

エゴグラム SEG (Self Grow-up Egogram) 質問表

☆それぞれの質問に対して、「はい」なら○、「いいえ」なら×、どちらでもないときは△をつけます。あまり考え込まないで△が多くならないように、なるべく○か、×で答えるのがベターです。今の気分で、直感的に答えてください。

第I群

- ① 間違っただことに対して、間違いだといいます。 []
- ② 時間を守らないことは嫌です。 []
- ③ 規則やルールを守ります。 []
- ④ 人や自分をとがめます。 []
- ⑤ 「すべきである」「ねばならない」と思います。 []
- ⑥ 決めたことは最後まで守らないと気がすみません。 []
- ⑦ 借りたお金を期限までに返さないと気になります。 []
- ⑧ 約束を破ることはありません。 []
- ⑨ 不正なことには妥協しません。 []
- ⑩ 無責任な人を見ると許しません。 []

計[]

第II群

- ① 思いやりがあります。 []
- ② 人をほめるのが上手です。 []
- ③ 人の話をよく聞いてあげます。 []
- ④ 人の気持ちを考えます。 []
- ⑤ ちょっとした贈物でもしたいほうです。 []
- ⑥ 人の失敗には寛大です。 []
- ⑦ 世話好きです。 []
- ⑧ 自分から温かく挨拶します。 []
- ⑨ 困っている人を見ると何とかしてあげます。 []
- ⑩ 子どもや目下の人をかわいがります。 []

計[]

第III群

- ① 何でも、何が中心問題か考え直します。 []
- ② 物事を分析して、事実に基づいて考えます。 []
- ③ 「なぜ」そうなのか理由を検討します。 []
- ④ 情緒的というより理論的です。 []
- ⑤ 新聞の社会面などには関心があります。 []
- ⑥ 結末を予測して、準備をします。 []
- ⑦ 物事を冷静に判断します。 []
- ⑧ わからないときは、わかるまで追求します。 []

- ⑨ 仕事や生活の予定を記録します。 []
- ⑩ ほかの人ならどうするだろうかと客観視します。 []
- 計[]

第IV群

- ① してみたいことがいっぱいあります。 []
- ② 気分転換が上手です。 []
- ③ よく笑います。 []
- ④ 好奇心が強いほうです。 []
- ⑤ 物事を明るく考えます。 []
- ⑥ 茶目っ気があります。 []
- ⑦ 新しいことが好きです。 []
- ⑧ 将来の夢や楽しいことを空想するのが好きです。 []
- ⑨ 趣味が豊かです。 []
- ⑩ 「すごい」「わあ」「へえー」などの感嘆詞をよく使います。 []
- 計[]

第V群

- ① 人の気持ちが気になって、合わせてしまいます。 []
- ② 人前に入るより、後ろに引っ込んでいます。 []
- ③ よく後悔します。 []
- ④ 相手の顔色をうかがいます。 []
- ⑤ 不愉快なことがあっても口に出さず抑えてしまいます。 []
- ⑥ 人によく思われようとふるまいます。 []
- ⑦ 協調性があります。 []
- ⑧ 遠慮がちです。 []
- ⑨ 周囲の人の意見にふりまわされます。 []
- ⑩ 自分が悪くもないのに、すぐ謝ります。 []
- 計[]

☆終わったら、○は2点、△は1点、×は0点で集計し、各群ごとに合計点を出します。
 ☆第I群が〈CP〉、第II群が〈NP〉、第III群が〈A〉、第IV群が〈FC〉、第V群が〈AC〉の結果です。

☆それぞれの合計点を図のSGEプロフィールに描き込んで線で結べば、エコグラムの
 できあがりです。男性は左側の太い数字、女性は右側の細い数字に従って得点を入れて
 ください。自我状態によって、また男女別で目盛りが違うのは、統計学の手法にのっとり、
 SGEに標準化という作業を加えた結果です。これにより、素点で作成したグラフより信
 頼性が高いエコグラムを作ることができます。

100-	20-	20-	20-	20-	20-	20-	20-	20-
99-	19-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-
95-	19-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-
90-	19-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-
80-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-	11-
70-	17-	16-	15-	14-	13-	12-	11-	10-
60-	16-	15-	14-	13-	12-	11-	10-	9-
50-	15-	14-	13-	12-	11-	10-	9-	8-
40-	14-	13-	12-	11-	10-	9-	8-	7-
30-	13-	12-	11-	10-	9-	8-	7-	6-
20-	12-	11-	10-	9-	8-	7-	6-	5-
10-	11-	10-	9-	8-	7-	6-	5-	4-
0-	10-	9-	8-	7-	6-	5-	4-	3-
	9-	8-	7-	6-	5-	4-	3-	2-
	8-	7-	6-	5-	4-	3-	2-	1-
	7-	6-	5-	4-	3-	2-	1-	0-
	6-	5-	4-	3-	2-	1-	0-	0-
	5-	4-	3-	2-	1-	0-	0-	0-
	4-	3-	2-	1-	0-	0-	0-	0-
	3-	2-	1-	0-	0-	0-	0-	0-
	2-	1-	0-	0-	0-	0-	0-	0-
	1-	0-	0-	0-	0-	0-	0-	0-
	0-	0-	0-	0-	0-	0-	0-	0-

SGEプロファイル

100-	20-	20-	20-	20-	20-	20-	20-	20-
99-	19-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-
95-	19-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-
90-	19-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-
80-	18-	17-	16-	15-	14-	13-	12-	11-
70-	17-	16-	15-	14-	13-	12-	11-	10-
60-	16-	15-	14-	13-	12-	11-	10-	9-
50-	15-	14-	13-	12-	11-	10-	9-	8-
40-	14-	13-	12-	11-	10-	9-	8-	7-
30-	13-	12-	11-	10-	9-	8-	7-	6-
20-	12-	11-	10-	9-	8-	7-	6-	5-
10-	11-	10-	9-	8-	7-	6-	5-	4-
0-	10-	9-	8-	7-	6-	5-	4-	3-
	9-	8-	7-	6-	5-	4-	3-	2-
	8-	7-	6-	5-	4-	3-	2-	1-
	7-	6-	5-	4-	3-	2-	1-	0-
	6-	5-	4-	3-	2-	1-	0-	0-
	5-	4-	3-	2-	1-	0-	0-	0-
	4-	3-	2-	1-	0-	0-	0-	0-
	3-	2-	1-	0-	0-	0-	0-	0-
	2-	1-	0-	0-	0-	0-	0-	0-
	1-	0-	0-	0-	0-	0-	0-	0-
	0-	0-	0-	0-	0-	0-	0-	0-

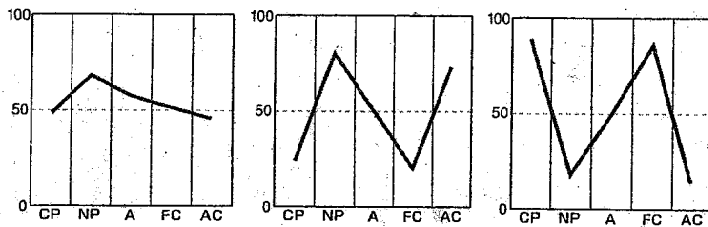
SGEプロファイル

あなたのエコグラムは、どんな形になりましたか？

- ・ あなたのパーソナリティや行動パターンの特徴が現れます。
- ・ どういう形だから優秀だとか、どういう形だから性格が悪いとか判断するものではありません。細かい点数の集計結果を気にする必要もありません。
- ・ エコグラムの形は人によって異なるだけでなく、同じ人でもそのときの年齢や生活状況、置かれている立場などによってある程度変化します。
- ・ エコグラムはあくまでも、「今の」あなたの心理状態がどんなものかを知る手がかりなのです。

エコグラムを読むポイント

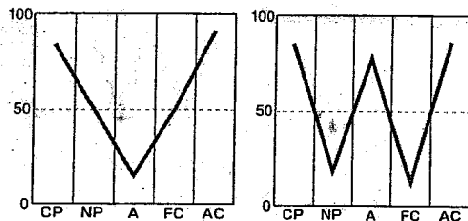
- ・ 最も注目すべきところは、折れ線グラフの最も高いところと、最も低いところです。
- ・ 最高点は、あなたの心の中で最も強いエネルギーをもつ自我状態を示します。最高点の自我状態は、物事に対するその人の最初の反応を決定する。
- ・ 最高点が、あなたの性格の長所である反面、ときには強すぎてマイナスに働き、欠点となることもある。
- ・ 最低点はあなたにとってエネルギーが足りない自我状態を示します。人に尽くす〈NP〉の自我状態が極端に低い人は、電車にお年寄りが乗ってきても自発的に座を譲ろうとは思いつかないでしょうし、人の長所を見つけてほめるのもきっと上手ではないでしょう。つまり、エコグラムの最低点は、あなたの言動上の弱点になってしまう。
- ・ 自分の弱点がわかったら、この弱点の自我状態を高めるように努力するとよいのです。そうすることで行動パターンが変わり、弱点がカバーされていきます。
- ・ エコグラムの最も高い点と低い点に注目すれば、あなたの長所と短所が見えてきます。あとは、その他の自我状態の高低を考えながら、総合的に、あなたの心の状態を判断していきます。



【へ】型
円満パターン
～アベレージ～

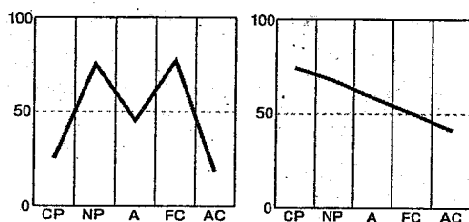
【N】型
献身パターン
～ナイチンゲール～

【逆N】型
自己主張パターン
～ドナルドダック～



【V】型
葛藤パターン
～ハムレット～

【W】型
苦悩パターン
～ウエルテル～

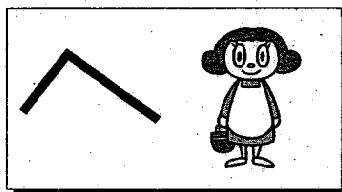


【M】型
明朗パターン
～アイドル～

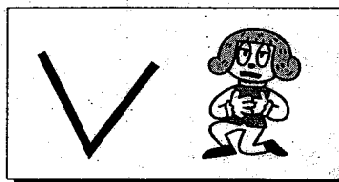
【右下がり】型
頑固パターン
～ボス～

交流分析の立場からみた代表的な7つの生きグセ

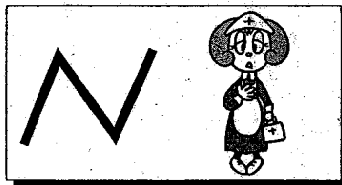
【へ】型
円満パターン (アベレージ)



【V】型
葛藤パターン (ハムレット)



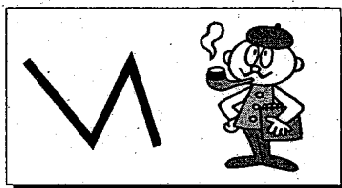
【N】型
献身パターン (ナイチンゲール)



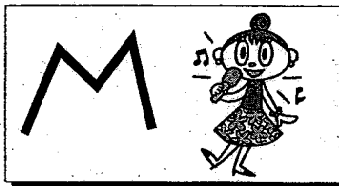
【W】型
苦悩パターン (ウエルテル)



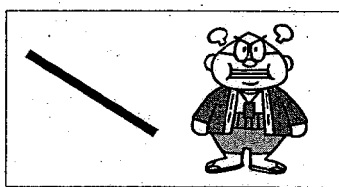
【逆N】型
自己主張パターン (ドナルドダック)



【M】型
明朗パターン (アイドル)



【右下がり】型
頑固パターン (ボス)



なくて7クセ、7つの生きグセ

自分はどのタイプ？

〈強いのは誰〉

◎ 〈CP〉が高い—頑固な石頭

〈CP〉のイメージはガンコ親父です。

従って〈CP〉が最高点の人は、長所でも短所でもガンコ親父的な考えや行動が前面に出てきます。このタイプの長所として挙げられるのは、

- ・高い理想や目標をもっている
- ・道徳的で倫理観が強い
- ・責任感がある
- ・リーダーシップを発揮する
- ・秩序を守る……などです。

逆に短所は、

- ・頑固で融通がきかない
- ・人に対して支配的、威圧的にふるまう
- ・厳しすぎる面があり、責任をとことん追及すみ
- ・独断的・排他的
- ・偏見をもちやすい……などです。

〈CP〉はリーダーになるために必要な要素です。ですから、会社の社長や政治家、またそこまできなくても班長、主任など、人のまとめ役をするにはなくてはならないものです。実際に、もともとはあまり〈CP〉の高くなかった人でも、何かの役職につくと徐々に〈CP〉が高くなっていくことがあります。いわゆるポストが人を作るというのでしょうか。これは〈CP〉の長所としての働きです。

しかし、あまりに〈CP〉が高すぎる人は、この特徴が短所の方に働きます。普段の生活でも「～しなければならない」という意識にがんじがらめになり、自分ばかりか他人をも縛り付け、文字どおり融通のきかないガンコ親父になってしまいます。理想を唱えて自分にも他人にも完全を要求するので、他人の反感を買いやすく、人間関係がこじれてしまうこともあります。

このような人は、協調性のある人〈NP〉世話焼きオバチャンや〈AC〉イイ子の働きを強めていくことによって、周りの人を気使うように注意すると、5人家族のエネルギー・バランスがよくなります。

◎ 〈NP〉が高い—世話焼きオバチャン

〈NP〉のイメージはひと言でいうと、おせっかいなオバチャンタイプ。ここが極端に高い人は、相当な世話好きといえます。

このタイプの長所は、

- ・人に対して思いやりがある
- ・守ってあげたい、育ててあげたいという意識が強い
- ・他人に尽くすのが好き
- ・愛情深く、相手を受容する
- ・同情的である……などです。

一方、短所は、

- ・過干渉でおせっかい
- ・甘やかしたり、過保護になりやすい
- ・押し付けがましい
- ・他人の自主性を損なう……などです。

〈NP〉の高い人は、困っている人を見ると「なんとかしてあげたい」という優しさをもっています。職業でいえば、保育士さんや看護婦さんなどにはぜひとも必要な自我状態といえるでしょう。実際にそうした職業につく人はエコグラムの最高点が〈NP〉であるか、または仕事をするうちに〈NP〉が高くなっていく傾向があります。また、円満な人間関係を作るにも〈NP〉は欠かせません。相手と話し合い、認めてあげることができるので、一般の職場や学校などでも、温かい人間関係を作るのに必要でしょう。

ただし、その優しさが押し付けがましい段階にまでなると、今度は短所に変わります。たとえば〈NP〉を生かしてボランティア活動に参加するところまでは長所でも、それを他人にも強制すれば短所になってしまいます。過ぎたるは及ばざるがごとの典型です。

◎ 〈A〉が高いーハードボイルド・コンピュータ

〈A〉は成人の自我状態です。感情を抜いた純粋な理性の部分であり、冷静沈着なコンピュータのイメージです。

〈A〉が最高点のタイプの長所としては、

- ・情報収集や分析に長けている
- ・客観的に評価できる
- ・事実に基づいて判断する
- ・理性的で合理的
- ・冷静沈着である
- ・情に流されず現実的……など。

逆に短所は、

- ・冷たい
- ・無味乾燥
- ・人情味がない
- ・打算的、機械的であるメ・人の気持ちより事実を優先する……など。

このタイプは、合理性、能率性に優れ、仕事の面では優秀で、十分に力を発揮できる人です。

いつも冷静で落ち着いており、客観的な態度がとれるので、会議の進行役とか、コンピュータ関係などの緻密で正確さを要求される仕事に向いています。対人関係も、批判的な〈CP〉や過干渉な〈NP〉のような欠点がなく、中立を保つので摩擦は少ないと思います。ただ、感情表現に乏しい分、冷たい印象は拭いきれません。趣味を聞いても、「インターネットです」などと冷たく答えてしまう機械オタクも多いでしょう。仕事の相談はしても、恋愛や人生の相談はしたくない、というタイプですね。合理性を重んじる個人主義の欧米人には、比較的〈A〉最高タイプが多いのですが、日本人の社会にはしっくりなじまない面があるかもしれません。

このような人は、感情表現の豊かな〈NP〉世話焼きオバチャンや〈FC〉ヤンチャ坊主の自我状態を高めるようにして、5人家族のバランスをとってください。

◎ 〈FC〉が高い—無駄に明るいヤンチャ坊主

〈FC〉のイメージは自由奔放な子ども。ここが最高点の人は、感情や欲求を素直に表現できるという特徴があり、これが長所と短所につながります。

このタイプの長所は、

- ・明朗快活
- ・創造力や空想力に富む
- ・ユーモアのセンスがある
- ・好奇心が強い
- ・多趣味で遊び上手……などです。

短所は、

- ・気まぐれ、わがまま
- ・自己中心的
- ・好き嫌いが激しい
- ・傍若無人
- ・感情的で幼い……などです。

〈FC〉は本来、誰もがもっていたはずの素直な子ども心です。人間らしさや個性を打ち出し、行動的に楽しく生きていくためには、なくてはならない自我状態です。創造力や遊び心を生み出す自我状態でもありますから、芸術や芸能の分野の仕事につけば力を発揮できるでしょう。

会社員や学生なら、場を盛り上げるムードメーカーや宴会の人気者といった役どころ。要するにどんなグループにも必ず一人はいるような、いわゆる「お調子者」や「宴会係」のタイプです。

ただし、ハメを外しすぎるとその自由奔放さが短所に回って、他人に迷惑をかけることになります。たとえば宴会を盛り上げた方がいいが、そのあと必ずお酒の上のトラブル

を起こす、といった具合です。対人関係でも、他人に対する配慮に欠けたり、子どもっぽいふるまいで相手を不快にしたりしがちなので注意が必要です。

◎ 〈AC〉が高い—心配りしすぎのイイ子ぶりっこ

〈AC〉は子どもの自我状態のうちでも、親の言うことをよく聞く従順な子どものイメージです。

このタイプの長所は、

- ・協調性がある
- ・慎重である
- ・柔順である
- ・人との妥協点が見つけられる……など。

反面、短所として挙げられるのは、

- ・自主性がない
- ・依存的
- ・我慢しすぎ、本心を隠す
- ・自責の念が強い
- ・ひねくれる
- ・反抗的……などです。

〈AC〉の最大の長所は協調性です。素直を言動と人を気使う性格は、人と人との和を保つには欠かせない要素です。

しかし〈AC〉が極端に高い人の場合は、その性質が裏目に出て、人に依存しすぎるという傾向があります。これが〈AC〉の最大の短所です。他人に対して気を使いすぎるため、かえって人間関係がギクシャクしたり、人付き合いがストレスとなって、自律神経失調症などの病気になりやすいタイプでもあります。

素直さはよい点なので、ほかの自我状態とバランスをとって、〈AC〉が長所として働くように注意することが必要です。

肯定的側面

- ★理想の追求
- ★道徳的、倫理的
- ★善悪をわきまえる

- ★温かさ
- ★養護的、保護的
- ★他人への思いやり

- ★情報の収集、分析
- ★客観的理解
- ★現実的判断

- ★自由奔放、明るい
- ★創造的、好奇心
- ★天真爛漫

- ★素直
- ★協調的、適応性
- ★他人を信頼

否定的側面

- ★責任追求
- ★支配的、威圧的
- ★厳しすぎる

- ★甘やかし
- ★過保護、過干渉
- ★世話のしすぎ

- ★冷たい
- ★人情味に欠ける
- ★人の気持ちより
事実を優先

- ★自己中心的
- ★本能的、衝動的
- ★わがまま

- ★自信喪失、自責の念
- ★自主性なく、依存的
- ★ひねくれ、反抗する

CP

NP

A

FC

AC

<弱いのは誰>

自我状態のエネルギーが低いと、あなたはその自我状態に基づいた行動をなかなかとることができません。たとえば〈A〉大人の自我状態が低ければ、理性的な行動をするのは難しいものです。つまり、エコグラムの最低点はあなたの行動上の弱点だということです。

ただし、弱点があるから悪い、といっているのではありません。そもそも、エコグラムを描けば、ほとんどの場合は、“高いところ”“低いところ”が出てきます。まったく一直線のエコグラムができるほうが、むしろ少ないでしょう(ときどきはいますが、そんな人は△が多すぎやしませんか?)。大切なことは、エコグラムによって自分でも気づかなかった弱点に気づくことです。最高点を見たのと同じように、エコグラムの最低点がどこにあるかに着目して、それぞれのタイプの弱点を挙げました。同じくらい低い点が2カ所できる場合もあると思いますが、その場合は両方のタイプの説明を見てください。

◎〈CP〉が低い—責任感が足りないぞ!

規則や義務を守るのも苦手です。ですから、組織の中で出世していくとか、人を指導する立場、たとえば教師や弁護士といった職業につくのはちょっと難しいでしょう。また、上の立場についてしまっても、あまり出世はしないかもしれません。そういう職業ではないにしても、〈CP〉が極端に低い人は、社会生活を営むために少しでも〈CP〉を上げる努力が必要です。世の中に背を向けても食べていける立場の人は別として、現在のような高度情報化社会、しかも不景気という状況では、〈CP〉が少ないことはたいへんに不利だと思います。

ただし、〈CP〉が低いと友好的で、攻撃や批判の言葉が少ないので、友人は多いかもしれませんね。

◎〈NP〉が低い—思いやりが足りないよ!

母親的な親の自我状態、〈NP〉が足りないパターンです。他人に情緒的関心がもてず、当然、対人関係もうまくいきません。欧米の例ですが、エコグラムを最初に作ったデュセイという研究者が、〈NP〉の低さのために不感症だったという女性について報告しています。この女性はエコグラムで〈NP〉が極端に低かったので、これを不感症の原因と想定し、〈NP〉を高めるようにしたら不感症が治った、という話しです。

思いやりの心がないと、それが自分にも返ってきて、コミュニケーション不足に悩む、という悪循環に陥る典型的なケースといえます。

◎〈A〉が低い—あまり考えないのね! あなたは

〈A〉が極端に低いタイプに共通した弱点は、冷静な判断ができず、混乱しやすいということです。考えるのが苦手な客観的に物事をとらえられないので、仕事や社会生活の上で支障をきたすこともあるでしょう。正確さや緻密さが要求される仕事には不向きだといえます。理性的な心が足りないということは、感情が先行して激しやすい面もあるかもしれません。これは人間関係上の弱点になります。

こうした弱点の極端な例として、パニック発作を起こしたケースがあります。パニック

発作は、不安や緊張が原因で精神的に大混乱をきたし、呼吸や脈が速くなったりして、死んでしまうのではないかという強い不安感に陥る疾病です。

◎ 〈FC〉が低い—遊び心が少ないよ！

ヤンチャな子どもの自我状態、〈FC〉が足りないパターンです。

このタイプの一番の弱点は、気分転換が下手なこと。気分を盛り上げたり、楽しむことができず、嫌な感情を長く引きずってしまうので、気持ちが暗く沈みがちです。

また、自由な発想や遊び心がないので、創造的な仕事にはあまり向かないかもしれません。とにかく、“もう少し気をラクに！” “いくつになっても遊び心を忘れずに！”というのがこのタイプのキーワードです。

また、身体的な健康面も気になります。ストレスにも弱く、嫌なことがあるとどんどん追い詰められていく可能性が高いからです。ストレスから病気になりやすく、また立ち直りにくい傾向にあります。とくに、ほかの自我状態とのバランスによく注意してください。たとえば〈FC〉が最低でしかも〈CP〉や〈NP〉がかなり高い場合、遊び心がない上に親的な要素が強いので、責任を感じたり他人の世話を焼いたりして、ますますストレスがたまりまます。

◎ 〈AC〉が低い—協調性がないのね！

イイ子ぶりっこの自我状態、〈AC〉が足りないパターンです。エコグラムは、右下がりになるか、〈AC〉だけが極端に低いか……というのが基本形になります。

このタイプの弱点は、協調性に欠けることです。「柔順なイイ子」の逆で、人の話にまったく耳を貸さないのです。他人にまどわされない、というのは長所といえば長所ですが、反面、人から孤立することもあります。当然、人間関係のトラブルが多いことが特徴です。

多くの人がいる中で臨機応変に対応しなければならないような仕事には向かないと考えられます。やっかいなのは、この弱点はほかの弱点に比べて、改善が難しいことです。そもそも、ほかの人のいうことを聞かない、という弱点なので、エコグラムや交流分析について説明しようにも、話を聞いてもらえないのです。万が一、頭で理解したところで、自分で自分を改善しようという気にはなかなかならない。このことが、最大の弱点かもしれません。