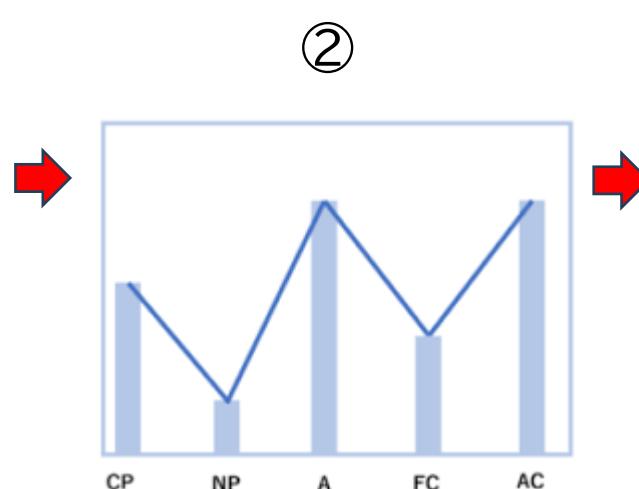


4-1 自己分析ツールの“エゴグラム”とは

**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、**

その方法は、

- 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。



診断結果の見方方						
得点の場合は 高得点の場合	アドバイス	診断結果の見方方				
		完全主義者 満足多く我慢やす り、自己制約を我慢する気持の おもがち、思 いつて相手に任せ るようになります よ。	自分と相手の関係の できるだけ受け容れる おもがち、せせら かいいやつでないよ うに注意しま しょう。	自分と相手の関係の できるだけ受け容れる おもがち、せせら かいいやつでないよ うに注意しま しょう。	自分が機械的 のままで、人間に のりきりで、自己生 きを認めない、 自分から心地よい 自分らしさを持た けやす。	自己中心的。わが まま、感情的で、 自分の短さが表に出た ときは周囲を巻き 込む。
低得点の場合	マイナス面	達成を重視する。 不完全を許さず、 批判的で、昇進も自 分の能力と物事の 進捗が進まないと 気がすまない。	過保護、過干涉。 先回りして他人の 自己生を認めない、 自分から心地よい 自分らしさを持た けやす。	考え方方が機械的 のままで、人間に のりきりで、自己生 きを認めない、 自分から心地よい 自分らしさを持た けやす。	自己中心的。わが まま、感情的で、 自分の短さが表に出た ときは周囲を巻き 込む。	遠慮が。我慢し てしまう。自主性 に乏しく、依存心が 強い。自己を弱め こんでしまう。
	プラス面	理屈を追求し、 心に従う、ルール を守る、筋を透す。 義務感、責任感 が強く、努力感。	相手に同情、 理解する。世話をき く、人の心をかば う。サポート精神 が豊か。	情熱的で理屈的。 泣泣泣泣。事実に に基づき客観的に判 断する。	真直ぐ。好奇心が 強く、直感的で、 創造性が高く、良 い活気で職場など のムードを作れる 人。	情熱的、妥協性が 高い。ハイパース感 覚で常に、情熱的 で元気。優等生的 のいい子を見られる
因子		CP (お父さん力)	NP (お母さん度)	A (娘さん度)	FC (娘のうら主君)	AC (娘のうら主君)
マイナス面	おっとりしている。 融通がきかない。 のんびりしている。	さりげなくして である。感情的に ならない。	詩情豊かである。 詩情ある。	おとなしい。妥協 的である。素直な いい子である。貴 重である。	健康的である。 あけっぴらで自信 ある。積極的で、 自己肯定的。	わがままで自己中 心的。一方的で近 寄りがたい風気。
	マイナス面	何を考えているの か分かららない。 義理堅く、決まり事に 従事する。物事の 進捗がはっきりし ない。	冷たい。自分勝手 に見える。相手に 心配されるこ とに気がなく、物事 を進めてしまう。	計画性がない。 自分勝手。 相手に心配 されるこ とに気がなく、物事 を進めてしまう。	ときには意欲がな く、印を印をとる うらうら。うどお としている。	時に自分を抑え て、周囲の人を説 めたり、相手に合 わせるほど気持ち の余裕ももつてよ くしません。
アドバイス	自分の立場・役割 を尊重する気持ち をもつましょう。自分の 意見はうつさ げに表現して しまわ。	日から人など を大切にしな る。相手の やさをもつよう に心がけま しょう。	なんでも理 的な考え方を もつましくなか れ。リラックス できるように心 がけまわ。	気持ちはもつ めないよう、気分 を表現してみる。 意躇して話す 気持ちを引き 出していくよ。	時に自分を抑え て、周囲の人を説 めたり、相手に合 わせるほど気持ち の余裕ももつてよ くしません。	

(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う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なります

【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。
○、×、△をつけ終えたら、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とを読んでください。

※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 <にじみ出る長所>				この部分が低い人の <にじみ出る長所>		この部分を 高めるには	
C P	〈批判的な親〉の心 良心的に行動しようしたり、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。	わづこりしていく融通がきく。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されることがある。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。			
N P	〈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も。	さっぱりしていく、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／客観的／自分をコントロールする／落ち着いていく	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で、人の感情を軽視したり、打算的に見すぎることも。	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で考えがまとまらないことが多い。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知るのも有効。			
F C	〈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。			
A C	〈あわせる子ども〉の心 自分の本心をおさえ、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	周囲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ある。	A Cが低い人はAをあげるといい。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、それがもつ長所を發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)

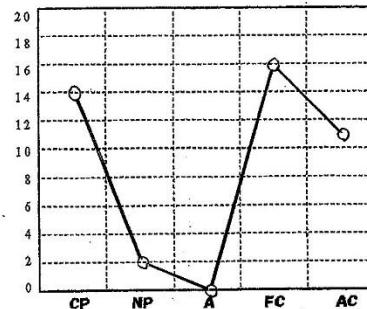
エゴグラム（過去の自分）（理想の自分）にも、同様に取り組んで、折れ線グラフを書いてください。

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。

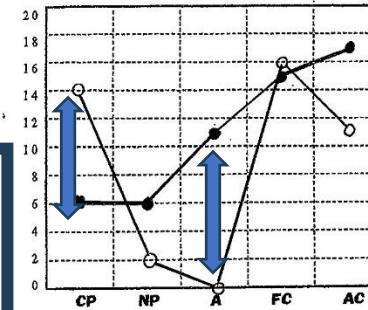
(1)過去→現在の変化でご自身の変化・成長を分析して、理由を推測して、空白にメモ書きしましょう。

(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。

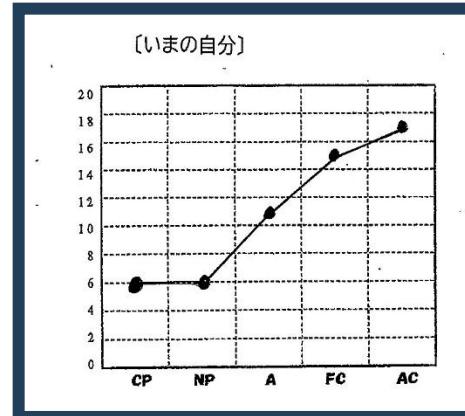
【過去の自分】 ※(11~12)歳頃を思い出して実施



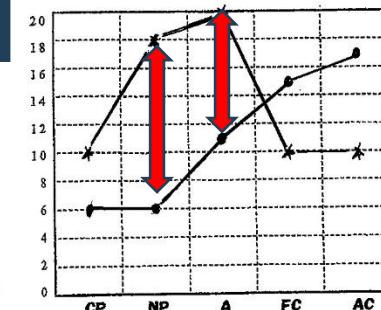
【過去の自分】と【現実の自分】の比較
※このズレが、生きてきた成長の証



今の自分の特徴知る



【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



過去の自分
と
今の自分
を比較し
変化・成長を
知る

いまの自分
と
理想の自分
を比較し
成長への課題
を知る

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 <にじみ出る長所>	この部分が低い人の <陥りやすいワナ>	この部分が高い人の <にじみ出る長所>	この部分を高めるには
C P	〈批判的な親〉の心 良心的に行動しようしたり、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。	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ラすることは少ない	自己意識を追求したり、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されることがある。優柔不断で言うべきことが言えないことも。
N P	〈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も。	さっぱりしていて、周りにいる人の干渉はしない。情に流されることは少ない。	人の痛みや苦しみに心が向かないで、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／感情に流れられない／判断が中立で客観的／自分をコントロールする／落ち込んでいる	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。	論理的で考えたり、現状を分析するのが苦手で考えがまとまらないことが多い。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。
F C	〈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、衝動的行动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。
A C	〈あわせる子ども〉の心 自分の本心をおさえ、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	周囲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ある。
A Cが低い人はAをあげるといい。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特徴				この部分を高めるには	
C P	〈批判的な親〉の心	〈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〉	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ばで守り抜くトレーニングなどが役立つ。	
	良心的に行動しようしたり、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／責任感が高い／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／規則を通す	タメタマエにこだわりすぎて融通がきかなかったり、頑固。柔軟性がある。批判的になりやすい。考えにあわはないので、他人と衝突する相手を攻撃することも。	おっとりしていて融通がきくことや、価値観に振り回されてしまうことは少ない。	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がある。優柔不断で言うべきことが言えないことも。	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。	
N P	〈思いやる親〉の心	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いらない干渉はしない。情に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も。	さっぱりしていて、周りに向かないで、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。	人の痛みや苦しみに关心が向かないで、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。	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知るのも有効。	
	〈考える大人〉の心	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／落ち込んでいる	理屈で考えたり行動するのはいいが、時に理屈に走りやすい。純朴で、人間味がある。計算的になりすぎることも。	変に理屈で割り切ることが多いが、時に理屈に走りやすい。純朴で、人間味がある。計算的になりすぎることも。	論理的に考えたり、現状を分析するのが苦手で考えがまとまらなくなりがち。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。	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	〈自由な子ども〉の心	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行動をとることが少ない。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、衝動的したり、甘く考えて大失敗する行動をとることが少ない。無責任やわがままには注意しよう。	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。	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。	
	〈あわせる子ども〉の心	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	周囲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。	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。	

※ 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 = こころを強くする (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」

上コクフムの結果自体に良い、悪いはのりませんが、高い部分や低い部分の特徴を長所として發揮させるためには“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。