

【自分の行動を知るための「やりとり分析」】

構造分析によって明確化された自我状態を理解することによって日常生活の中で取り交わされる言葉、態度、行動などを分析する。



対人関係において自分が他人に対してどのような対処の仕方をしているか、また、他人は自分に対しどのような関わり方をしているかを知ること。



自分自身の自我状態のあり方（行動様式、コミュニケーション様式、リーダーシップの取り方、意思決定様式など）について自覚を深め、状況に応じた適切な行動がとれるようになる。

<自我状態のやりとりが会話をつくる>

- ・ 相補的やりとり

- ・ 交差的やりとり

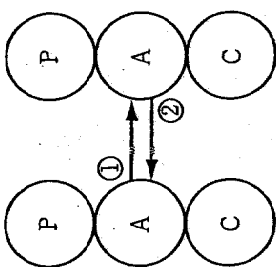
- ・ 裏面的やりとり

たせているのです。

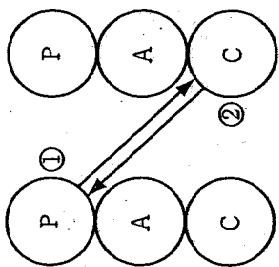
一つのやりとりを始めるとき（あるいは、他人からの刺激に対して反応するとき）、自分はどの自我状態を使うか、そしてその刺激は相手のどの自我状態に向けるかということ、いろいろと選ぶことができます。健全な人は自由に、自然にこの選択をし、状況に最も有効だと判断した自我状態から始めたり、反応したりします。それは相補型・交差型・裏面型の三つに分類することができます。

■相補型やりとり

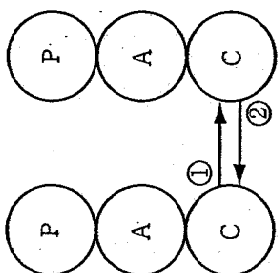
ある人の特定の自我状態から送られたメッセージが、もう一人の人の特定の自我状態から予想通りの反応を得たときに、相補型のやりとりが起きます。



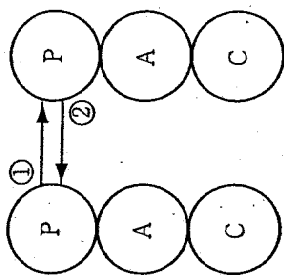
- ① いま何時ですか。
- ② 一〇時三〇分です。



- ① 君、こんなやり方をしてもらったら困るじゃないか。
- ② どうもすみません。



- ① 今晚いっぱいどう
- ② うんいいね、そうしよう。



- ①近頃の若い者はだらしない。困ったもんだね。
- ②うん、同感だ。われわれの若い頃と全く違っんだ。

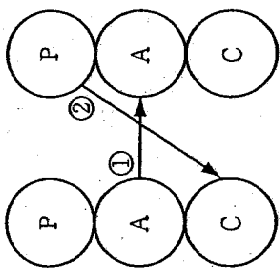
相補的なやりとりは、どの二つの自我状態の間にも生じるわけですが、その反応が期待した通りのものであれば、そのやりとりは相補型であり、コミュニケーションの流れはスムーズになります。このため、その人たちは互いに自由に会話を続けることができるのです。

ここで重要なことは、身振り・顔の表情・姿勢・声の調子などの全てが、どのやりとりにも意味があるということと、言語的なメッセージが充分完全に理解されるためには、相手の言葉と共に、このような非言語的な側面も考慮に入れなければならないということです。

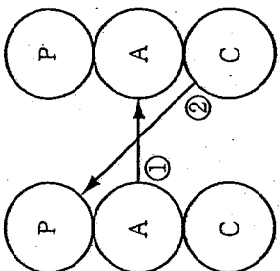
■ 交差型やりとり

コミュニケーションの流れは、いつも相補型であるとは限りません。時には刺激に対する反応が期待に反するものであったり、不適切なものである場合が生じてきます。このようなとき、コ

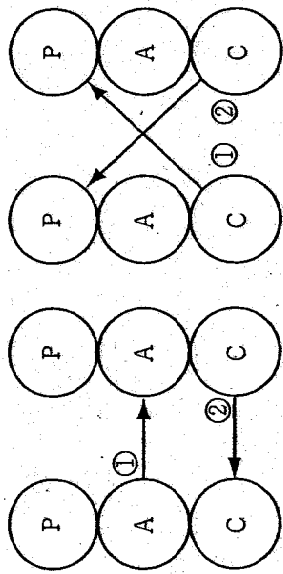
ミュニケーションの流れは交差型になるのです。



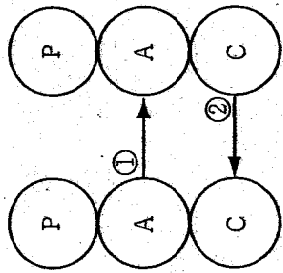
- ①このプロジェクトは、まだいくつか検討を要する点があるように思えますが……。
- ②いいかい君、ここは理屈より実行が大事なんだ。考えてばかりしないで、すぐにやりたまえ。



- ①あの仕事、どのくらい片づいたかね。
- ②片づかないんでどうにも弱っているんですよ。助けてくれませんか。

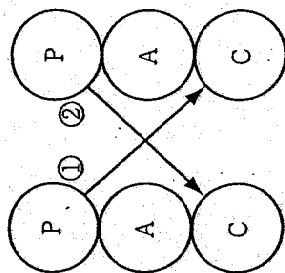


- ①とても期限に間に合いそうもない。助けてくれよ。
- ②それどころじゃないんだ。こっちこそ助けて欲しいんだ。

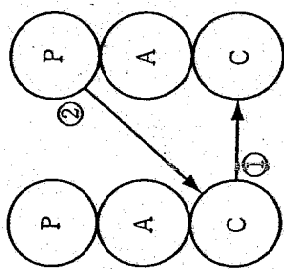


- ①あとのどのくらいで終わるかな。
- ②もう、そんなことより酒でも飲もうよ。

やりとりを開始する人は、ある種の反応を期待しているのに、それが与えられないとすると、その人は裏切られたと感じたり、軽視されたと感じるかもしれません。交差型のやりとりは二人の人間——親と子、夫婦、上司と部下、同僚間、教師と学生など——の間で、ある種の苦痛の原因となることがよく見受けられます。しかし、交差型のやりとりが必ずしも悪いコミュニケーション



- ①お前が悪いんだ。ダメな奴だな。
- ②なによ。悪いのはあなたの方じゃない。



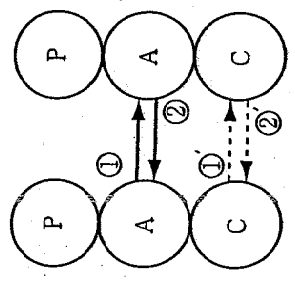
- ①今晚いっぱい、どうですか。
- ②とんでもない。君はいつもそんなことばかり考えているのか。仕事のことも考える。

ヨンのやり方とはいえません。例えば話が本題からそれているとき、目的から離れているときなどは、軌道修正をするきっかけとするため、交差型のやりとりをすることが多いからです。

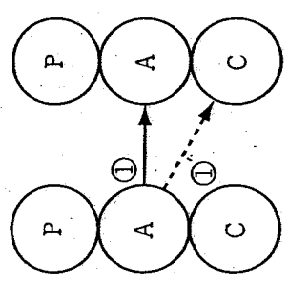
■裏面型やりとり

裏面型のやりとりは複雑なものです。これは常に二つ以上の自我状態を含んでいる点で、相補型や交差型のやりとりと異なっています。このやりとりには、表面上（社会的）のやりとりと裏面（心理的）のメッセージが存在することに注意してください。

以下の図では、実線は社会的やりとりを、点線は裏面の心理的やりとりを表わしています。



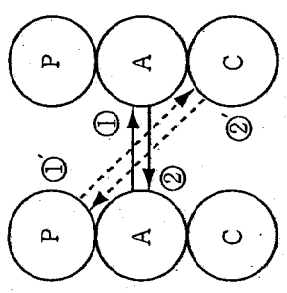
- ①外で打ち合わせをしようよ。
- ②そうしよう。
- ①お茶を飲みに行こう。
- ②うん、いいね。



- ①特売は今日までなのですが……。
- ①買いそこないますよ。

後の例では、セールスマンが〈成人〉の自我状態と〈子ども〉の自我状態のどちらでも反応できるメッセージを送っています。お客は点線に反応して〈子ども〉の自我状態から「それをください」ともいえるし、実線の方に反応して「ああ、そうですか」ということもできるのです。この場合は〈成人〉からの反応といえるでしょう。

第1章 TAとはどんなものか



- ①今度お隣りのご主人、部長になられたそうよ。
- ②そう、それはよかったね。
- ①あなたは甲斐性なしね。
- ②どうせ、おれはダメな人間だよ。

右の例は、ある夫婦の会話です。表面上は普通の会話（事実を伝え、それに反応している）のようにみえます。しかし、日常の諸々の経緯から、心理的には点線の部分があるかもしれないし、夫の方も妻の方からの点線部分に対して心理的に反応することもあるわけです。

裏面型のやりとりの結果は、心理的レベルによって決定されますし、「それに気付くのは当事者だけ」ということもしばしばあります。また、裏面型のやりとりは、必ずしも不正直なものとは限りませんが、隠されたメッセージというのは、時には心理ゲーム（後述する）のための下工作であったり、否定的な報酬、つまり「イヤな感じ」とか、「私はOKではない」あるいは「他人はOKではない」ことを確かなものにするために使われることさえあります。

やりとり分析とは、平易にいえば、構造分析によって明確化された自我状態、すなわち〈親〉〈成人〉〈子ども〉を理解することによって、日常生活の中で取り交わされる言葉、態度、行動などを分析することです。その目的は、対人関係において自分が他人に対してどのような対処の仕方をしているか、また、他人は自分に対してどのような関わり方をしているかを知ることです。それを通じて、自分自身の自我状態のあり方（行動様式、コミュニケーション様式、リーダーシップのとり方、意思決定様式など）についての自覚を深め、状況に応じた適切な行動がとれるようになることです。