

**エゴグラムは、
自分の性格特性と行動パターンを知るためのもの**であり、

- ① 所定のアンケートに答え、
- ② 結果を5つの自我状態のエネルギー量としてグラフ化し、
- ③ その結果を分析して求めていく。

③

	完全主義なのやでもよく慣れた。自分の立場を認める余裕がなく、思い切って相手に任せるようにはなりません。	自分と相手の関係にできるだけ客観的に考え、おせっかいや過干渉にならないように注意をします。	能力は高いが、自分の能力を過信し、周囲の協力やサポートで行動しない。周回の広がりやチームワークを心がけます。	気分にはわがままがあるが、自分の能力を過信し、他先を尊重し、冷静さををかける。一呼吸置いて行動するようにはしません。	あれこれ心配して、自分の能力を過信し、切りつて行動することで自分を挫いてゆきます。	
高得点の組合	AD P S	建前を重視する。不完美を許せず、批判的。自分先ずの思い通りに物事が進まないといがります。	道徳観、道干渉。自主性を欠いて他人の主張を強いる。自己主張が強い。自分に責任をかせげず。	考え方が機械的で、人間味に乏しい。冷静で計算的な方がある。	自己中心の。わがまま。感情の。わがままの短気が出たとき周囲を巻き込む。	遠慮がち。我慢して、自己に乏しく、依存がたがえる。優等生をえこにでます。
	理想を追求し、良心を守る。ルールを。防衛本能、正義感、責任感、努力家。	相手に感謝、同情する。正義感。強いのをそばに。自己責任と精神が豊か。	理性的で共理的。沈黙冷静。事実に基づき客観的に判断する。	天真爛漫、好奇心が強く、直感的で創造性がよく、作れるものへと没入される。	協調性、妥協性がある。バラン感覚に乏しく、直感で。優等生をえこにでます。	
因子	CP 理想力 (おださん型)	NP 実力力 (おださん型)	A 適力力 (おださん型)	FC 活動力 (やんちゃな主型)	AC 感力力 (いんやさん型)	
	おださん型。おださん型。おださん型。	おださん型。おださん型。おださん型。	おださん型。おださん型。おださん型。	おださん型。おださん型。おださん型。	おださん型。おださん型。おださん型。	
低得点の場合	マイナ ス面	マイナ ス面	マイナ ス面	マイナ ス面	マイナ ス面	
	AD P S	AD P S	AD P S	AD P S	AD P S	

（解説）

- ・ ABC理論に基づき、自分自身のB（考え方、ビリーフ）のクセに気づき、より合理的で社会的な考え方ができるように使うツールの一つが、エゴグラムです。
- ・ 本校では、エゴグラムを用いて、生徒自身が自己分析・自己理解できるように指導・支援し、それを頼りによりよく生きる方法を考えさせたいと計画しています。
- ・ 詳しい解説はここでは省略します。エゴグラムに関する書籍は多数発行されていますので、そちらをご覧ください。
- ・ なお、本校が現在導入を検討している取組はこれから示すスライドの通りです。「現在の自分自身を表すエゴグラム」から気づくこと、更に「過去の自分」と「現在の自分」との比較、また、「理想の自分」と「現在の自分」との比較を通して、そこから「どの様な行動を毎日行くとより良い生き方ができるのか」という気づきを得て、それをルーティンチェック表に反映させ、「自分で自分を育てるマニュアル」的なものを作成して、生徒自身が自分で自分の地盤踏査、地盤改良に取り組ませる予定です。
- ・ これらの取組の詳細をお知りになりたい場合は、本校まで直接お問合せください。（なお、中学生でも十分に取り組める内容でオススメです。）

エゴグラムについて押さえておきたいこと

！

【1】今のエゴグラムがベスト

→ エゴグラムの形に良し悪しはない

【2】エゴグラムは変わる

→ (適応)はエゴグラムに現れる

【3】理想的なエゴグラムはない

→ 自己理解(気づき)→“自由な自分”へ

【4】教育現場との適合性が高い

- ① 生徒の自己分析・自己理解・自己変容ツールとして
(エゴグラム)
② 認知時対応委員会のアセスメント・ツールとして
(エゴグラムSHE)

※ これ以降は、プリントを用いた演習を中心にします

【演習1】 (自己分析、自己理解)

エゴグラム(現在の自分)に取り組んでください。
○、×、△をつけ終わったら、合計点を求め、その結果
を用いて、折れ線グラフを作成してください。

(全員が終わるまでお待ちください)

【演習1】の続き **(自己分析、自己理解)**

エゴグラム(現在の自分)の結果から、最も高いところと、最も低いところを確認し、(別紙)「エゴグラムから見た自分の特徴」に照らし合わせ、自分の特徴を示すところを読んでください。

※あなたの持つ高い部分、低い部分のもつ特徴は、どちらかというと、長所になって機能しているか、または、短所となつて機能しているか、どうでしょうか？

日常に照らし合わせて考えてみましょう。

① 自分の特徴を短所ではなく長所とする様に意識する

エゴグラムから見た自分の特徴

本来の働き		この部分が高い人の		この部分が低い人の		この部分を高めるには
		〈にじみ出る長所〉	〈陥りやすいワナ〉	〈にじみ出る長所〉	〈陥りやすいワナ〉	
C P	〈批判的な親〉の心 良心的に行動しようとしたり、理想を追求しようとする部分。規則を守ったり、正しく行動することを、自分自身や周囲の人、あるいは社会に要求する。	理想を追求する／責任感が強い／真面目／良心的／けじめがある／イエス・ノーをはっきり言える／自信がある／押しが強い／すじを通す	タテマエにこだわったり、頑固になりやすい。考えにあわなとと相手と攻撃すること。	おっとりしていて融通がきかない。柔軟性がある。批判的ではないので、他人と衝突することや、価値観に振り回されたりイライラすることは少ない。	理想や目標を追求したり、ルールを守ると意識が強いので、けじめがなく無責任ととられることもある。優柔不断で言うべきことが言えないことも。	自分の考えをまとめ、それを主張したり、実行すること。また自分の目標を決めて、周囲に流されずにそれを守り抜くトレーニングなどが役立つ。
	〈思いやる親〉の心 弱者や幼い者に対し、やさしく保護的に接しようとする部分。援助を必要とする人の面倒を親身になって見たり、慰めたり、暖かい言葉をかけたりする。	人間関係をスムーズにする／暖かい／他人のために行動できる／献身的／やさしい／相手を支える／奉仕の精神／弱い者をかばう	情にもろいので、よかれと思って本当は相手のためにならないお節介をする事多し。情に流されてルールをつい無視すること。	さっぱりしていて、周りには干渉はしない。情に流されることが少ない。	人の痛みや苦しみに関心が向かないので、冷たい人と思われがち。人のことに気を配らないので、関係がうまくいかないことも。	相手の立場になって考えることから始める。相手を励ましたり、慰めたり、贈り物をしたり、積極的に相手のために行動を起こしてみよう。
A	〈考える大人〉の心 意志や感情や行動をコントロールする心の中のコンピュータの部分。感情に支配されずに、冷静に事実を観察し、自分や物事を判断する。計画を立てる。	現実をよく見て行動する／理論的に考える／感情に流されない／判断が中立／客観的／自分をコントロールする／落ち着いた	理屈で考えたり行動するのはいいが、時に理屈に走りすぎて、自分の感情を軽視したり、打算的になりすぎることも。	変に理屈で割り切ることがない。純朴で、人間味がある。	論理的に考えたり、現状を分析するのが苦手な考えがまともにならな。そのため計画を立てたり一貫した行動をするのが苦手で言動が場当たり的になりがち。	何かを言ったり行動する前に、その言動によって起こる影響を一つか二つ考えるくせを付けよう。計画を立てたり、読書で様々な考え方をを知るのも有効。
	〈自由な子ども〉の心 他人や周囲の状況に左右されず、泣きたい時に泣き、笑いたい時に笑う心の働き。行動力の源となる。よくも悪くも感情的・自己中心的・積極的・行動的。	活発／周囲を明るくする／ムードメーカー／ひらめきや創造性が豊か／やる気がある／感情表現が豊か／天真爛漫／直感力がある	衝動的だったりそそっかしい面があるので軽率なミスをしたり、甘く考えて大失敗することもある。無責任やわがままには注意しよう。	おとなしく、落ち着いている。感情におぼれて、衝動的な行動をとることが少ない。	自分を楽しませること、積極的に行動すること、思い切ってやってみることが苦手なので、いろいろな経験をするチャンスを逃しがち。無表情に見えるかも。	楽しく毎日を過ごす方法を考えよう。趣味や部活動はその一つ。自分の気持ちをちょっとした勇気を出して表現してみよう。
F C	〈あわせる子ども〉の心 自分の本心をおさえて、周囲の人たちに順応しようとする部分。周りを気にする傾向が強いので、自分から行動する方ではない。従順でがまん強く、協調的。	感情を押さえることができる／慎重で周囲にあわせられる／波風をたてない／協調性があり集団の中でうまくやってゆく	周りに気をつかいすぎて消極的になったり依存的になったりして、心のバランスを崩しやすい面あり。我慢強いが限度を超えると不平や敵意が時に爆発。	自主性に富み、自分のペースを守る。積極性がある。	相手の気持ちを察したり、周囲にあわせて、がまんするのが苦手。そのため自分勝手と思われて反感をかうことも。	A Cが低い人はAをあげるとよい。A Cが高い人は不快な感情に気付いたら気分転換しよう。また、C P・N P・A・F CのどれかがあがるとA Cは下がる。

※ 特徴は上手に使えば長所になりますが、使い方がうまくないと短所となります。そのことから、自分の特徴を理解し、それがもつ長所を発揮するように意識させる指導を行います。

【演習2】 （自己分析、自己理解→夢・目標へ）

エゴグラム（過去の自分）（理想の自分）にも、同様に組み組んで、折れ線グラフを書いてください。

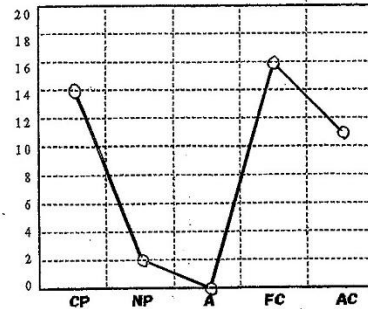
その後、その2枚に、先ほどの（現在の自分）の結果を重ね合わせてグラフを書き入れてください。

(1)過去→現在の変化でご自身の変化・成長を分析して、理由を推測して、空白にメモ書きしましょう。

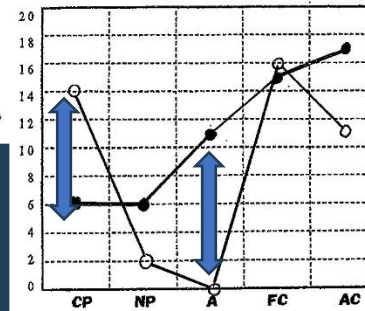
(2)現在→未来のギャップから、ご自身の今後の成長課題（この部分を高めるには）を見つけ、どうすれば課題解決に向かうのかを考えて、空白にメモ書きしましょう。

自己分析・自己理解を促進し、より良い生き方のヒントを探ろう！

〔過去の自分〕 ※(11~12)歳頃を思い出して実施



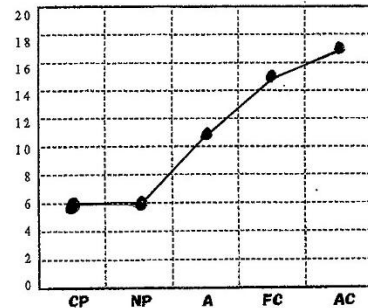
〔過去の自分〕と〔現実の自分〕の比較
※このズレが、生きてきた成長の証



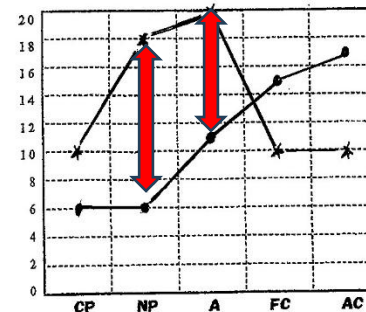
過去の自分
と
今の自分
を比較し
変化・成長を
知る

今の自分の
特徴知る

〔いまの自分〕

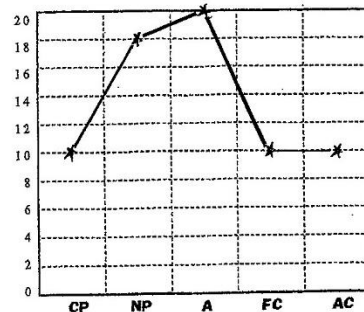


〔理想の自分〕と〔現実の自分〕の比較
※このズレが、今後の生き方のヒントを与える
→ルーティン行動にして取り組んでみようへ



いまの自分
と
理想の自分
を比較し
成長への課題
を知る

〔理想の自分〕



② 低エネルギー箇所を高エネルギーに伸ばしていく

エゴグラムから見た自分の特徴

本来の働き		この部分が高い人の		この部分が高い人の	
		〈にじみ出る長所〉	〈陥りやすいワナ〉	〈にじみ出る長所〉	〈陥りやすいワナ〉
C P	〈批判的な親〉の心 良心的に行動しようとしたり、理想を追求しようとする部分。規則を守ったり、正しく行動することを、自分自身や周囲の人、あるいは社会に要求する。	理想を追求する／責任感が強い／真面目／良心的／けじめがある／イエス・ノーをはっきり言える／自信がある／押しが強い／すじを通す	タテマエにこだわらずに融通がきかなかったり、頑固になりやすい。考えにあわなと相手と攻撃すること。	おっとりしていて融通がきく。柔軟性がある。批判的ではないので、他人と衝突することや、価値観に振り回されてイライラすることは少ない。	理想や目標を追求したり、ルールを守るという意識がうすいので、けじめがなく無責任ととられることもある。優柔不断で言うべきことが言えないことも。
	〈思いやる親〉の心 弱者や幼い者に対し、やさしく保護的に接しようとする部分。援助を必要とする人の面倒を親身になって見たり、慰めたり、暖かい言葉をかけたりする。	人間関係をスムーズにする／暖かい／他人のために行動できる／献身的／やさしい／相手を支える／奉仕の精神／弱者をかばう	情にもろいので、よかれと思って本当は相手のためにならないお節介りする事多し。情に流されてルールをつい無視すること。	さっぱりしていて、周りにいらぬ干渉はしない。情に流されることが少ない。	人の痛みや苦しみに関心が向かないので、冷たい人と思われたり、人のことに気を配らないので、関係がうまくいかないことも。
A	〈考える大人〉の心 意志や感情や行動をコントロールする心の中のコンピュータの部分。感情に支配されずに、冷静に事実を観察し、自分や物事を判断する。計画を立てる。	現実をよく見て行動する／理論的に考える／感情に流されない／判断が中立で客観的／自分をコントロールする／落ち着いている	理屈で考えたり行動するのはいいが、時に理屈に走りすぎて、人の感情を軽視したり、打算的になりすぎることも。	変に理屈で割り切ることがない。純朴で、人間味がある。	論理的に考えたり、現状を分析するの苦手な人がち。そのため計画を立てた一貫した行動をするのが苦手で行動が場当たり的になりがち。
	〈自由な子ども〉の心 他人や周囲の状況に左右されず、泣きたい時に泣き、笑いたい時に笑う心の働き。行動力の源となる。よくも悪くも感情的・自己中心的・積極的・行動的。	活発／周囲を明るくする／ムードメーカー／ひらめきや創造性が豊か／やる気がある／感情表現が豊か／天真爛漫／直感力がある	衝動的だったりそそっかしい面があるので軽率なミスをしたり、甘く考えて大失敗することもある。無責任やわがままには注意しよう。	おとなしく、落ち着いている。感情におぼれて、衝動的な行動をとることが少ない。	自分を楽しませること、積極的に行動すること、思い切ってやってみることが苦手なので、いろいろな経験をするチャンスを逃しがち。無表情に見えるかも。
F C	〈あわせる子ども〉の心 自分の本心をおさえて、周囲の人たちに順応しようとする部分。周りを気にする傾向が強いので、自分から行動する方ではない。従順でがんば強く、協調的。	感情を押さえることができる／慎重で周囲にあわせられる／波風をたてない／協調性があり集団の中でうまくやってゆく	周りに気をつかいすぎて消極的になったり依存的になったりして、心のバランスを崩しやすい面あり。我慢強いが限度を超えると不平や敵意が時に爆発。	自主性に富み、自分のペースを守る。積極性がある。	相手の気持ちを察したり、周囲にあわせてたり、がまんするのが苦手。そのため自分勝手と思われて反感をかうことも。
					自分の考えをまとめ、それを主張したり、実行すること。また自分の目標を決めて、周囲に流されずにそれを守り抜くトレーニングなどが役立つ。
N P					相手の立場になって考えることから始める。相手を励ましたり、慰めたり、贈り物をしたり、積極的に相手のために行動を起こしてみよう。
					何かを言った行動する前に、その言動によって起こる影響を一つか二つ考えさせを付けよう。計画を立てたり、読書で様々な考え方を知るのも有効。
A C					楽しく毎日を過ごす方法を考えよう。趣味や部活動はその一つ。自分の気持ちをちょっとした勇気を出して表現してみよう。
					A Cが低い人はAをあげるとよい。A Cが高い人は不快な感情に気付いたら気分転換しよう。また、C P・N P・A・F CのどれかがあがるとA Cは下がる。

※ 低い部分が短所となっている場合、その部分を高めることで短所を消していくことも有効です。そのため、それを高める方法を自分で思考し、意識して生活するように指導します。

③ 現在の自分を理想の自分に合わせるように行動する

エゴグラムから見た自分の特徴

	本来の働き	この部分が高い人の		この部分が高い人の		この部分を高めるには
		〈にじみ出る長所〉	〈陥りやすいワナ〉	〈にじみ出る長所〉	〈陥りやすいワナ〉	
CP	〈批判的な親〉の心 良心的に行動しようとしたり、理想を追求しようとする部分。規則を守ったり、正しく行動することを、自分自身や周囲の人、あるいは社会に要求する。	理想を追求する／責任感が強い／真面目／良心的／けじめがある／イエス・ノーをはっきり言える／自信がある／押しが強い／人を通す	タマエにこだわりすぎて融通がきかなかったり、頑固になりやすい。考えにあわないと相手を攻撃することも。	どっさりしていて融通がきく。柔軟性がある。批判的ではないので、他人と衝突することや、価値観に振り回されてイライラすることは少ない。	理想や目標を追求したり、ルールを守るという意識がうすいので、けじめがなく無責任ととられることもある。優柔不断で言うべきことが言えないことも。	自分の考えをまとめ、それを主張したり、実行すること。また自分の目標を決めて、周囲に流されずにそれを守り抜くトレーニングなどが役立つ。
NP	〈思いやる親〉の心 弱い者や幼い者に対し、やさしく保護的に接しようとする部分。援助を必要とする人の面倒を親身になって見たり、慰めたり、暖かい言葉をかけたりする。	人間関係をスムーズにする／暖かい／他人のために行動できる／献身的／やさしい／相手を支える／奉仕の精神／弱い者をかばう	情にもろいので、よかれと思って本当は相手のためにならぬお節介をする事多し。情に流されてルールをつい無視することもある。	さっぱりしていて、周りにいらない干渉はしない。情に流されることが少ない。	人の痛みや苦しみに関心が向かないので、冷たい人と思われたり、人のことに気を配らないので、関係がうまくいかないことも。	相手の立場になって考えることから始める。相手を励ましたり、慰めたり、贈り物をしたり、積極的に相手のために行動を起こしてみよう。
A	〈考える大人〉の心 意志や感情や行動をコントロールする心の中のコンピュータの部分。感情に支配されずに、冷静に事実を観察し、自分や物事を判断する。計画を立てる。	現実をよく見て行動する／理論的に考える／感情に流されない／判断が中立で客観的／自分をコントロールする／落ち着いた	理屈で考えたり行動するのはいいが、時に理屈に走りすぎて、人の感情を軽視したり、打算的になりすぎることも。	変に理屈で割り切ることがない。純朴で、人間味がある。	論理的に考えたり、現状を分析するのが苦手な考えがまともにならないうち。そのため計画を立てたり一貫した言動をするのが苦手で言動が場当たり的になりがち。	何かを言ったり行動する前に、その言動によって起こる影響を一つか二つ考えるくせを付けよう。計画を立てたり、読書で様々な考え方をを知るのも有効。
FC	〈自由な子ども〉の心 他人や周囲の状況に左右されず、泣きたい時に泣き、笑いたい時に笑う心の働き。行動力の源となる。よくも悪くも感情的・自己中心的・積極的・行動的。	活発／周囲を明るくするムードメーカー／ひらめきや創造性が豊か／やる気がある／感情表現が豊か／天真爛漫／直感力がある	衝動的だったりそっかしい面があるので軽率なミスをしたり、甘く考えて大失敗することもある。無責任やわがままには注意しよう。	おとなしく、落ち着いている。感情におぼれて、衝動的な行動をとることが少ない。	自分を楽しませること、積極的に行動すること、思い切ってやってみることが苦手なので、いろいろな経験をするチャンスを逃しがち。無表情に見えるかも。	楽しく毎日を過ごす方法を考えよう。趣味や部活動はその一つ。自分の気持ちをちょっとした勇気を出して表現してみよう。
AC	〈あわせる子ども〉の心 自分の本心をおさえて、周囲の人たちに順応しようとする部分。周りを気にする傾向が強いので、自分から行動する方ではない。従順がまん強く、協調的。	感情を押さえることができる／慎重で周囲にあわせられる／波風をたてない／協調性があり集団の中でうまくやってゆく	周りに気をつかいすぎて消極的になったり依存的になったりして、心のバランスを崩しやすい面あり。我慢強いが限度を超えると不平や敵意が時に爆発。	自主性に富み、自分のペースを守る。積極性がある。	相手の気持ちを察したり、周囲にあわせたり、がまんするのが苦手。そのため自分勝手と思われて反感をかうことも。	ACが低い人はAをあげるとよい。ACが高い人は不快な感情に気付いたら気分転換しよう。また、CP・NP・A・FCのどれかがあがるとACは下がる。

※ 現在の問題が生じているのは、理想の自分として振る舞えていないことにも原因があると考え、現実と理想のギャップを埋める方法を自分で思考し、意識して生活するように指導します。

自己指導能力の育成との関係

・生徒の自己分析・自己理解

- ① 今の自分の特徴を短所ではなく長所へと意識する
- ② 今の自我のエネルギーのかけ方の課題を認識する
- ③ 過去の自分と今の自分の違い(成長)を認識する
- ④ 今の自分と理想の自分の違い(課題)を認識する



・この演習を通じて理解した“自分を成長させるルーティン行動”をルーティン・チェック表に記入記載する。 (その行動をする目的や価値を合わせて記す。)



・ルーティン・チェック表に毎日取り組む。 (習慣形成を図る = ところを強くする (心耕)) (夢・目標に取り組む = 自己肯定感)



・教育で生徒のWell-beingを生徒の当事者意識で図る

【演習3】（自己分析、自己理解→自己変容へ）

ご自身のエゴグラムの結果を参考にして、理想の自分に近づくためのルーティン行動を考え、ほんの少しだけ背伸びすれば可能な、毎日行うルーティン行動をチェック表に記しましょう。

また、日付を入れて、明日から取り組んでみてください。

Aを高めるメタ認知能力育成ツール「日誌」

エゴプログラムの結果自体に良い、悪いはありませんが、高い部分や低い部分の特徴を長所として発揮させるためには“意思や行動をコントロールする力”が欠かせません。

そのために必要となるのが、Aを今以上に高めるような取り組みを継続し、それを習慣化することです。

そのAを高め、その高さを持続させるための教育手法で最も効果的と言われるのは、大谷翔平選手も高校時代に取り組んでいた「日誌」の記入です。

さらに「日誌」を通じた教師との対話（教育相談やコーチング）があれば、生徒の成長をより確実なものとでき、生徒の自己指導能力を育んでいけます。

【演習4】

ご自身のエゴグラムの結果を参考にして、理想の自分に近づくためのルーティン行動を考えてください。(ほんの少しだけ背伸びすれば毎時の継続が可能なものがよいです。)

それを毎日行うルーティン行動を別紙「ルーティンチェック表」に記し、日付も入れて、明日から早速取り組んでみましょう。