = 体系的な 組織的な 計画的な

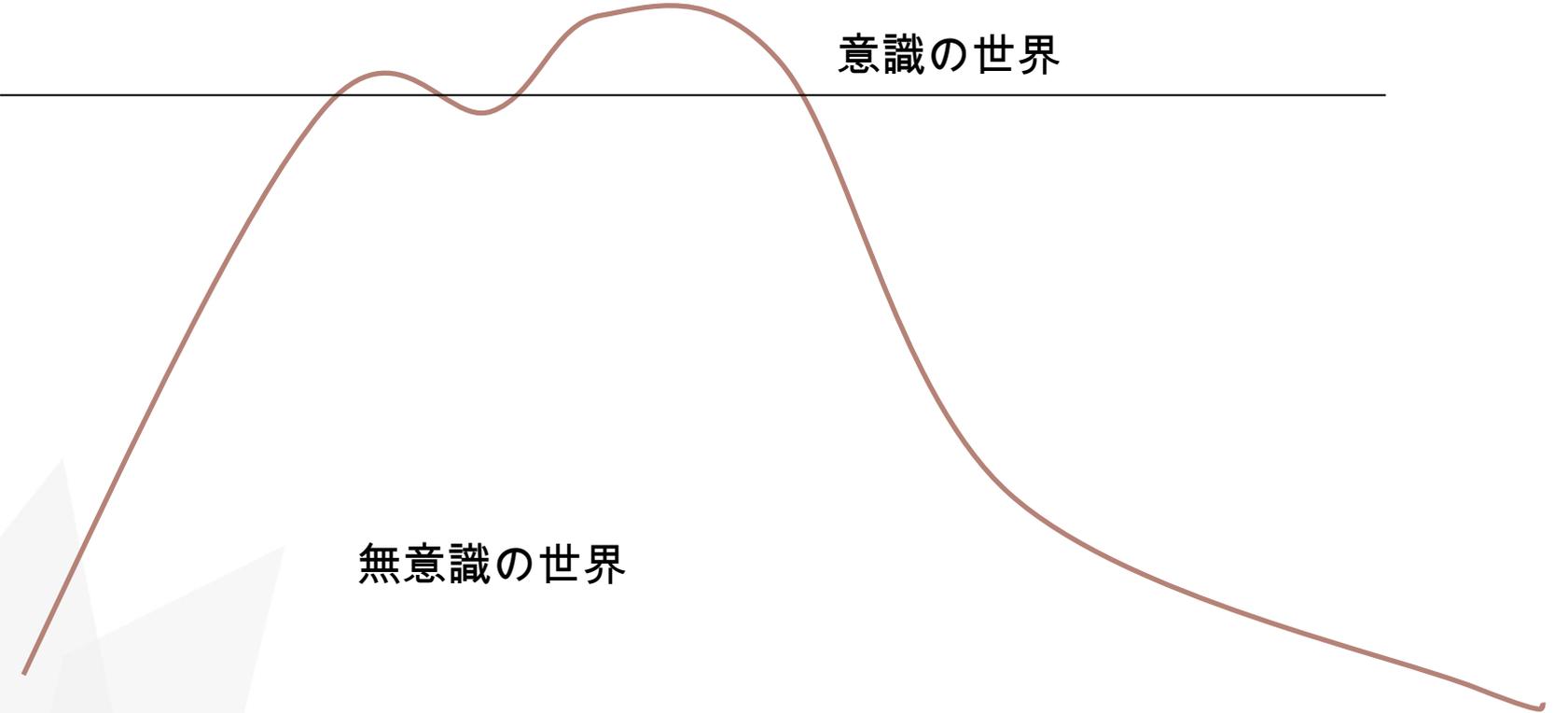
世界的に多くの心理療法が存在する中でも適用範囲が広く一般的に使われているものの一つです。心理療法のはしりであるフロイトの専門的な精神分析がもとになっていますが、日常生活や普段の人間関係でも使えるようにと米国の精神科医でフロイト派の心理学者エリック・バーンによって1950年代に提唱されました。

交流分析 (TA : Transactional Analysis ※トランサクショナル アナリシス) です。

Transactional = 取引 業務 処理

Analysis = 分析 解析 分解 分析的検討 精神分析

略してTAは、人が生まれ持った気質だけでは理解出来ないその時々 of 心理的な自我状態を3つのモデルを使って、人間の行動やそれぞれの人格の変化を、エニアグラムとは違った視点で見ることができき多くの心理療法の中でも広く使われています。



意識の世界

無意識の世界

【豆知識】

無意識という心の層を発見したのがフロイト（オーストラリアの精神科医）

意識と無意識の世界を活用した自由連想法を

治療技術として使うようになり近年では

退行催眠などで催眠（トランス状態）で、悩みや不安を癒やす事にも使われている

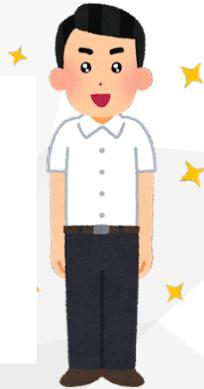
自我



超自我

コントロール
バランス

原我



交流分析 (TA)では人格を表す状態を「自我**状態**」と言います。

分かりやすく3つの自我状態を表す例



電車の中でぺちやくちやと話している人達がいる

「も～うるさいな～ この人たちは、迷惑だ！全く場所をわきまえるべきだ！」
と、最初は、思った。

しかし、その内 その会話の中に 自分の気になるキーワードが入っていたとする。するとだんだん興味が湧き始める。

しばらく聞いていると どんどん話しに引き込まれて行って、「面白いな～」って聞いたことの無い話しに感心する。

知識の多さや自分の知らない世界に尊敬の念が湧くと更に続きが聞きたくなってこの人達は、どんな人なんだろうと、その人達の存在に興味が出てくる。

このように 変化する異なった種類の反応があります。

この物事の捉え方や心理状態は、時と場合によって違ってくるのですがそれを「自

まずは、基本的な自我状態を知りましょう。（PCAモデル）

P

Parent ※ペアレント「親」の自我状態

親や親的な役割の人の影響から取り入れた思考、感情、行動
「迷惑だ。場所をわきまえるべき。静かにしろ。」

A

Adult ※アダルト「成人」の自我状態

「今ここ」での状況に応じた もっとも適切な考えや気持ちで行動する
「よく聞いてみると 知識も豊富だし 案外面白くて勉強になる」

C

Child ※チャイルド「子供」の自我状態

子供の頃の反応や経験したものと同じように考え感じ振る舞う
「めちゃ楽しそう 一緒になって盛り上がりたい」

【一次的構造図式】 3つの丸

自我状態のモデル (PACモデル)

もっとも基礎となる 自我状態のモデルをPACモデルと言います。

自我状態のモデルとは、行動、思考、感情が一連のセットになっていて
「今ここ」での精神的な状態を表します。

人が人とコミュニケーションをするとき、どの自我状態でやりとりしているのかを3つのモデルを使う事で 相手の心理状態を観察する事が出来るし、自分がどのモデルの心理状態で居るのかを観察する事も出来ます。

自我状態は、言葉だけでは無く音声、態度、姿勢、行動、表情、視線などのいくつかを同時に使っているのですが

コミュニケーションは、相手の自我状態を見たり聞いたり感じたりしながらお互いが「ストローク」をキャッチボールをしていると言える。

(※ストロークとは、一連の心理状態における全ての反応と投げかけ)

そして、相手の自我状態を感じ受け取ると共に自分の自我状態も感じながら過ごす事を 「時間の構造化の分析」という。

なんとなく感じる雰囲気



鋭い目つきでじっとこっちをにらんでいる、
口元には力が入り時々首をかしげる様子で、
何か言いたそうだが、口を結んで黙っている。



椅子に座り姿勢を正し 肩の力は抜けて居るが
両足はしっかりと床に着き 耳を傾け静かに親身に話を聴いている。



あっちこっちキョロキョロと見回して、
興味のあるものが見つかったと
すぐに触ってしまう。分からない事があればすぐに聞かし
人の話にすぐに口を挟む 何か思いつくとすぐに行動したくな

る
このように人と人との交流の中で無意識のPACモデルを使ったキャッチボールが行われている。

OK!グラム



あなたは、自分に厳しいですか？
それとも アマアマですか～？

そして、周りに対しては、どうですか？
OKグラムのチェックシート



別紙

	私はOKではない	私はOK!
あなたはOK!	私はOKではなく、あなたはOKで 【他者依存】	私もOK!あなたもOK! 【共存 相互依存 共栄】
あなたはOKではない	私はOKではなく、あなたもOKではない 【停滞】	私はOK!あなたはOKではない 【自分本意】

B 他人はOK

20

【自他の調和共存】

調和 平和
真の自己現実

【他との交流回避】

回避 孤立 劣等感
うつ 対人恐怖

自分はOK E -20
ではない

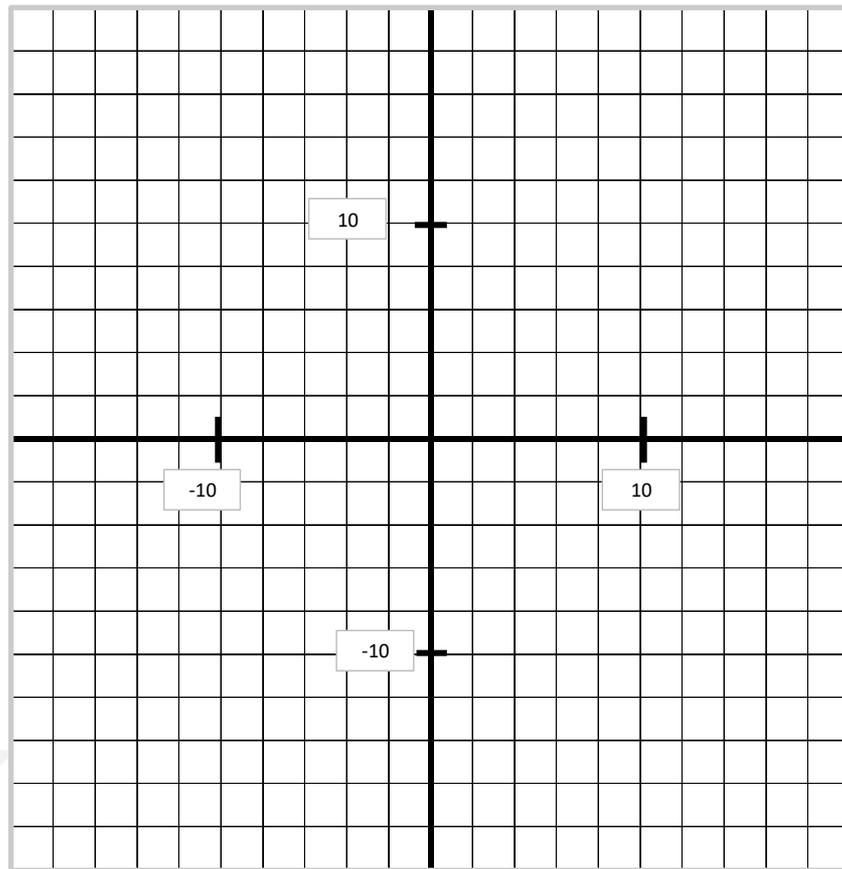
20 D
自分はOK

【拒絶 閉鎖】

拒絶 自閉
自己破滅

【排他主義】

独善 自己
愛 野心家
犯罪



-20

A 他人はOKではない

交流分析 (TA) の3つの哲学的原則

- 人は、誰でもOKである

人は誰しも人間として価値があり重要であり、尊厳される

カウンセラーはカウンセラーとしての自分を認め クライアントを一人の人間として認め お互いが価値があり尊厳される。

どんな人も人間としての存在は否定され無い

- 人は、誰でも考える能力がある

人は、自分自身が望むように人生を生きる事が出来る。考えたり感じたりする事柄の責任はその人自身の責任で、その人の選択は自由である。例え親であっても 相手の能力を奪ってはいけない カウンセラーは相手の望む能力を引き出し支援する。

- 人は、自分の人生を決めているがその決断はいつでも変える事が出来る

人は幼い頃に自分で決断した思考・感情・行動のパターンがある。

そのパターンに問題がありそれが苦痛だとしても、なぜかそのパターンを繰り返してしまう。しかし、幼い頃に決断したその適応パターンに気づき違和感を感じているのならパターンを変える事が出来る。(再決断による人生脚本の書き換えである)

自分を信頼し未来を信頼するプロセスは、クライアントのみならずカウンセラー、セラピスト、コーチ、指導者はそれ以上に信頼する。

誰もが、人として同じレベルにいる



TAのもっとも基本的な前提は、「人は誰もがOK!」である。

あなたも私も同じ人間として価値があり、重要で、尊厳がある。

私は、私をととても大切な人間として価値がある存在と考える。

誰も私を傷付ける事は出来ない。

しかし、相手がする事が自分にとって嫌な事だったり、受け入れられない事である時
もたくさんあるでしょう。

そんな時には、このように考えるのです。

あなたが、あなたである事を私は、受け入れます。

あなたの行動や考え方が、私にとってOK!で無いときも、あなたの人間としての存在
はOK!です。私が、あなたよりも優れている事では無く。あなたが私よりも優れてい
る事でもありません。私たちは同じレベルにいる同じ人間なのです。

例え年齢や立場や人種や経験が違っていても同じ存在価値のある人間だという事で

TAの実践に必要な2つの基本的原則



①契約を取る

②オープンコミュニケーションの約束

同じ存在価値である 上下の無い同じ人間であるからこそ
同じ目的と目標の確認をして 立場としてお互いの契約を取る必要があります。
カウンセラー、コーチ、セラピストとしての関わりとクライアントが望む変化を
価値として得るために お互いの協力が不可欠になります。
そして、そのことに対して、お互いが責任を分かち合う信頼が必要です。

信頼 = 契約

「お互いの責任を分かち合う信頼の契約」とは、お互いの意思表示の声明です。
クライアントは、自分を変えるために必要な資源をオープンにして提供し
必要な変化を価値として手に入れるために出来る事をはっきりさせる契約です。
カウンセラーは、プロとしての最良の技法を選択するために、学び続け訓練する必要
があります。同じくして自分を握り下げる事が必要です。そしてなにより

自我状態の機能分析

例えば、親がとても怖い人で、幼少期に親の顔色を見て行動しなければならなかった人がいたとします。その人は、自分が何をしたいかでは無く親が何をしたら怒らないかと言うものの見方で自分の行動や考えの基準を判断していたとします。

そしてその人が大人になり、親が認める進路を選び、それが自分の力量に合わない仕事だとして苦しくなっていたとします。

その時のクライアントさんの心の葛藤を読み取ると

Pの※ペアレント「親」の自我状態で「責任や役割をまっとうしなければならない」と言う心の声と Cの※チャイルド「子供」の自我状態の「もう疲れた もうムリだよ～」と言う2つの自我状態のせめぎ合いに合っている事になります。

言葉では、「頑張りたい」と言っている

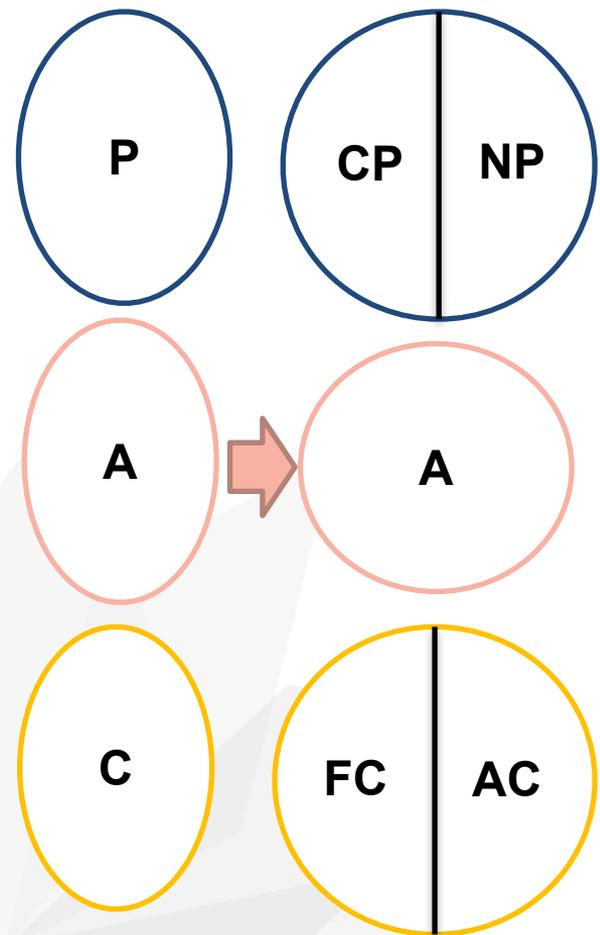
身体の状態は、「吐き気に襲われて仕事が出来ない、夜は眠れない、食欲は無い」

行動は、「気持ちを落ち着けるために工夫している。」

心の中の声は、「もうムリだ 辞めたい」と叫んでいる。

この状態をセラピストが見抜き理解しやすいように、更に心の状態を識別し

エリック・バーンが提唱する5つの 自我状態の機能モデル



CP = Critical Parent ※クリティカル ペアレント

Critical = 批判 酷評 非難 Parent = 親

「批判的な親」 厳しい 否定的 指示 命令 支配的

NP = Nurturing Parent ※ヌアーチェアリング ペアレント

Nurturing = 養育 Parent = 親

「養育的な親」 優しい 受動的 共感 見守る

A = Adult ※アダルト 「成人」

「今ここ」での状況に応じた適切な考えや気持ち

FC = Free Child ※フリー チャイルド

Free = 自由な Child = 子供

「自由なこども」 自然の欲求 自然の感情 自発的 情緒豊か

AC = Adult Child ※アダルト チャイルド

Adult = 大人 Child = 子供

「適応した子供」 自発的では無い 受動的

	批判的な親 CP	教育的な親 NP	成人 A	自由な子供 FC	順応した子供 AC
言葉	これは違う ○○すべき するのが当然 バカげている	それは良い 素晴らしい 大丈夫だから やってごらん 愛している	どのように なぜ どうせれば いくつ？(数) 大丈夫か？	わ～い 楽しい 欲しい 嫌だ 好き	○○だったら むずかしい 怖い 不安 あの～ だって～ きっと
声の様子	人を見下すような 批判的 威圧感	愛情のある 温かい 甘い	的確 一本調子	騒がしい エネルギー 高い	張りが無い オドオド 甘えた
表情	しかめっら 不機嫌 にらむ 口に力が入っている	微笑み 穏やか 見つめる 笑う	穏やか 冷静 平均的	喜怒哀楽 表情豊か	困ったような 不安 じーっと 不満的
姿勢	肩をいからせて 腕を組む 腰に手を当てる	腕を広げる 包み込む 前後に頷く前かがみ	直立 柔らか	身軽 リラックス	波がある 落ち込み 閉ざす
態度	権威的 批判的	受容	用心深く 観察して	のびのびとした 自由	神経質 受動的

5つの自我状態のうち自分がどれくらいの割合で、自我のエネルギーを使っているのかを知る手がかりとして数値化する質問があります。○2点 △1点 ×0点

「エゴグラム」質問 CP「批判的親」

CP	1	相手の話の途中でも、さえぎって自分の意見を言う事もある		点
	2	相手のミスが気になる 無責任な人間とは付き合いたくない		
	3	待ち合わせ時間には、遅れないように自分には厳しく時間厳守に徹する		
	4	人の言い訳は聞きたくない ずっと聞いているとイライラする		
	5	社会の規則や基本的ルールなどの倫理、道徳を大切にする		
	6	人との約束や、仕事の締め切りは守る		
	7	他人に自分の物を勝手に使われると腹が立つ		
	8	他人に貸したお金は、必ず返してもらいたいし自分も借りたお金は少額でもすぐに返す。		
	9	たとえ小さな不正でも うやむやにして どうでも良いと言うような人は嫌だ		
	10	○○すべき ○○しなければならないと言う言い方をしてしまう		

「エゴグラム」質問NP「保護的親」

○2点 △1点 ×0点

NP	1	他人の事でもつつい心配になって どうしているかと思う		点
	2	人にしてもらった恩は、忘れないし自分も人に思いやりを持って接したい		
	3	弱い立場の人を放っておけなくなつて お世話したくなる		
	4	人に頼まれるとつつい断れない		
	5	人の良いところを見つけると誉めたいと思う		
	6	他人の失敗には寛大な方だと思う 多少の事はゆるす方だ		
	7	人の喜ぶ事なら やってあげたいと思う		
	8	人の気持ちに共感するほうだ		
	9	人が成長していく姿を見るのが好きだし、応援したくなる		
	10	料理 洗濯、掃除などの家事が好きだと思う		

「エゴグラム」質問 A「大人」

○2点 △1点 ×0点

A	1	やっぱり損得を考えて 自分に徳になる人と付き合いたい		点
	2	他人の学歴や仕事のステータス 家柄や家族など気になる		
	3	計画を立てるのが早い		
	4	ムダな事は嫌いだ 生産性のある 確実な事が好き		
	5	他人の意見をいろいろな角度から聞いて参考にしたい		
	6	自分の生活のパターンは崩されたくない		
	7	情緒的と言うよりも むしろ論理的だと思う		
	8	先のことを冷静に考えて 予測して行動したいと思う		
	9	自分の体調が悪いときは、ムリせず迷惑を掛けないようにする		
	10	テキパキと仕事を計画的に進めてさっさと片付けてしまう方だ		

「エゴグラム」質問 FC「自由な子供」

○2点 △1点 ×0点

FC	1	元気に明るく陽気に振る舞う方だと思う		点
	2	好奇心が強い方だと思う		
	3	腹が立つと、友達や恋人のラインも消してしまう電話も唐突に切ってしまうかも		
	4	お腹がいっぱいでも 目新しい物や 好きな物にはつつい手が出る		
	5	約束していても重要では無いものなら簡単に断れる		
	6	つつい いらなことを口に出してしまい 後で後悔することがある		
	7	大笑い バカ笑いする事がある		
	8	感動すると涙ぐんでしまう 思いっきり泣きたくなる時がある		
	9	調子に乗るとハメを外してしまうほど ノリのいい方だと思う		
	10	イケメン~とか可愛い子!と異性に対する興味や関心が多いかも		

「エゴグラム」質問 AC「順応した子供」

○2点 △1点 ×0点



AC	1	相手の期待に応えようとしてしまう		点
	2	自分の意見よりも相手の意見が気になって自分の気持ちを言わない事がある		
	3	人の目が気になり人前では、自分らしく振る舞えない気がする		
	4	人に怒られたり嫌われたりしないように考えて行動する		
	5	人の言った言葉や態度が目や耳に残っていて離れず そればかり考えてしまう		
	6	自分は、他の人に比べると劣っている部分が多いと思う		
	7	つつい遠慮してしまうので 損をしながら生きていると思う		
	8	目立ってしまわないように 場所を選んでいる		
	9	辛くても我慢している方が多い		
	10	人前で大きな声で話したり 笑ったり 泣いたり怒ったり出来ない		

	CP	NP	A	FC	AC
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
0					
点数					

エゴグラム 折れ線グラフ 2 3 のパターン

N

V

W

M

U

あなたは、どのタイプ～？

別紙参照



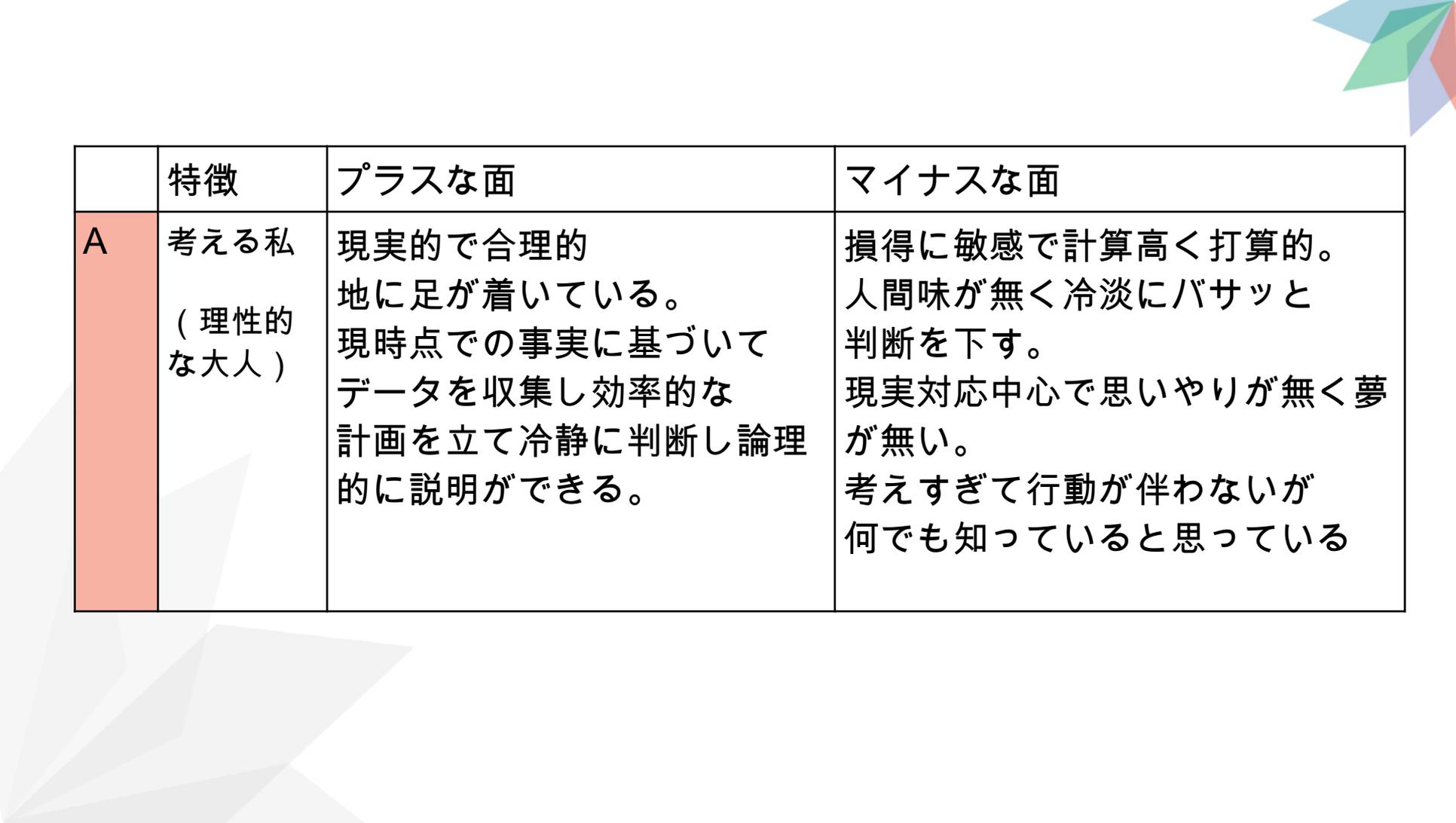
エゴグラムの特徴



エゴグラムは、W型、N型、U型、M型、V型などのグラフの形をみる見方と棒グラフで見るポジティブな側面と(+)とネガティブな側面(-)で分類した見方があります。



	特徴	プラスな面	マイナスな面
CP	厳しい私 (批判的な親)	信念や価値観、理想を持ちそれを主張する強さがある。 また、人に対しても厳しい事を言う事が出来る	偉そうに人を見下した態度で命令的になる 人を非難したり、支配したがる 人のあら探しをしケチをつける 自分の価値観を押しつける
NP	優しい私 (援助的な親)	思いやりがあって寛大で保護的、世話好き。 親切で優しく頼りになる 進んで援助し、親身になって面倒をみる。	私になんとかしなければ と言う気持ちが強く、過保護的でお節介。 相手の自立を妨げる。 黙って見守る事が出来ず ついつい手出し口出しする。



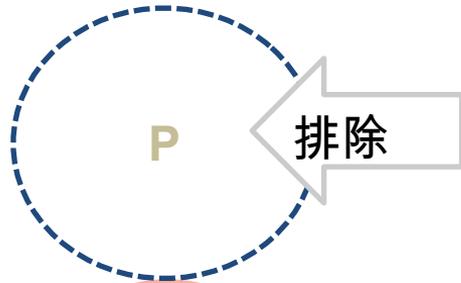
	特徴	プラスな面	マイナスな面
A	考える私 (理性的な大人)	現実的で合理的地に足が着いている。 現時点での事実に基づいてデータを収集し効率的な計画を立て冷静に判断し論理的に説明ができる。	損得に敏感で計算高く打算的。 人間味が無く冷淡にバサッと判断を下す。 現実対応中心で思いやりが無く夢が無い。 考えすぎて行動が伴わないが何でも知っていると思っている

	特徴	プラスな面	マイナスな面
FC	<p>自由な私 (自由な子供)</p>	<p>何かに縛られること無く素直に自然な気持ちを自由に表現できる。</p> <p>明るくのびのびとした雰囲気イキイキしている</p> <p>自分の夢や希望を持ち無邪気で人間味に溢れ楽しんでいる</p>	<p>自己中心的で自分の欲求を満足させようと、相手に対して幼稚な振る舞いをする。依存的でワガママで自分勝手。</p> <p>自分の感情でものを判断し人を振り回す。</p>
AC	<p>合わせる私 (順応した子供)</p>	<p>他人を尊重し、相手に配慮があり、人を気遣い協調性がある。集団の和を大切にするので自分の気持ちよりも全体を優先する。</p> <p>人の期待に応えようと努力する。</p>	<p>自分の本心をないがしろにしてまで犠牲的に人に合わせようとするので対人関係に疲れストレスを溜めやすい。人の目を気にしすぎて気疲れる。</p> <p>批判を恐れて嫌だと思ふ事も素直に言えず我慢するので限界になると突然かたくなになる</p>

	CP	NP	A	FC	AC
	厳格	世話好き	客観的	自由奔放	気遣い
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
0					
	おっとり	淡泊	主観的	控えめ	マイペース
点数					

20 (+)	威厳があって 良心に従い 責任感が強い	世話好き 思いやりがある	理知的 論理的	創造的 感情表現豊か	協調性に富む 協力的
(-)	建前にこだわる 批判的 完璧主義	過干渉 お節介	人間味に欠ける	自己中心的 落ち着きが無い	依存性が高い 自己評価が低い 優柔不断
10 (+)	物事にこだわらな い)のんびりしている	淡泊 さっぱり	ナチュラル 素朴 情緒的	静か おとなしい 素直	マイペース 気兼ねしない
(-)	ルーズ 規則を守らない	冷淡 気配りしない	情に流される 計画性が無い	引っ込み思案 楽しめない	自分勝手 頑固
	CP	NP	A	FC	AC

自我状態の病理 排除



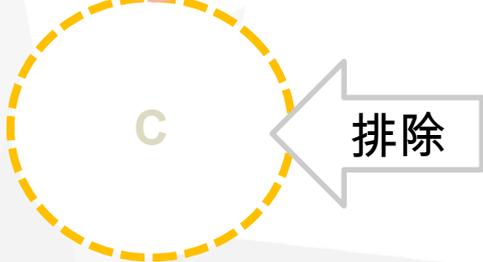
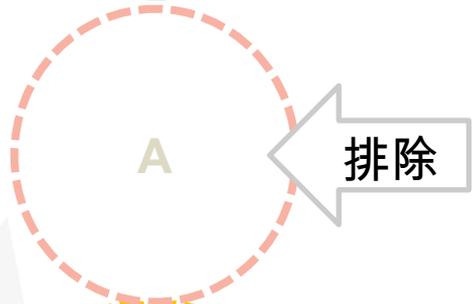
3つで全体をなす自我状態ですが、一つないし2つを排除してしまう事があります。

Pの自我状態を排除した人は、世間の一般的な規則や決められた事には関係なくその都度 自分の直感で考え即判断し行動に移るので、周りの人から見たら常識のない自分勝手な独裁者とも思えるが
抜け目ない商売人や新しい未知世界のリーダーになり得る可能性もある

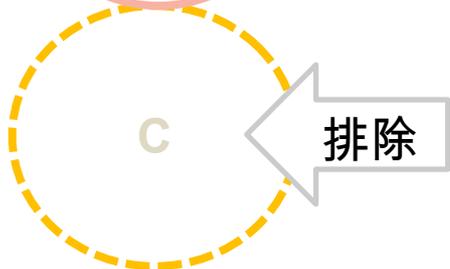
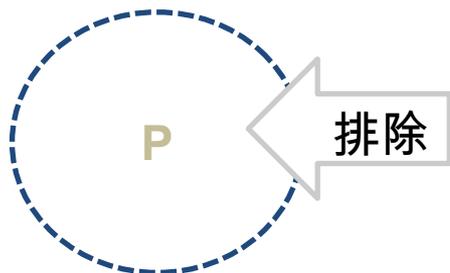


もしも、Aの「大人」自我状態が排除された人は冷静な大人としての現実的な判断を養う目を失い自分の内部にある「親」と「子供」だけの心の対話になるので、P「こうしなさい」「～するのが当たり前だ」C「いやだ～」「もうやらない」と言うように精神障害になる可能性が起こりやすい。

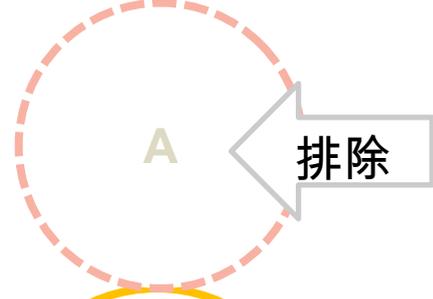
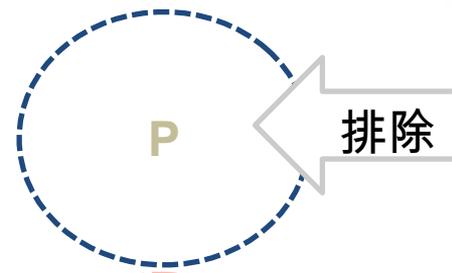
同じように、C「子供の」自我状態が排除された人は自分自身の子供時代のピュアな心を締め出して子供時代の気持ちなど忘れて思い出せないようになる私たちは、大人になってからも子供の頃の楽しかった感覚や気持ちを感じるから楽しければ笑顔が出るし、ワクワクもするしかし、Cを排除してしまうと冷血で機械的で全く人間味の無い生き物となり得るだろう。



この企画は正しい
ちゃんとやりなさい
これは、間違っている直ぐに
止めなさい

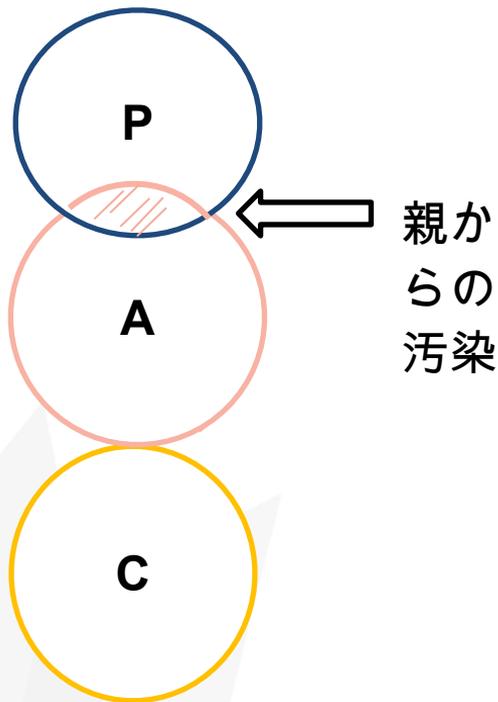


必要な情報を集め
淡々と企画運営をす
る。

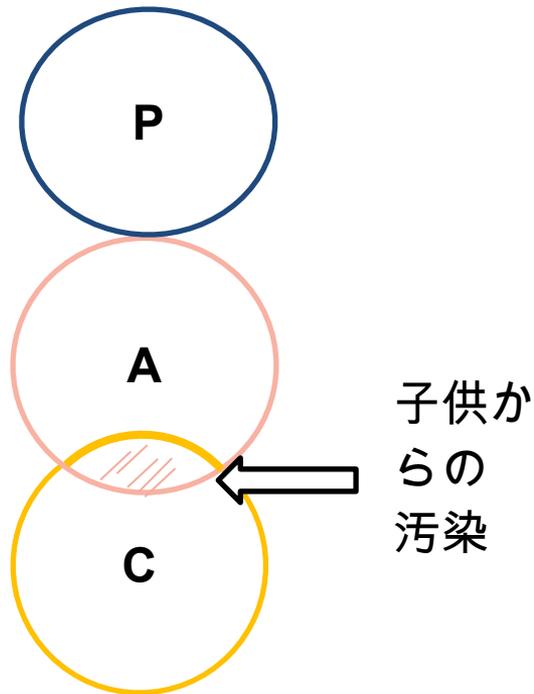


楽しければエスカレートして
止まらなくなる。つまらなくな
ると途中で投げだし帰る

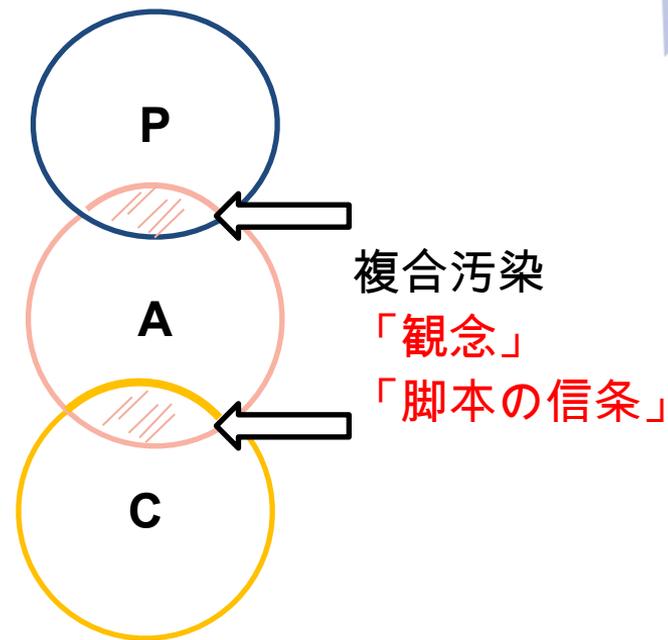
自我状態の病理 汚染



親から得た刷り込みを大人になってからもそれが全てだと思っている



大人でありながら感情によって刺激されるままに大人としての判断が出来なくなる



親からの刷り込みを引きずったまま、偏った見方で、自分の判断がゆがめられ冷静な行動に支障が出てしまう

ほとんどのPのA汚染はCのA汚染を伴うダブル汚染である。

例題：宮本さんは、とても仕事の出来る先輩です。

完璧な仕事をこなし普通の人なら妥協するような小さなミスに対しても妥協を許さず仕上げることで有名です。

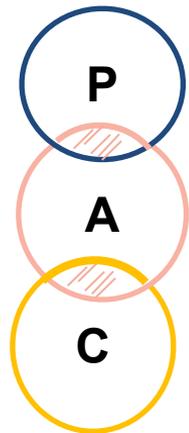
宮本さんは誰よりも自分に厳しくマニアックなほどの探究心は、誰も横に並ぶ人がいません。そんな宮本さんは厳格な家で育ち子供の頃は、家で笑った記憶がないと言います。

あるとき、宮本さんが、会社で突然倒れ救急車で運ばれました。

宮本さんは、長年うつを伴ったアルコール依存症だったのです。

宮本さんの裏側にある心理的な病理状態には誰も気づかず宮本さんの心の傷みに寄り添う人は誰一人いませんでした。

宮本さんも自分の怒りや批判精神をどうする事も出来ずに、孤立していました。鬼のような様相の裏側の痛みは、一切表には出さず家で一人、酒を飲むしかなかったのかもしれない。宮本さんにとってアルコールが一番の共であり良き理解者でした。しかし、アルコールは優しく寄り添う振りをして更に汚染を深めてしまったようです。





小さな頃は、親や親らしき人、教師の教えは絶対です。

乳児であれば、養育者に捨てられたら命もありません。親の不仲や離婚、死別、家族の問題など、小さな子供にとっては、選択の余地もなくその影響をまともに喰らってしまいます。

親の教えや習慣や影響は役に立つこともあります、役に立たないこともあります。

しかし、大人になってからは、幼い頃に感じた不必要なものの見方や、価値観でいると冷静な判断が出来なくなります。

朝から機嫌の悪い人がいて、それはその人の問題にも関わらず、自分のせいだと思ってしまうたり。

しばらく落ち着くまで見守れたら良い事をわざわざ逆撫でしてしまうなど冷静なAの自我状態でのコミュニケーションキャッチボールが出来ません。

A的ではない「思い込み」「信念」「信条」「観念」の事を交流分析(TA)では、「自我状態の汚染」と言います。

カウンセラーやセラピストは、その「自我状態の汚染」を見立てた上で



幼児期に受けたショックな体験は、心の古傷となっていていつまでも心にすり込まれ残っています。同じような場面でいつもその古傷の痛みが湧き上がってくるのです。(歪められたCの自我状態がAを汚染し 冷静なAの自我を歪めている形です。)

ここで、汚染されたC (インナーチャイルド) を客観的に見てそれは、特別な問題ではないと認識出来ると良いのですが妄想や幻想のように、現実にある物が無いと感じたり、無い物があると感じるなど当人では、気が付かない無意識の中で、大人としての思考や判断が出来ないくらい歪められている場合もあります。

幼児期に「汚染された歪み」や、「すり込まれた観念」や「想念」または「ショックな体験」や「心の古傷」は、無意識の層に埋め込まれているので形を変え、人を変え、状況を変え、立場を変えて巧妙に湧き出る痛みとして反応するので、現実の世界を生きにくくします。その基となるインナーチャイルドは、自分では気がつかないのでカウンセリングやセラピーで何度も解除※していく必要があります。チャックスペザーノ博士によれば、その痛みの解除 (セラピー) をバターを溶かす様だといっていますし、泰三さんは、炭が灰になるまでといっています。

きっと



妄想、幻想

やっぱり



多分



どうせ・・・

結局

観念、思い込み



私は何をやっても
遅い、下手、
できない。



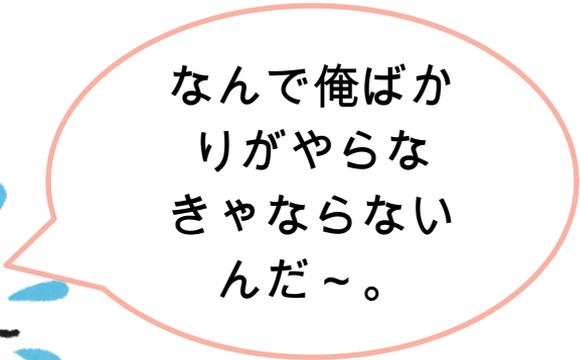
きっと

意識

妄想、幻想

やっぱり

多分



なんで俺ばかりがやらないきゃならないんだ〜。



どうせ・・・

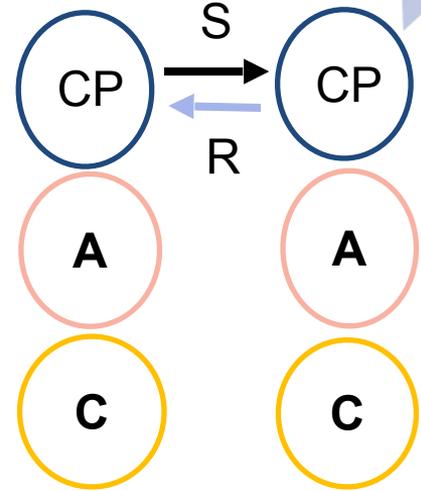
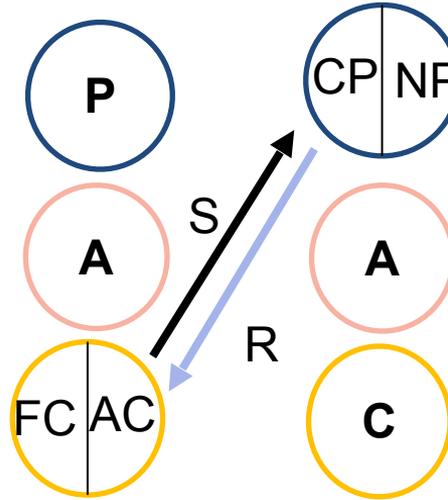
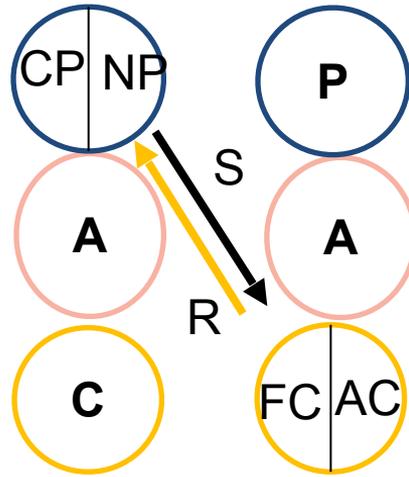
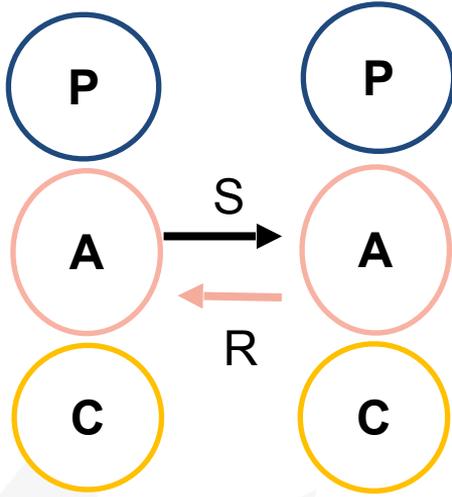
結局

観念、思い込み



相補交流 (平行交流)

互いのやり取りがスムーズで、コミュニケーションキャッチボールが出来ている。



S = (Stimulation)
 スティムレーション
 投げ掛け
 刺激の略

R = (Reaction)
 リラクシオン
 反応の略

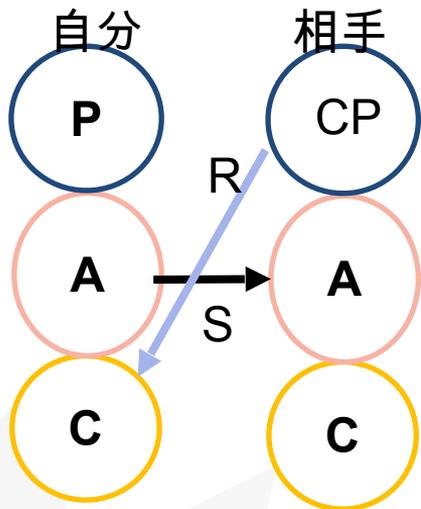
NP : 「もう 3 時だよ
 ~」
 FC : 「もうちょっと
 遊びたい」
 NP : 「仕方ないな ~」
 FC : 「やった ~♪」

AC : 「今何時 ~ ?」
 CP : 「いい加減に
 しなさい ! ! !」
 AC : 「ごめんなさ
 い、分かった、直ぐ止
 める」

CP : 「時間すけど」
 CP : 「それがなに
 か ??? ! !
 何がしたいのです
 か ?」

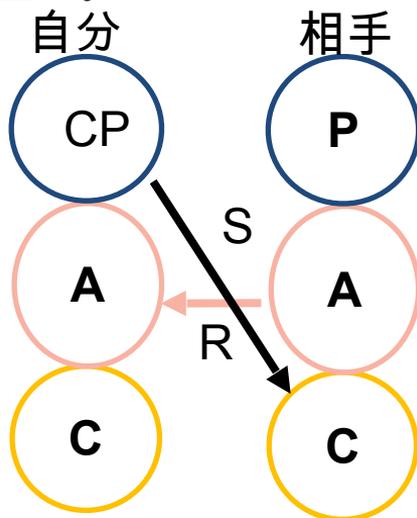
交叉交流

やり取りが不自然 問題を引き起こす可能性もあるが、パターンを変えたときに役立つ。



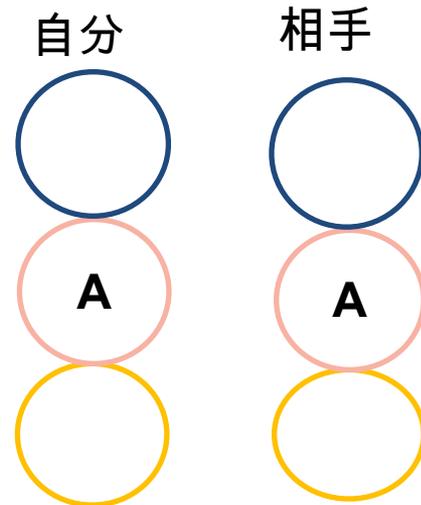
自分A：「今、何時ですか？」

相手CP→C：「なんで自分で時計を見ないのバカじゃなの？」



自分CP：「もお～今、何時だと思っているの？」

相手A→A：「3時です。」



自分：「また お腹すいちった～♪何時かな～？」

相手：「今から 食べたら 血糖値が上がって 糖尿病になるよ！」

「お母さん～ 今日疲れたよ～肩もんでくれないかな～」



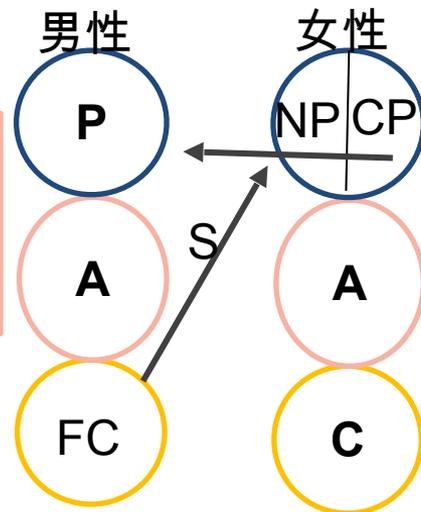
肩を落とし
下を向き トボトボと
ため息混じりで
元氣なく話す。

「なんで俺ばかりが・・・疲れる」

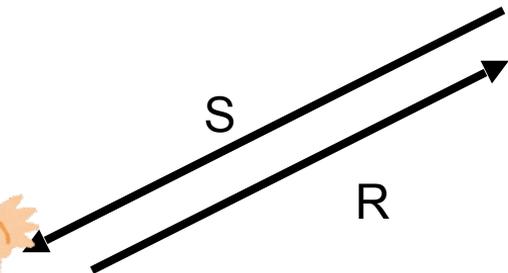


「私はあなたのお母さんじゃありません
私に、そんな時間がどこにあると思っているの？
いい加減にしてください！！」

目つきがキツイ 眉間にシワが深く
口元に力が入って 両手はギュウーっと握られ
口調が早くキツイ 遠くからにらむ



「お母さん～ 今日疲れたよ～肩もんでくれないかな～」



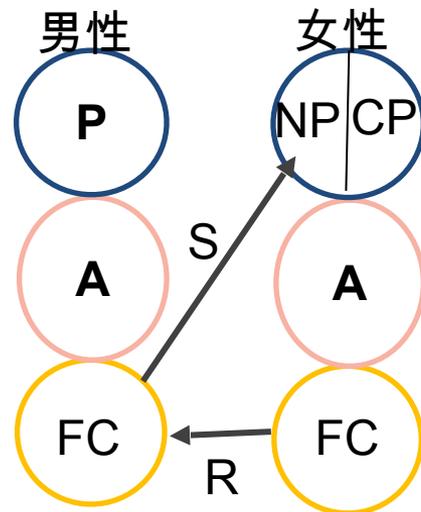
肩を落とし
下を向き トボトボと
ため息混じりで
元氣なく話す。

「なんで俺ばかりが・・・疲れる」

「は～い♪ どうしたんでちゆか～～？
元氣ないじゃんかあ～ カタもみもでちゆか
～っ 」

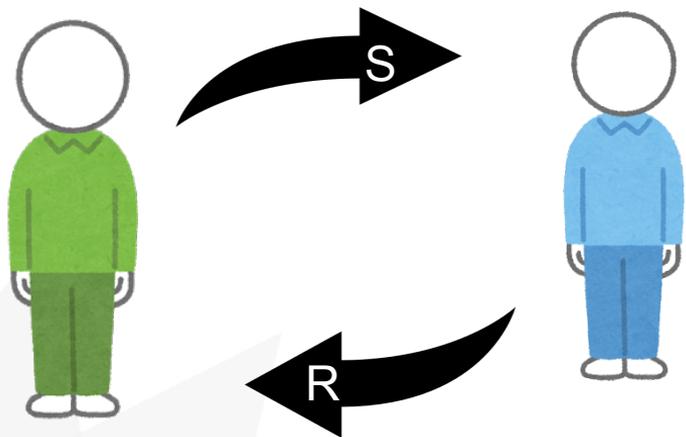
ニッコリ笑顔 甘えた口調で
柔らかい声 首をかしげて 近づいてくる

自分の自我状態を変えることで交叉した関係を変えることができる。



【フィギュアを使ってワーク】

職場や家族関係などの間で 関係性が凍結している状況で、こうした自我状態を
交叉するために使えるパターンを最低4つは考えてみましょう。



望むようなコミュニケーションのキャッチボール
ができる可能性を探ってみる。

もしも、それが不適切だと思われるなら
してはならない、時と場合によって
それが良かったり悪かったりする。

自分が考えている以上に
効果があるものもあるだろうし

危険性の高い絶対にやってはならないものもある
と思います。

先ず、CP・NP・A・FC・ACのフィギュアを自分のイメージで選びます。

フィギュアを使って それぞれの特徴をつかみながら コミュニケーションしてみましょう。

CP—CP 「ゲームばかりしていい加減にしろ！」



「お前になにが分かる！！！！うるさい！ 黙っている！」

CP—NP 「ゲームばかりしていい加減にしろ！」



「教えてくれて ありがとうって言ってもらえなかったら気づけなかった」

CP—A 「ゲームばかりしていい加減にしろ！」



「時間を決めてやっています。 大丈夫だから静かにしてください」

CP—FC 「ゲームばかりしていい加減にしろ！」



「ええ～～～ もうちょっと だけやりたい～～」

CP—AC 「ゲームばかりしていい加減にしろ！」



「ごめんなさい もうしないから ゆるして もう絶対にしないから」

- いろいろな パターンでやってみてください。
コミュニケーションのパターンが見えてきます



NP—NP  「タバコなんか吸って 困った子ね～」
「うっせ～！！ババア！！キモい 黙っている！」

NP—NP  「タバコなんか吸って 困った子ね～」
「教えてくれて ありがとう でも止められなくてさあ～ 仕方ないよ～」

CP—A  「タバコなんか吸って 困った子ね～」
「一日の本数を決めて吸ってます。健康も気遣っていますから大丈夫です」

CP—FC  「タバコなんか吸って 困った子ね～」
「ええ～～～ 友達も吸ってるし いいじゃんか～～」

CP—AC  「タバコなんか吸って 困った子ね～」
「ごめんなさい もうしないから ゆるして もう絶対にしないから」