

令和6年度第1回 FD 研修会が「Well-being 向上へのための自分探し」と題して、タイケン学園全教育職員を対象に下記要領で開催されました。

FD と SD は、大学設置基準等の改正により義務化されていますが、本学では設立当初から教職員協働で取り組んできており、参加者 50 人(内 zoom16人) でした。

終了後には毎回、アンケート調査を実施し、次回に反映するようしています。

また、ホームページにも記載し、情報交流を通して持続可能な FD を目指しています

## [プログラム]

主テーマ;「Well-being 向上へのための自分探し」

期日; 2024 年8月 6 日(火)、14:00～16:30、

方法; 対面、zoom 可

<https://us06web.zoom.us/j/6866155133?pwd=ci9JK2JRMkpsRzRlSmnPdWM1K3Nadz09>

場所; 日本ウェルネススポーツ大学東京サテライトキャンパス  
成増 1 号館 3 階 304 教室、

本日の流れ; 総合司会 大津一義 FD 委員長

14:00～14:05 開会挨拶 理事長・学長

14:05～14:25 ミニレクチャー1 (20 分間)

「Well-being 向上へのための自分探し」の今日的意義と対策

大津 一義 FD 委員

14:25～15:25 演習 I (教職員自身による体験学習)

1) 交流分析の考え方と エゴグラムの実際

近藤 卓 FD 委員

- ① 交流分析及びエゴグラムの考え方
- ② 「エゴグラムチェックリスト票(近藤作15項目)とエゴグラム記入実習
- ③ エゴグラムの見方のポイント・典型的なパターン (グループ学習)

15:25～16:25 演習 II

2) エゴグラムの分析・診断

大津 一義 FD 委員

④ 人生態度 4つのタイプの理解(自分探し)

望ましいタイプ I am OK, you are OK(自他肯定)

⑤ 自他肯定向上の具体的対策

16:25～16:30 閉会の辞 鈴木学部長

\*google フォームによるアンケート調査に記入し 8 月 21 日回収。

## I. ミニレクチャー

### 「自他肯定感向上の今日的意義と対策」

大津一義( FD 委員会委員長)

#### はじめに

本研修会の主テーマは「Well being 向上ための自分探し」です。

その目的は、将来の予測困難な社会、持続可能な社会に向けて、教育機関に対し、教職員の態度(非認知能力)育成として、Well-being 向上への人材力育成の要請が増大しており、ライフスキル、中でも自己認識スキル形成を目指して、交流分析のエゴグラムという 5つの心の働きないし自他肯定の人生態度見える化できる手法を用いて、それらがどのような状態にあるのかを自ら探して気づきを深め、どのように改善すればよいのかについて、演習を通して体得することにあります。

この演習は大津も近藤氏も担当授業で学生に実施していますが、交流分析には「過去と他人は変えらるべきができない」という考え方があり、教職員が自分を変えることによって、環境としての相手が変わることを痛感し、教職員自身の自己理解を深めることに至った次第です。

#### 1. 主テーマ設定に至った経緯と今日的意義

1 ) 研修会終了後のアンケート調査結果; 令和 5 年度「次回に取り上げて欲しい課題」の上位

(1)「受講態度・行動」; 主体性がない、学習意欲がない、集中しない、授業妨害、私語が多い、騒ぐなど

(2)「同じ課題(該当年度の研修会の主テーマ)をさらに掘り下げて欲しい」  
「2040 年以降の社会に求められる「主体的な学び」を実現する授業創り」

2) 教育的ニーズ(その時の時代・社会と学習者、諸科学からの 3 つのニーズの相互関連)

(1) 中央教育審議会答申「次期教育振興計画について」(令和 5 年 3 月)

第4期(2023年～2027年)計画のコンセプト;

“将来の予測困難な社会への人材育成”として、“一人一人の多様な幸せと社会全体の幸せでもある Well-being の理念の実現を目指す教育のあり方”が求められている

## 2040年以降の社会を見据えた持続可能な社会の創り手の育成

- ・将来の予測が困難な時代において、未来に向けて自らが社会の創り手となり、課題解決などを通じて、持続可能な社会を維持・発展させていく
- ・社会課題の解決を、経済成長と結び付けてイノベーションにつなげる取組や、一人一人の生産性向上等による、活力ある社会の実現に向けて「人への投資」が必要
- ・Society5.0で活躍する、主体性、リーダーシップ、創造力、課題発見・解決力、論理的思考力、表現力、チームワークなどを備えた人材の育成

## 日本社会に根差したウェルビーイング（※）の向上

- ・多様な個人それぞれの幸せや生きがいを感じるとともに、地域や社会が幸せや豊かさを感じられるものとなるための教育の在り方
- ・幸福感、学校や地域でのつながり、利他性、協働性、自己肯定感、自己実現等が含まれ、協調的要素と獲得的要素を調和的・一体的に育む
- ・日本発の調和と協調（Balance and Harmony）に基づくウェルビーイングを発信

### （2）現行学習指導要領における「豊かな心」「主体的に学習する態度（「学びに向かう力、人間性」）」「主体的学修法・アクティブラーニング」の重視

我が国の現行の学習指導要領（2017年～2019年改訂）においても、学校の教育方針として、「確かな学力」、「健やかな体」、「豊かな心」の3本柱から成る「生きる力」の育成を掲げ、その基盤である「豊かな心」を非認知能力として重視している。

この教育方針の達成を目指す各授業の目標領域は①「知識・技能」、②「思考力・判断力・表現力」、③「主体的に学習する態度」（「学びに向かう力、人間性」）の三つから成り、①と②は認知能力（これまでの認識形成）、③は非認知能力（これまでの情意形成）に関わっている。

この目標領域を目指す学習指導過程のアクティブラーニング（生涯にわたって能動的に学び続けることを重視した主体的学修法）も非認知能力に関わっている。アクティブラーニングの視点から、「何を学ぶか」だけでなく「どのように学ぶか」も重視され、子どもたちの「知りたい！」、「やってみたい！」という気持ちを引き出し、これまでの様々な学習での知識をフル活用しながら、新たな課題に取り組んでいく学びのスタイルである。これまでの学校教育はどうしても受動的になってしまいがちだったが、子どもたち同士で話し合い、見通し立てて活動していくことで、同じ学習でも学びへの意欲も定着度も変わってくるからである。

### （3）第3次健康日本21（2024年度～2035年度）「ビジョン」と取り組み

心の健康は学校教育にだけでなく、国民の健康づくり運動においても終始問われてきており、第3次健康日本21においても「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を「ビジョン」とし、基本的方向として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上（社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上）、④ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）を踏まえた健康づくりの4つの取り組みを推進するとしている。

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、①から③の取り組みをライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期

等の人の生涯における各段階)において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりを引き続き推進するとしている。

### 3) 非認知能力の育成の重視

その人材育成と教育のあり方として、自他を肯定し、Well-beingを高める非認知能力の育成が世界的に注目され重視されてきている。

(1) 2000年にノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマン(James Heckman)が1960年代からはじめた幼児期に非認知能力を高める教育の検証実験等を通して、人生で成功するかどうかは、認知能力だけで決まるものではなく、非認知能力が欠かせない重要な力であることを明らかにした影響が大きい。前述した第3次健康日本21のライフコースアプローチの取り組みとも関わらせて注目に値する。

(2) OECD(経済協力開発機構)の社会情緒的スキル(Social and Emotional Skills)の提言

個人のウェルビーイング(身体的精神的・社会的に健全で幸せな状態)にとつて、非認知的能力が重要な力になると考へ、「長期的目標の達成」「他者との協働」「感情を管理する能力」の3側面に関する思考、感情、行動のパターンとして、社会情緒的スキルを提言し学習を通して発達しそれぞれの人生や社会の発展にも関係するとしている。

AIの発達や変化の激しい時代を生き抜くためにとても大切になってくる非認知能力は数値では測れないもので、なかなか実感できないかもしれないが、政策立案者、教員、保護者は、こうしたスキルが育つための学習環境を意識して変えていくだけでも十分効果があるとしている。(2015 OECD)

#### \*[非認知的能力(noncognitive skills)とは]

学力(認知能力)と対照的に用いられ、知能検査や学力検査では測定できない個人の特性による能力全般、

① 目に見えにくい自分の内にある力(一人一人の多様な幸せ、自分肯定力)  
・がまんをする・あきらめない・目標に向かってがんばる・最後までやり遂る  
・新しいアイデアを生み出す・挑戦しようとする・失敗しても立ち直れる  
・自分の感情をコントロールする・自己肯定感を持つなど

② 他者との関わりの中で発揮される社会性に関する力

(社会全体の幸せ、他者肯定力)

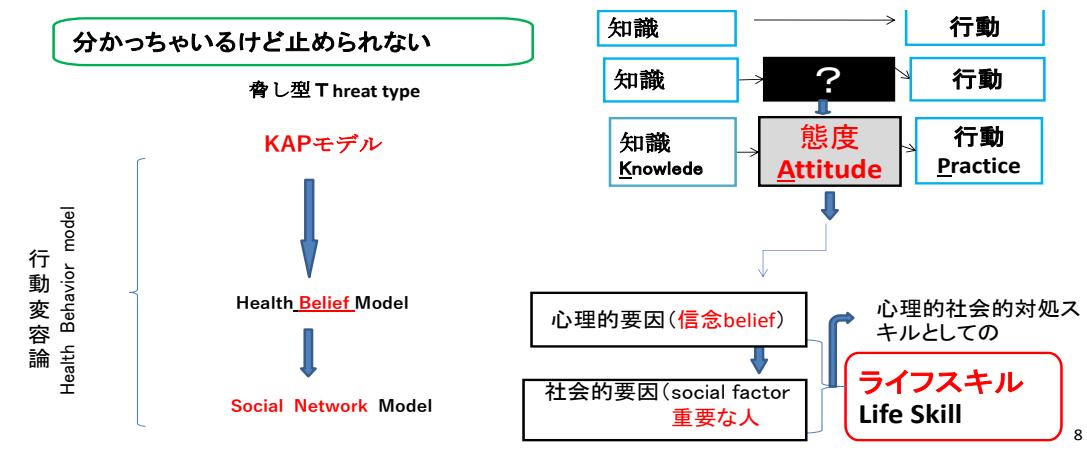
・協調しながら物事を進める・他人の意見を尊重する・人の気持ちに共感する・相手の立場になって考える・コミュニケーション能力・思いやりを持つて・他者肯定感を持つなど

## 2. 非認知的能力(態度、情意、心)育成の方策・具体的手立て

### 1) KAP モデルの適用 (知識 Knowledge—態度 Attitude—行動 Practice)

「豊かな人間性」や「学びに向かう力、人間性」を培うためには適切な行動変容の

視点から(生活習慣・ライフスタイルの改善)が必要である。その代表的な行動変容理論としてKAPモデルがあり、これに基づけば、知識と行動の間に介在する態度の変容が重要である。



## 2)態度(情意)の階層性

態度は低次から高次への階層性(感情的態度→認知的態度→行動的態度)を有しており、高次ほど行動を引き起こしやすことに留意して形成を図るようにする。



## 3) ライフスキル教育導入の重視

心の健康づくりの重要性は、今に始まったことではなく、終始問われてきた課題である。

### (1) 国策としての養成の推移

#### ① 1997年9月の保体審答申

子どもの危機的状況(校内暴力、不登校、いじめ、喫煙、飲酒、薬物乱用、無防備な性行為など)に対処するために、「健康の保持増進のために必要な能力・態度の習得」の項で、「心の健康問題が社会全体で増加する傾向にある

中、ストレスが生じた場合の対処法などの生活技術(ライフスキル)の習得も重要な  
である」とWHO精神健康部が説くライフスキル教育の導入を我が国で初めて提  
言された。

## ライフスキルとは

WHO 精神保健部,(1994)

人々が日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的につかう効果的  
に対処するために必要な能力(心理社会的能力)

創造的思考スキル  
批判的思考スキル  
コミュニケーションスキル  
対人関係スキル  
自己認識スキル  
共感スキル  
情動対処スキル  
ストレス対処スキル  
意志決定スキル  
問題解決スキル

### ②1998年6月の中教審の「幼稚期からの心の教育の在り方について」の答申；

生きる力の礎となる「豊かな人間性」の育成が強調されました。その構成要素として、①美しいものや自然に感動する心などの柔らかな感性、②正義感や公正さを重んじる心、③生命を大切にし、人権を尊重する心などの基本的な倫理観、④他人を思いやる心や社会貢献の精神、⑤自立心、自己抑制力、責任感、⑥他者との共生や異質なものへの寛容などが挙げられた。その課題解決に当たっては、知識を伝えるという伝統的なアプローチと心理的・社会的アプローチとがあるが、後者がWHO精神健康部の説く心理的・社会的要因にうまく対処するためのライフスキル教育であり、ますますライフスキル教育への期待は高まった。

### ③1998年度小・中・高等学校の学習指導要領改訂

総則第1に「生きる力」の育成が学校教育の方針として初めて明記される。

### ④2008年度 改訂新学習指導要領

「生きる力」が継承された理由:「生きる力」の育成が必ずしも実現されておらず、その手立てが不十分

・中央教育審議会、1998年度改訂学習指導要領の実施状況の不断の検証結果;基礎学力・規範意識及び体力の低下傾向、睡眠時間の不足、家族とのふれあい時間の不足、朝食の欠食、無気力な子供の増大、コミュニケーションがとれない、外遊びの体験が少ない、人間関係をつくる力が不十分、テレビ・ビデオ・DVDの視聴時間が長いなどの問題点が多く見出された。

(2008年1月の中教審答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」)

### (2) ライフスキル形成への現場教師の要請

1997年9月の保育審答申を契機に、2001年から2003年にかけて、ライフスキル教育を学校の教育現場で実践しようという機運が漸増してきた。大津らの

学校現場教師へのアンケート調査結果では、上位3位を占めたのは自己認識スキル、コミュニケーションスキル、意志決定スキルであった。

### ライフスキル教育への現場教師のニーズ把握

- ・小中高等学校の保健体育教師と養護教諭に対し、ライフスキル教育の必要性に対する質問紙調査を実施した結果、対人関係スキルとコミュニケーションスキルが1、2位、自己認識スキルが3位となっている。自己認識スキルの必要性が示されている。

- ・各組の前者は、心理的スキル、後者は、社会的スキルに相応しています。

小野つき、大津一義 他4名：  
中・高等学校におけるライフスキル教育の実情、  
日本健康教育学会講演集、10, Suppl. (2002)

### ライフスキル教育への現場教師のニーズ把握

小・中・高等学校の保健体育教師(2002年 N=159人)

小・中・高等学校の養護教諭 (2003年 N=239人)

#### 質問1. ライフスキルの必要性

	保健体育教員	養護教諭	
①-1 意志決定スキル	63%	60%	4位
①-2 問題解決スキル	54%	58%	
②-1 創造的思考スキル	23%	24%	
②-2 批判的思考スキル	26%	25%	
③-1 ポニケーションスキル	73%	71%	2位
③-2 対人関係スキル	73%	75%	1位
④-1 自己認識スキル	67%	65%	3位
④-2 共感スキル	45%	46%	
⑤-1 情動抑制スキル	53%	55%	
⑤-2 ストレス対処スキル	60%	58%	

### (3) ライフスキル形成のためのクシート(学習材)の開発

これらのライフスキルは友達などと上手く付き合っていく上での対人・人間関係に関わるスキルだが、その形成順序としては、まずもって自分自身のことをよく知っておく必要があり、自己認識スキルを身に付けておくことが肝要であり、そのワークシート(学習材)の開発が進められた。

ライフスキル教育の意義は、態度ないし豊かな心を目に見える形で形成することにあるが、その為の教材の開発が立ち遅れており、大津らは、言語化して自己を意識化することは視覚化の有効な方法であると考え、ワークシートを開発してきた。ワークシートはライフスキルが明確に記述されるので、自分のスキルの強さ、弱さを評定できるし、上達すべきスキルが何か確認できればこれを発達させるために練習したりすることができるからである。

### (4) 自己認識ライフスキル形成用ワークシート開発

#### ①自己概念の分類(成人、子供)

## 自己概念の分類（成人）

### 1. マレーナ、レアード（1971）

- ①社会的責任 (social responsibility)
- ②身体的技能 (physical skills)
- ③人間関係的技能 (interpersonal skills)
- ④知的技能 (intellectual skills)
- ⑤学力特性 (achievement traits)

➢Mullen, Laike : Some development changes in the organization of self-evaluations. *Development Psychology*, 5, 233-236 (1971)

### 2. ロイド、フィッツ（1988）

- ①身体的自己 (physical self)
- ②社会的自己 (social self)
- ③心理的自己 (psychological self)
- ④家族的自己 (familial self)

➢Roid, Fitts : Tennessee self-concept scale, revised manual. Los Angeles: Western Psychological Services (1988).

### 3. オファー（1991）

- ①学的自己 (psychological self)
- ②性的自己 (sexual self)
- ③社会的自己 (social self)
- ④家族的自己 (familial self)
- ⑤対処能力の自己 (coping self)

➢Offer : To whom do adolescents turn for help? *Journal of American Academy of child and Adolescent Psychiatry*, 86, 193-203 (1991)

## 自己概念の分類（子供）

### 1. シャベルソン、ハブナー（1976）

- ①身体的自己 (physical self)
- ②学業的自己 (scholastic self)
- ③社会的自己 (social self)
- ④情動的自己 (emotional self)

➢Shavelson, R. J., Hubner, J., & Stanton, G. C. Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Psychology*, 74, 3-17 (1976)

### 2. ハーター（1984）

- ①身体的外見 (physical appearance)
- ②学業能力 (scholastic competence)
- ③行動 (behavior or conduct)
- ④運動能力 (athletic competence)
- ⑤社会的承認 (social acceptance)

➢Hurter, S. The self-perception profile for children: Revision of the perceived competence scale for children. Unpublished manuscript, Denver, Co: University of Denver.

### 3. デーモン、ハート（1990）

- ①身体的自己 (physical self)
- ②行動的自己 (active self)
- ③社会的自己 (social self)
- ④心理的自己 (psychological self)

デーモンらは「自己概念の構成要素として、自己概念は細分すれば多くの構成要素に分類できるが、基本的には身体的、行動的、社会的、心理的自己の4つに大別される」と述べている。

## ② ジョハリの窓

ジョハリの窓は自分と他人との関係から自己への気づきを促す自己分析、ツールで、1955年、米国心理学者ジョセフ・ルフト (Joseph Luft) とハリー・インガム (Harry Ingham) のファーストネームを取ってジョハリの窓と呼ばれるようになった。

		自 分			
		知っている		知らない	
他 人	知 つ て い る	I <b>開放の窓</b> 「公開された自己」 (open self)		II <b>盲点の窓</b> 「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」 (blind self)	
	知 ら な い	III <b>秘密の窓</b> 「隠された自己」 (hidden self)		IV <b>未知の窓</b> 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)	

ジョハリの窓の記入例

		他 人							
		知っている				知らない			
自 分	知 つ て い る	体の特徴	性格	特技	役割	体の特徴	性格	特技	役割
		背が高い 腕が長い	明るい 活発	なわとび 野球	小学5年 保健係り	体が柔軟 むし歯が1本もない	短気 あがり症	ピアノ マラソン	自宅ではゴミ出し係り
	知 ら な い	背中にはくろがある 姿勢がよい	責任感が強い やさしい	字がきれい 歌がうまい	クラスのムードメーカー				
		体の特徴	性格	特技	役割	体の特徴	性格	特技	役割

### ③ セルフエスティーム、セルフエフィカシィの評価

セルフエスティーム評価票(10項目)

以下の質問を使って自分自身のセルフエスティームを測定してみよう。

質問項目	おおいに そう思う	そう思う	そう思わない	まったく そう思わない
①全体的にいえば私は自分に満足してる*	4	3	2	1
②自分にはまったく価値がないと思うことがある	1	2	3	4
③自分にはいくつか長所があると思う	4	3	2	1
④私はたいていのことを普通の人と同じくらいうまくこなすことができる	4	3	2	1
⑤自分には自慢できるほどすぐれた点はないと思う	1	2	3	4
⑥時々、自分が本当に不必要な人間だという気持ちになることがある*	1	2	3	4
⑦私は自分が少なくとも他の人と同じくらい価値のある人間だと思う	4	3	2	1
⑧これまで自分を大切にしていたいなかったと思う*	1	2	3	4
⑨色々なことを考え合わせてみると、自分は人生の失敗者だと考える傾向にある	1	2	3	4
⑩私は自分に対して肯定的な気持ちをもっている*	4	3	2	1
小計				
合計				点

\*印は易しい文章に加筆修正

#### <結果の見方>

セルフエスティームの評価の目安

個人の場合	集団の場合
34~40点：高い	点数の高い方から25%の者：高い
17~33点：中程度	点数の高い方から26%~75%にある者：中程度
10~16点：低い	点数の低い方から25%の者：低い

\*評価は、集団で行い相対的に見た方が理想的である。

## セルフエスティーム評価票(21項目)

質問の内容を注意深く読んで、あまり時間をかけずにそれぞれの項目について  
「そう思う」場合は1に、「そう思わない」場合は0に○印をつけて下さい。

自己評価に関連する質問	そう思う			そう 思わない
	A	B	C	
1) 私はあまり自分が好きではない	1			0
2) 決断を下すことがむずかしい		1		0
3) 自分が望んでいるほど、人から認められたり、評価されていない			1	0
4) 自分にはどんな価値があるのか、まったくわからない	1			0
5) 困難にあうとすぐにはあきらめてしまう		1		0
6) 恋愛はうまくいかない、または異性とうまくつき合えない*			1	0
7) 物事がうまくいっている時でも、不安を感じる	1			0
8) いやな状況はさける傾向にある		1		0
9) 人からどう見られるかが、ものすごく気になる			1	0
10) 問題が起ると自分が悪いせいだと思い、自分自身をせめたり、自分をいやになったりすることがある*	1			0
11) 行動をしない、あるいは、しきりと人から非難されることがある		1		0
12) しつとを感じたり、誰かをうらんだりすることが多い			1	0
13) わたしは人生で正しい選択をしなかった	1			0
14) 失敗や人からの批判にはたえられない		1		0
15) 自分の領域に人が勝手に入ってくるのを許してしまう			1	0
16) 自分に満足していない	1			0
17) よく失敗する		1		0
18) 人にに対して攻撃的になったり、批判を口にしたりする			1	0
19) 自分の長所を見つけるのがむずかしい	1			0
20) すぐに片づけなければならない大切な仕事をあとまわしにすることがある		1		0
21) 無意識のうちに自分から関係をたったり、対立を引き寄せていると感じることがある			1	0
小計		点	点	点
合計				点

\*文章を易しい表現に加筆修正

## 2) セルフエスティームを改善する方法

① 表3のセルフエスティーム改善評価表によって自己評価のタイプをチェックしてみよう。

セルフエスティームは高い人より低い人の方が高い方に変わる可能性はおおいにあるといわれている。セルフエスティームは表2に示したように三つの要素(A:自分自身との関係、B:行動との関係、C:他の人の関係)から成り立っており、それらがバランスをとっている。自分のセルフエスティームのどの要素が高いか低いかを知つてれば、その時々の状況で自分がどうしてそう考えるのか、どのように行動するのが一番いいのかはっきりと見えてくる。

### ② 結果の見方

#### A, B, Cの合計

0~7点：セルフエスティームを改善する必要はない。

8~15点：セルフエスティームを改善した方がよい部分もある。

16~21点：セルフエスティームを改善する必要がある

③ セルフエスティームの3分野における改善

セルフエスティームを改善する方法としては表2に示しているようなセルフエスティームの三つの分野で努力することが効果的である。この三つの分野にはさらにそれぞれ三つの具体的な目標がある。点数が高ければ高いほど、その分野の改善の努力をする必要がある。A, B, Cの得点を比較して最も高い得点の分野に目標を絞ろう。目標は一つに絞ってそれに全力を傾けることが好結果を招く。一つでも問題が解決すれば連鎖反応的にその他の行動を起こすことが可能になるからである。ただし、三つの分野のバランスがとれていることが大切なことで、過度に自分自身に内省的であったり、行動的であったり、社会的であったりすれば、良好なセルフエスティームをもつことができないのである。

表2 セルフエスティームを改善するための九つの目標

三つの要素	九つの目標
A 自分自身との関係	・自分を知る ・自分を受け入れる ・自分に対して正直になる
B 行動との関係	・行動をする ・自分の心の中の批判を黙らせる ・失敗を受け入れる
C 他の人の関係	・自己主張をする ・他の人の気持ちや立場を理解する ・社会的なサポートを受ける

#### ○A「自分自身との関係」を変える

目標の一つの「自分を知ること」(自己理解)とは、自分の目と他人の目を使って、自分の能力や限界、長所や短所をきちんと自覚することである。自己理解の道具としては、「ジョハリの窓」やエゴグラムによる自我状態の構造分析が役に立つので、その項を参照してほしい。次に「自分を受け入れる」目標とは、短所などを恥ずかしがらずに人に話すことである。そうすれば恥ずかしいという思いは消えて自分を受け入れることができるようになるからである。

#### ○B「行動との関係」を変える

例えば、日常生活の中で小さな行動目標を立て、達成することによって自己評価を上げることができる。そのためには目標設定スキルを身につけることが役立つのでその項を参照されたい。また、情熱のもてる趣味などを行う。上達すれば自分の能力に対する自信を高めることができる。

#### ○C「他の人の関係」を変える

例えば、自己主張をすることである。そのためにはアサーティブコミュニケーションスキル

## (3)セルフエフィカシーチェック表

### 9. セルフエフィカシー（自己効力感）の判定評価

セルフエフィカシーとは、ある行動を起こす前に個人が感じる「遂行可能感」、即ち自分にはこのような行動がここまでできるのだという考え方のことである。セルフエフィカシーの高い人は、将来を肯定的にとらえ、物事をポジティブに考えることができるとともに、失敗に対する不安をあまり感じることなく、積極的に行動することができる。

**質問項目** 次の質問についてあなたの気持ちに近いものを「いいえ」か「はい」のどちらかを選んで○をして下さい。

- |   |     |    |
|---|-----|----|
| 1. 何かをする時は、自信をもってやるほうである。 ....              | いいえ | はい |
| 2. 前にした失敗やいやなことを思い出して、暗い気持ちになることがある。 ....   | いいえ | はい |
| 3. 友だちよりすぐれた能力がある。 ....                     | いいえ | はい |
| 4. ものごとを終えたあと、失敗したと感じることのほうが多い。 ....        | いいえ | はい |
| 5. 他の人と比べてよく心配するほうである。 ....                 | いいえ | はい |
| 6. 何かを決める時、まよわずに決めるほうである。 ....              | いいえ | はい |
| 7. 何かをする時、うまくいかないのではないかと不安になることが多い。 ....    | いいえ | はい |
| 8. ひっこみじあんなほうだと思う。 ....                     | いいえ | はい |
| 9. 人より記憶力がよいほうである。 ....                     | いいえ | はい |
| 10. 終わりが見えないことでも、一生懸命に取り組んでいくほうだと思う。 ....   | いいえ | はい |
| 11. どうやったらいよいか決められずにものごとに取りかかれないことがある。 .... | いいえ | はい |
| 12. 友だちよりも特にすぐれた知識をもっているところがある。 ....        | いいえ | はい |
| 13. どんなことでも一生懸命に行うほうである。 ....               | いいえ | はい |
| 14. 小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである。 ....            | いいえ | はい |
| 15. 一生懸命に活動するのは苦手なほうである。 ....               | いいえ | はい |
| 16. 世の中に役立てる力があると思う。 ....                   | いいえ | はい |

注1) ②, ④, ⑤, ⑦, ⑧, ⑪, ⑭, ⑮は逆転項目

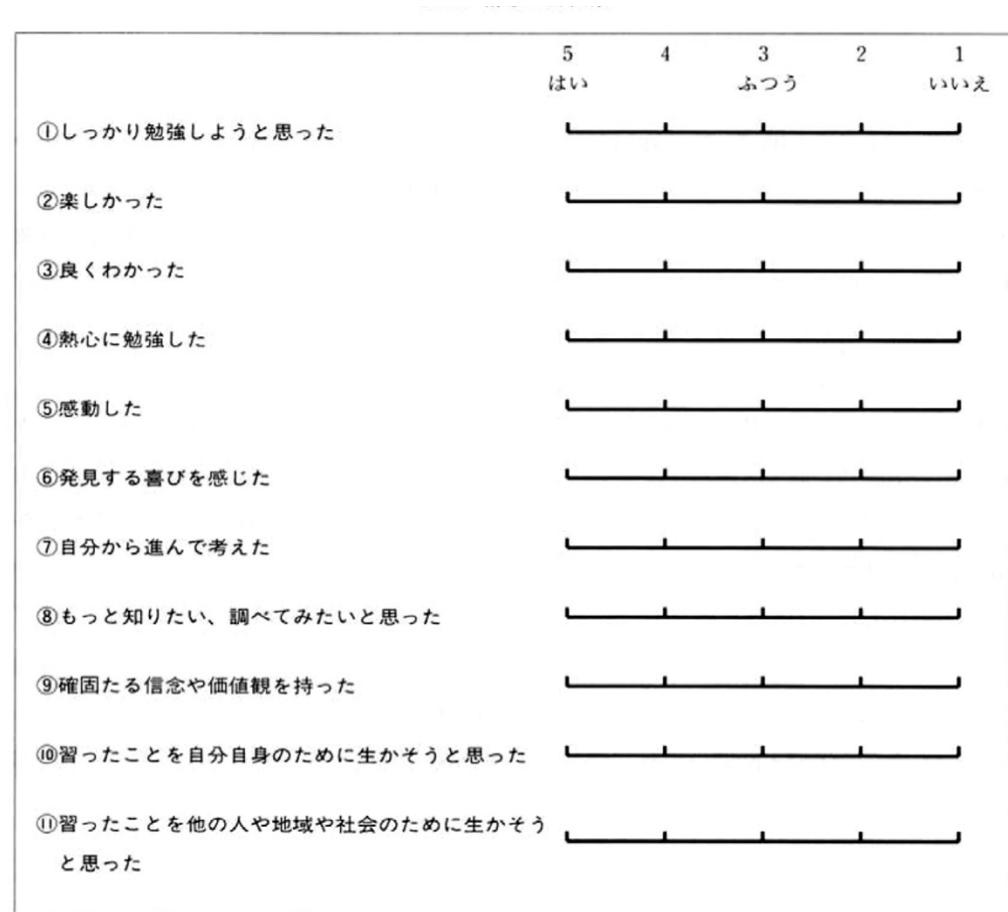
注2) 「いいえ」：0点・「はい」：1点で計算

#### 結果の見方

得点	5段階評定値				
	1. 非常に低い	2. 低い傾向	3. 普通	4. 高い傾向	5. 非常に高い
成人男性	~4	5~8	9~11	12~15	16
成人女性	~3	4~7	8~10	11~14	15~
生徒・学生	~1	2~4	5~8	9~11	12~

## (5) 情意形成評価票

11項目からなる情意形成評価票は前述した情意の階層性の基づいて作成した。



これら11項目は情意の階層の各段階ごとにその達成度を5段階で評価することができると共に、情意の階層の全体からみてどの程度の達成度であるかも評価できる。即ち、①は情意の階層の前提的段階、②～⑧は基礎的段階、⑨～⑪は発展的段階であるので、情意形成の全体の達成度からいえば、①であれば「努力を要する」、②～⑧のいずれかで、5段階評価の3以上であれば、「おおむね満足」、⑨～⑪のいずれかで3以上であれば「十分満足」と評価するのである。

#### ④ 交流分析:ゴグラムの活用

##### a. エゴグラムチェックリスト

大津は自己認識スキル形成ワークシートの開発に当たって、50項目から成る成人用東大式エゴグラムチェックリスト(TEG)を参考にして、学校現場で活用しやすく信頼性・妥当性のある40項目から子供用(小2年生～大学生)エゴグラムチェックリストを創出した。これは、養護教諭等によって不登校などへのヘルスカウンセリングにも活用されている。

### エゴグラムチェックリスト

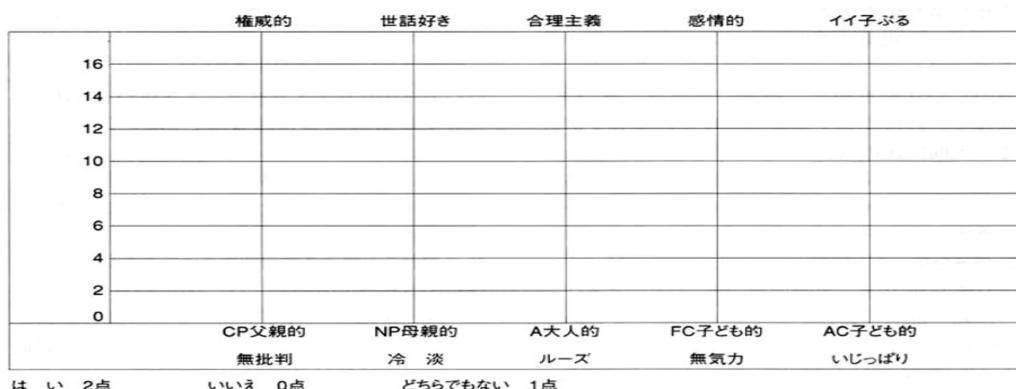
次の質問のあてはまるところを○でかこんでください。ただし、できるだけ「はい」か「いいえ」でこたえるようにしてください。

氏名

男 女

CP	1 なんでもきちんとおきたいほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	2 たのまれたことはきちんとやるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	3 自分の考えをゆづらないほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	4 きまりを守らない友だちをみると腹がたちますか	はい	いいえ	どちらでもない
	5 なんでもやりだしたらやりおわらないと気になるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	6 親からなにかいわれたら、そのとおりにしますか	はい	いいえ	どちらでもない
	7 友だちに「ダメじゃないか」「……しなくてはいけない」とよくいいますか	はい	いいえ	どちらでもない
	8 時間ややくそくをやぶることはきらいですか	はい	いいえ	どちらでもない
NP	9 人から道をきかれたなら親切におしえてあげるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	10 友だちのせわをしたりめんどうを見るのが好きですか	はい	いいえ	どちらでもない
	11 友だちやまわりの人のよいところに気がつくほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	12 がっかりしている人がいたらなぐさめたり元気づけたりするほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	13 たのまれると私にまかせてとひきうけるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	14 友だちが失敗した時せめいで許してあげるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	15 弟や妹または年下の子をかわいがるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	16 困っている人がいたら助けてあげるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
A	17 いろいろ本を読むのが好きですか	はい	いいえ	どちらでもない
	18 何か決める時いろいろ人の考えをきいてから決めますか	はい	いいえ	どちらでもない
	19 はじめてのことをする時いろいろしらべてからしますか	はい	いいえ	どちらでもない
	20 なにかをする時自分にとってよいか悪いかを考えるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	21 なにかわからないうちがあると人に聞いたり相談したりするほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	22 体のぐあいの悪い時は気をつけて体を大切にしますか	はい	いいえ	どちらでもない
	23 お父さんやお母さんとおちついて話し合うほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	24 勉強や仕事をサッサとかたづけるほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
FC	25 みんなとさわいだりはしゃいだりするのが好きですか	はい	いいえ	どちらでもない
	26 「わあ」「すげえ」「かっこいい」などのことばをよくつかうほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	27 いいたいことをだれにでもいうことができますか	はい	いいえ	どちらでもない
	28 ほしいと思ったらどうしてもほしいですか	はい	いいえ	どちらでもない
	29 男子は女子に、女子は男子にはずかしがらずに話しかけますか	はい	いいえ	どちらでもない
	30 人にじょうだんをいったり笑わせたりするのが好きですか	はい	いいえ	どちらでもない
	31 歌をうたったり、または絵をかいたりすることが好きですか	はい	いいえ	どちらでもない
	32 イヤなことはイヤといえますか	はい	いいえ	どちらでもない
AC	33 人に気に入られようとするほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	34 イヤなことをイヤといわずにがまんしてしまうことが多いですか	はい	いいえ	どちらでもない
	35 自分はほかの人よりダメだなあと感じることが多いですか	はい	いいえ	どちらでもない
	36 自分の考えよりも親や友だちのいうとおりにするほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	37 少しのことでも悲しんだり心配したりするほうですか	はい	いいえ	どちらでもない
	38 人の前に立るのがはづかしいですか	はい	いいえ	どちらでもない
	39 親のごきげんをとるようなところがありますか	はい	いいえ	どちらでもない
	40 心の中ではいやだなあと思ってもほかの人にいいような顔をするほうですか	はい	いいえ	どちらでもない

(大津一義作 順天堂大学)



①どの自我状態が最も優位（得点が高い）でしたか。

②どの自我状態が最も低かったですか。

③はじめの予想とのズレはどの自我状態が大きかったです。


## エゴグラムチェックリスト( 成人用 )

氏名

各項目について、あまり深く考えずに、「はい=○」、「いいえ=×」、「どちらとも言えない=△」を記入し(できるだけ○か×で答えましょう)、合計点数を「○=2点」、「×=0点」、「△=1点」として計算しましょう。

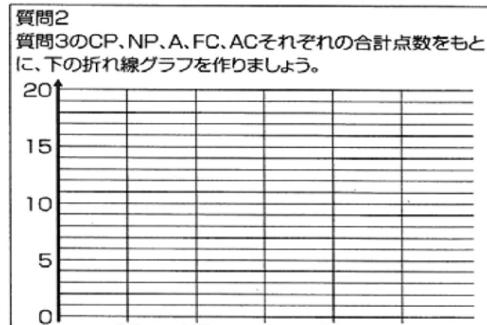
CP		解答欄
1	間違ったことに対して、間違いだと言います	
2	時間を守らないことはイヤです	
3	規則やルールを守ります	
4	人や自分を叱ります	
5	“すべきだ”しなければならないと思います	
6	決めたことは最後までやらないと気がすみません	
7	借りたものは期限までに返さないと気になります	
8	約束を破ることはありません	
9	不正なことには妥協しません	
10	無責任な人を見ると許せません	
合計点数		

NP		解答欄
1	思いやりがあります	
2	人をほめるのが上手です	
3	人の話を良く聞いてあげます	
4	人の気持ちを考えます	
5	ちょっとした贈り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	
合計点数		

FC		解答欄
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	将来の夢や新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”“わあー”等の感嘆詞を使います	
合計点数		

AC		解答欄
1	人の気持ちが気になって合わせてしまします	
2	人前に出るより、後ろに引っ込んでしまいます	
3	よく後悔します	
4	相手の顔色をうかがいます	
5	不快なことがあっても口に出さず抑えます	
6	人によく思われようと振舞います	
7	協調性があります	
8	遠慮がちです	
9	周囲の人の意見に振り回されます	
10	自分が悪くもないのに、すぐあやまります	
合計点数		

A		解答欄
1	何でも、何が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直します	
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	結末を予想して、準備します	
7	物事を冷静に判断します	
8	分からぬときは、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	他の人ならどうするだろうかと客観視します	
合計点数		



### b.エゴグラムチェックリストの理論背景

参考にした理論的根拠は、フロイトの精神分析理論の口語版と言われるエリク・バーンによる交流分析において、その弟子のジョン・デュセイ(Dusay, J)が考案したエゴグラム(Egogram)に基づいている。

#### i. 精神分析理論→交流分析

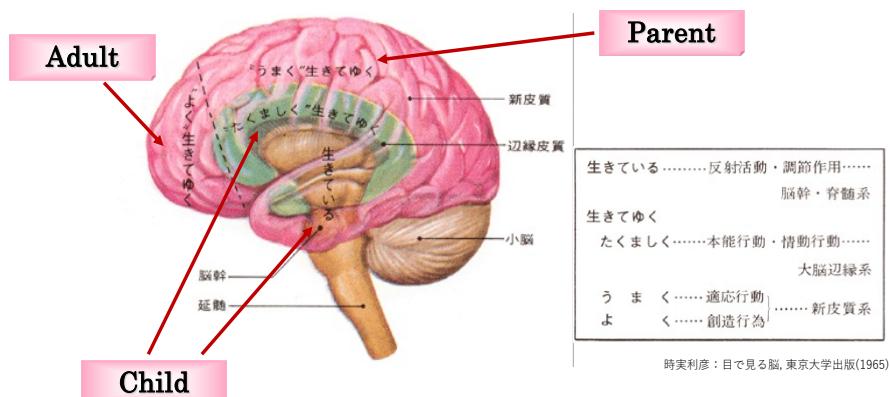
オーストリアの精神科医 ジグムント・フロイト (1856-1939)は人間が自己認識する際の意識と無意識の関連を重視し、人間の心の内面を、イド(本能)、自我、超自我(理想、良心)の三つに分け、心と行

動との関係を解釈しようした。彼は。また、生育歴における幼児期の重視、性的要素の重視をしたことも特徴である。

しかし、フロイトの精神分析理論(自我理論)は概念が難解なので、アメリカの精神科医エリック・バーン(Eric Berne 1910-1970)は日常言語に置き換え、分かりやすく説明した『精神分析の口語版』と呼ばれる『交流分析(Transaction Analysis)』を考案した。

フロイト	エリック・バーン	説明
無意識 (エス、イド)	Child	本能的欲求 金銭欲、食欲など本能衝動
自我 (エゴ)	Adult	理性や知性を表す 「エゴイスト」など利己主義とは異なる
超自我 (スーパーエゴ)	Parent	自我を超えた心の働き 同情心や思いやり、理想の追求

\*大脳生理学者の時実 利彦氏は3つの自我状態を脳の働きと図のように関連づけて説明している。



## ii. エゴグラム

交流分析には自分(他者)の性格傾向や人格構造を図式的に理解するために、構造分析(エゴグラム)、交流パターン分析、ゲーム分析、人生脚本分析の4分野がある。

これらの中でも構造分析のエゴグラム(Egogram)は比較的容易に自我状態を分析しグラフ化できるので、教育現場で多様されている。

日本では1974年に杉田が、1977年に岩井らが客観性の高い質問紙法エゴグラムを開発し、1984年には質問項目の信頼性、妥

当性を検討して東大式エゴグラム(TEG)が発表され、1993年にはTEG改訂版も作成されている。

エゴグラムは、人は誰でも自分の内部に3つの私(自我状態、心の働き心理的エネルギー)、即ちParent(親の心)、Child(子供の心)、Adult(大人の心)を持つている。さらにPはCP(Critical-Parent:父親的・批判的な親)とNP(Nurtring-Parent:母親的・保護的親)に、CはFC(Free-Child:自由な子供)とAC(Adapted-Child:順応する子供)に分かれる。

5つの私は言語、非言語、相手が受ける感じの3側面から表現できる。

### 自我状態一覧表

PART 1

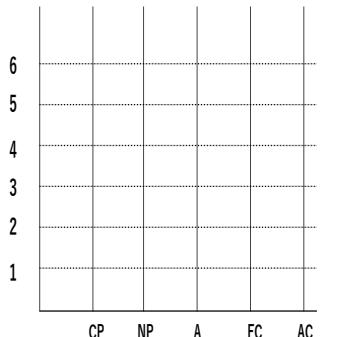
		自我状態		言語による表現の例	非言語的な表現の例	相手が受ける感じの例	
		肯定的に働いた場合	否定的に働いた場合				
P 批判的 親	CP Critical Parent	<ul style="list-style-type: none"> <li>保守的・権威的</li> <li>封建的・道徳的</li> <li>正義感・善悪観</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規律を守る</li> <li>几帳面である</li> <li>折り目正しい</li> <li>権威を重んじる</li> <li>厳格である</li> <li>習慣を守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>圧力をかける</li> <li>威圧する</li> <li>偏見を持つ</li> <li>一方的にきめつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規律は守るべきだ</li> <li>何が何でも目標を達成すべきだ</li> <li>その考え方では問題の解決にはならない</li> <li>これはいいがそれはダメ</li> <li>我心に沿じるような事はするな</li> <li>あんな暴挙は許せない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手を見下すような姿勢</li> <li>威嚇を示すような身振り</li> <li>苦々しい表情</li> <li>礼儀正しい</li> <li>きちんとしている</li> <li>いるだけで場が賑まる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見下されている</li> <li>恐ろしい</li> <li>堅強する</li> <li>肩にかかる</li> <li>規律正しい</li> <li>一本芯が通っている</li> </ul>
	NP 保護的 親	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛育的・支持的</li> <li>同情的・思いやり</li> <li>面倒見がよい</li> <li>寛容である</li> <li>いたわる</li> <li>世話をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>配慮をする</li> <li>激励する</li> <li>面倒見がよい</li> <li>寛容である</li> <li>いたわる</li> <li>世話をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過保護である</li> <li>甘やかす</li> <li>おせっかい</li> <li>相手を助けたがる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よくやったね</li> <li>ご苦労さん</li> <li>お困りのようですね</li> <li>頑張れ！君なら出来る</li> <li>私に任せておきなさい</li> <li>愛しているよ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を差し伸べる</li> <li>肩を抱く</li> <li>微笑む</li> <li>うなづく(相手を勇気づけるよう)</li> <li>子どもを抱き上げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>芳りを感じる</li> <li>安心する</li> <li>安らぎを覚える</li> <li>支持され許されている</li> <li>甘き、暖まりのなき</li> <li>あたたかい</li> </ul>
A 大人	A Adult	<ul style="list-style-type: none"> <li>理性的・合理的</li> <li>論理的・事実指向</li> <li>客観的</li> <li>コンピュータ的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷静である</li> <li>知的である</li> <li>落ち着いている</li> <li>計画を立てる</li> <li>事実を探究する</li> <li>問題を解決する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打算的である</li> <li>冷淡である</li> <li>味もそっけもない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>先ず事実を確認しましょう</li> <li>分析して見た結果原因は〇〇です</li> <li>たいまの喧嘩は10分30秒掛かりました</li> <li>なぜこのようになるのか見極めましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地に足がついている感方</li> <li>思慮深い姿勢</li> <li>冷静な態度で目標が合う</li> <li>目標が余り変わらない</li> <li>安定した動作</li> <li>注意深く観察する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>客観的なものの見方をしているな</li> <li>情緒的に安定しているな</li> <li>冷静だ</li> <li>冷たい</li> <li>考えているな</li> </ul>
	FC 自由な 子	<ul style="list-style-type: none"> <li>本能的・享楽的</li> <li>衝動的・創造的</li> <li>直感的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由な行動をする</li> <li>好奇心が強い</li> <li>ヒラメキがある</li> <li>直感が働く</li> <li>伸び伸びしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己中心的である</li> <li>わがままである</li> <li>勝手気まま</li> <li>所からわざはしゃがまる</li> <li>こましゃくれている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さあ、やるぞ！</li> <li>だって、ヤリタイングモ！</li> <li>この先どうなってんだ？行って見ようぜ！</li> <li>僕のせいじゃないですよ</li> <li>明日は明日の風が吹く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由な行動</li> <li>パワフルな振る舞い</li> <li>ウキウキした動き</li> <li>ふざける</li> <li>不思議そなうな表情</li> <li>意地悪そなうな表情</li> <li>独り占めにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由な</li> <li>のびのびした</li> <li>明るく活らか</li> <li>勝手なやつだ</li> <li>小賢しい感じ</li> <li>クリエイティブな</li> </ul>
AC 適応した 子供	Adapted Child	<ul style="list-style-type: none"> <li>問題的・消極的</li> <li>和柔的・非対決的</li> <li>道徳的・協調的</li> <li>自己調節的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黙呑みにする</li> <li>退屈する</li> <li>すぐ妥協する</li> <li>すねる</li> <li>後ろする</li> <li>甘える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いいですよ、そうしましょう</li> <li>私はべつに……</li> <li>エエ、やらせていただきます</li> <li>あなたやってよ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹筋を持つ</li> <li>性急な動き</li> <li>物を分け与える</li> <li>許可を求める複数を走らせる</li> <li>人の難色をうかがう</li> <li>頭ぐんだつきをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おとなしい</li> <li>社交的で礼儀正しい</li> <li>従順な</li> <li>退屈している</li> <li>悲しそう</li> <li>きみしそう</li> <li>存在感が薄い</li> </ul>	

## II. 演習 エゴグラムの演習(教職員自身の体験学習)

### 1. エゴグラムチェックリスト(近藤作成)とその記入(グループ学習)

	項目	はい 2点	どちらで もない 1点	いいえ 0点	合計点				
CP	無責任な行動は、駄目だと思います				点	6			
	規則を守るのは、当然だと思います					5			
	約束を破っては、いけないとと思います					4			
NP	暖かく見守りたいと思います				点	3			
	良い点は、ほめてあげたいと思います					2			
	困っているときは、助けてあげたいと思います					1			
A	なにが問題なのか考えます				点				
	わからぬことは、しっかり考えます								
	予定をきちんと立てます								
FC	楽しいことが好きです				点				
	新しいことに、興味があります								
	色々やってみたいことがあります								
AC	人の気持ちを考えて、行動します				点				
	嫌なことがあっても、だまっています								
	目立つことは、好きではありません								

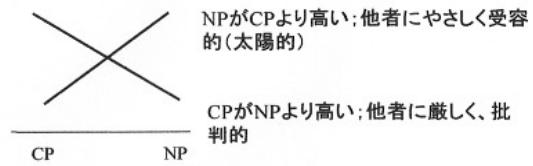
by KONDO Taku, PhD



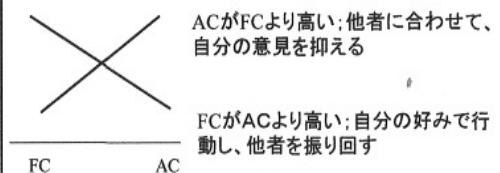
【記入方法】・各項目の合計点のところに、○印をつけてください。  
・5つの○印を線で結んで、折れ線グラフにしてください。  
by KONDO Taku, PhD

### 2. エゴグラムを見るポイント・典型的なパターン

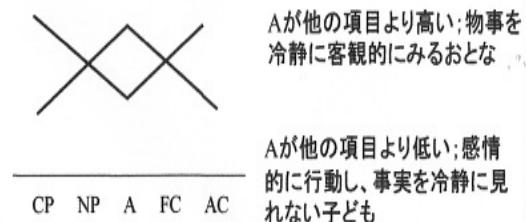
#### エゴグラムを見るポイント① CPとNPの関係



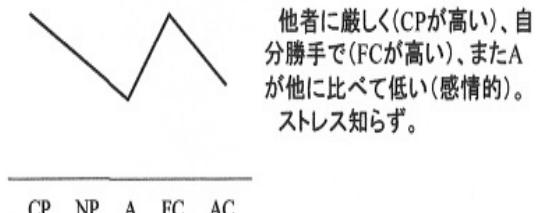
#### エゴグラムを見るポイント② FCとACの関係



#### エゴグラムを見るポイント③ Aと他の4項目との関係

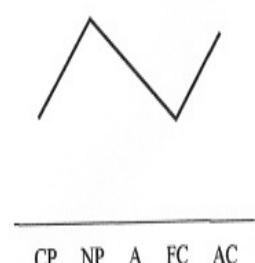


#### エゴグラムの典型的なパターン① 逆N型



## エゴグラムの典型的なパターン②

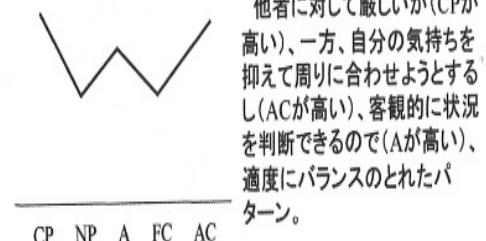
### N型



他者に対して受容的で(NPが高い)、周りに合わせて自分を抑え(ACが高い)、客観的に状況を見て行動する(Aが高い)。  
ストレスを抱えやすい。

## エゴグラムの典型的なパターン④

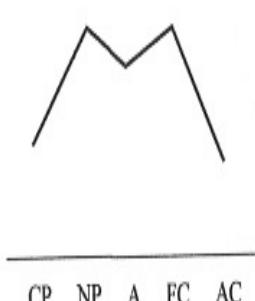
### W型



他者に対して厳しいが(CPが高い)、一方、自分の気持ちを抑えて周りに合わせようとするし(ACが高い)、客観的に状況を判断できるので(Aが高い)、適度にバランスのとれたパターン。

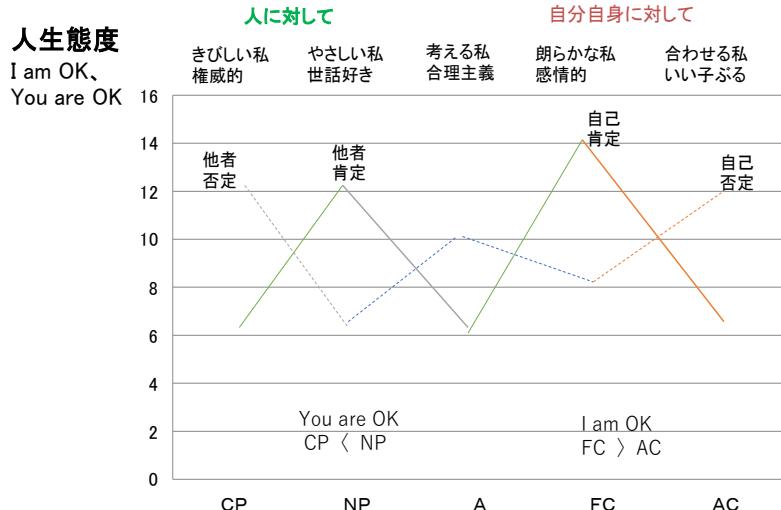
## エゴグラムの典型的なパターン③

### M型



他者に対して受容的で(NPが高い)、一方、自分の気持ちを出すが(FCが高い)、客観的に状況を判断できるので(Aが高い)、ストレスもたまらずバランスのとれたパターン。

### 3. 人生態度



## 人生に対する基本的構え(人生態度)とエゴグラム

典型的エゴグラム	エゴグラムの説明	典型的エゴグラム	エゴグラムの説明
<p>人生態度: 自他肯定型</p>	<p>特徴: NP優位型 やさしくて面倒見がいい。 責任感がある(CP平均)、母親的思いやりがありやさしい(NPが高い)が、日常生活を一方的に引っ張っていく(ACが低い)タイプ。</p>	<p>人生態度: 自己肯定他者否定型</p>	<p>特徴: CP、FC混合型 陽気で自己中心だが、周りからチヤホヤされるタイプ、何でも思い通りになると錯覚して、失敗することがある。 自己主張が強く(高いFCに低いAC)自他に対する要求が強い(CPが高い)。思いやりが欠如した(低いNP)強心臓で勝手な健康的なタイプ。</p>
<p>人生態度: 自己否定他者肯定型</p>	<p>特徴: AC優位型 自分のことは後回しにして家族の世話を一生懸命にするおふくろさんタイプ。 批判をせず(CPが低い)、がまん強く(ACが高い)、現実的な能力もある(Aがやや高い)ので、周囲から頼りにされる(NPがやや高い)が、自分はまったく楽しまない(FCが低い)。</p>	<p>人生態度: 自他否定型</p>	<p>特徴: CP、AC混合型 いつもイライラしているタイプ。 自他に対して厳しく(CPが高く)、思いやり、優しさが不足し(NPが低い)、子どもっぽい(Aがやや低く、FCがやや高い)ので周囲と上手につき合えない。</p>

### 4. エゴグラムの分析・診断

自分の態度(非認知能力)をエゴグラムを活用して培うには、5つの自我状態及び人生態度の得点分布(心的エネルギー)を次の観点から分析、診断し改善する。

#### 1) 5つの各自我状態の得点が平均より高い、低い場合にどのような行動や言動に関係しているのかを知る

自分の見えない心の働きを理解し気づきを深める上で大切である。

高得点	言語パターン	「いい加減だな」「そんなのダメだ」	「よくやったね」「僕に任せて」	「どうしてだろう」「そんなの理由にならない」	「やったね!」「手伝って」「かまうもんか」	「僕が悪かった」「あの人の言う通りにしよう」
	行動パターン (マイナス面)	批判的 頑固 強制的	お節介 頼まれごとを断れない 悪いことも黙認する	機械的 人間味がない 打算的	自己中心的 感情的 無責任	消極的 自分を卑下する 我慢しすぎる
	行動パターン (プラス面)	責任感が強い 規則を守る 正義感が強い 几帳面	思いやりがある 世話好き 弱いものの味方	冷静 事実に従う 理性的 情報収集が得意	活発 創造的 積極的	協調性がある 従順 慎重 努力家
	心の種類	CP	NP	A	FC	AC
低得点	行動パターン (プラス面)	融通性がある のんびり屋 こだわらない	さっぱりしている あっさりしている 感情的でない	純粹 お人よし くよくよしない	おとなしい 妥協できる 素直である	自発性がある 健康的 活発
	行動パターン (マイナス面)	いい加減 責任感が弱い	冷たい 自分勝手 不安感を与える	計画性がない 現実を無視する 整理するのが苦手	面白みがない 意欲に欠ける 恨みがましい	一方的である 近寄りがたい 自己中心的
	言語パターン	「どうでもいいや」「僕には関係ない」	「忙しいの!」「勝手にすれば」	「面倒くさい」「何とかなるよ」	「何が面白いの?」「やる気がしない」	「自分は悪くない」「私が正しい」

## 2)一番高い自我状態と一番低い自我状態はどこかについて知る。

人生の諸問題にぶつかって、最初に反応するのは一番高い自我状態であるので、人格の主導権を握っている優位な自我状態の基本的特性に気づくことは大切である。しかし、下げるには抵抗がきつく困難であるので、低いところを挙げるようとする。

心的エネルギーはだいたいその量は一定なので、ある箇所を伸ばすと他の箇所は下がるので。

### ■ CP優位タイプ

責任感が強く義理堅い人で、弱いものや困っている人達の面倒を良く見る。しかし、基本的には他者否定の構えをもち、権威的、支配的なところがある。自由に振る舞ったり、遊びに興ずる人には抵抗を感じやすい人である。理想的なことを唱えながら、頑固なところもある。完全を要求してついつい口出しをするので、他人の不興を買いややすく人間関係がぎくしゃくしてくることが少なくない。

### ■ NP優位タイプ

他人を認め、強制を排し、充分な思いやりを持って接することが出来る人で、基本的に自他肯定の持ち主である。親切で面倒見がよく、また自分の主張すべきこと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相手中心に振る舞うことはない。いわゆる“気は優しいが、芯がしっかりしている”人である。相手と話し合うことが出来、協力を促すこともうまい。

### ■ A優位タイプ

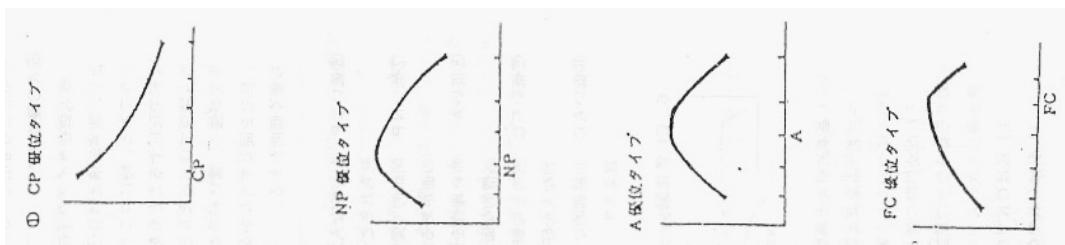
情緒よりも知性が勝り、合理性、能率性、生産性が優先する傾向がある。一般に落ち着いた態度を保ち、他人を強く批判したり、自己を卑下することがない。多角的に物事を観察し、平等、公正に評価しようとする態度でのぞむ。対人態度は中立的で、ギブアンドテークで物事を処理する。西欧式の人間像で日本人としては冷たい印象を与えるかもしれない。

### ■ FC優位タイプ

感情や欲求を自由に表現できるので行動先行になる。遊び、芸能、芸術などの領域で活動できる人と言える。基本的構えは自己肯定的で自信を持っている。一般に明るくて、楽しい面を備えている。しかし、このように低いPを伴っている場合は、自己愛的な面も強く、トラブルを起こしても周囲に甘えて、自分の責任を取ろうとしない人になる。

### ■ AC優位タイプ

他に依存タイプの“自分がない”人で、いつも相手の期待に添おうとする。基本的構えは自己否定的で、自己卑下、遠慮の言葉が多い。時には、こうした生き方に対する不満が嵩じて、消極的な形で反抗することもあるが、これも他者依存の一面である。対人関係ではべったりと甘えて、しがみつく面がある。見捨てられる不安が強く、常に相手の愛情や関心を確かめていたい人である。



### 3)一番低い自我状態はどこかについて知る。

人生の諸問題にぶつかって、最初に反応するのは一番高い自我状態であるので、人格の主導権を握っている優位な自我状態の基本的特性に気づくことは大切である。しかし、下げるには抵抗がきつく困難であるので、低いところを挙げるようとする。

心的エネルギーはだいたいその量は一定なので、ある箇所を伸ばすと他の箇所は下がるので。

#### <CPを上げるには・・・>

- ◆ 「私は～だと思う」と自分の考えを主張し、好き嫌いをはっきり言う練習をする。
- ◆ 「まあいいや、何とかなる」という態度をやめ、一度決めたことは最後までしっかりやる。
- ◆ 軽はずみな冗談や意見はなるべくつつしみ、無駄話をしないようにする。
- ◆ お金の貸し借りをはっきり断って、できるだけ避けるようにする。
- ◆ 約束や取り決めはキチンと守り、人にも同じことを要求する。

#### <NPを上げるには・・・>

- ◆ 「おはよう」、「元気?」など、自分から進んで明るくさわやかに挨拶をする。
- ◆ 困っている人を見たら、「手伝うよ」と自分から進んで手助けをするようする。
- ◆ 「〇〇って、～なところがいいよね」など、相手の良いところを見つけてほめる。
- ◆ ペットや植物など、心を込めて育ててみる。
- ◆ 人の失敗や欠点を責めない。陰口や悪口にのらない。

#### <Aを上げるには・・・>

- ◆ 自分の思っていること、やってみたいことを紙に書き出してみる。
- ◆ お小遣い帳や日記をつけ、定期的に過去を振り返ってみる。
- ◆ 感情が高ぶっているときは、深呼吸をして、時間をおいてから行動する。
- ◆ 相手の話の内容を「それって、～ってことだよね?」と確かめるようする。
- ◆ 自分ではなく、他の人ならどのように判断し、行動するかを考えてみる。

#### <FCを上げるには・・・>

- ◆ 今までに体験したことのない新しいことにチャレンジしてみる。
- ◆ 「おいしい」、「うれしい」、「すごい」という気持ちを口に出して素直に表現する。
- ◆ お笑い番組などを参考にして、ユーモアや冗談を言って人を楽しませる練習をする。
- ◆ 鏡を見て、いろいろ面白い顔をしてみる。
- ◆ スポーツ、ゲーム、映画、テレビ、絵画、音楽などを楽しみ、遊びの時間を増やす。

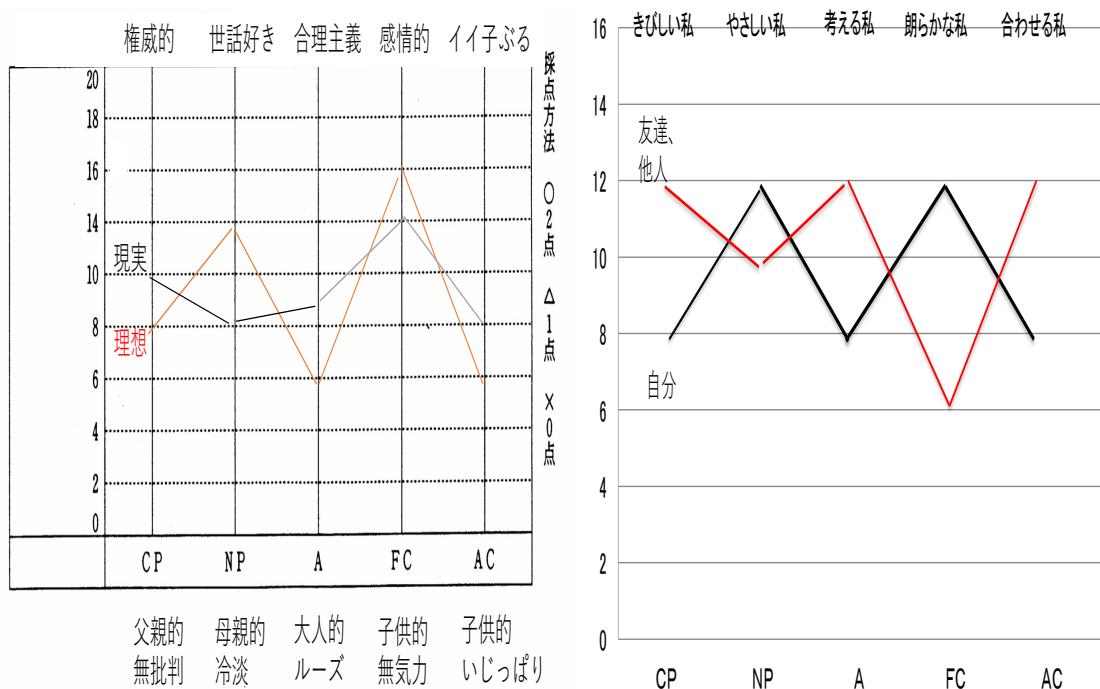
#### <ACを上げるには・・・>

- ◆ 「すみません」、「ごめんなさい」という言葉を多く使つてみる。
- ◆ 相手に反論せず、「わかりました。そうしてみます」と相手の言うことに従うようする。
- ◆ 自分が話すよりも、あいづちを打ちながら相手の話を聞く時間を意図的に増やす。
- ◆ テレビの主人公に合わせて、喜び、怒り、悲しみ、あせりなどを同じように表現してみる。
- ◆ 自分の言動に対して、相手がどのように感じたかを確かめ、相手の気を悪くしないようする。

4) 自分のエゴグラムの上に「こうありたい」と望む理想のエゴグラムを描き、両者を比較する。一般に NP と FC を高くして、AC をそれよりも低くする方向が良いとされている。

5) 対人関係の改善を図るため、自分のエゴグラムと相手のエゴグラムを比較する。

一般に NP と FC のスコアが接近するように自分の自我状態を変えると良い。



### III. 令和6年度第1回 FD研修会アンケート調査

FD研修会の充実・発展のために、下記にご回答頂きご協力をお願いいたします。

回答形式: ( )内に、以下の5段階評価の番号を記入してください。

(⑤そう思う ④ややそう思う ③どちらともいえない ②ややそう思わない ①そう思わない)

[ ]内は、自由記述でご回答ください。

回 収: 8月20日(水)までにご返信(ご提出)ください。

ご氏名 \_\_\_\_\_ ご所属 \_\_\_\_\_

#### 1. 大津ミニレクチャー

①理解できましたか( ) ②役に立ちましたか( )

#### 2. 近藤演習1

①理解できましたか( ) ②役に立ちましたか( )

#### 3. 大津演習2

①理解できましたか( ) ②役に立ちましたか( )

#### 4. 非認知能力について

①理解できましたか( ) ②その育成は必要ですか( )

③その育成のためにライフスキルを活用しますか( )

④その育成のためにエゴグラムを活用しますか( )

#### 5. ライフスキルについて

①理解できましたか( ) ②その形成は必要ですか( )

#### 6. エゴグラムについて

①理解できましたか( ) ②-1 その見方ができるようになりましたか( )

②-2 人生態度(自他肯定)のどのタイプでしたか [ ]

②「自分探し」に役立ちましたか( )

③どのような「自分」を見出せましたか

[ ]

⑤どのような方向で改善したら良いと思いましたか

[ ]

#### 7. 全体としての意見及び感想をご記入ください。

[ ]

#### 8. 今後、FD研修会で取り上げて欲しいほししい課題をご記入ください。

[ ]

最後までご協力いただきありがとうございました。

(FD委員会一同)