

特定非営利活動法人 日本交流分析協会

2級・1級講座で、協会版エゴグラムを教える人のための

『エゴグラム活用ガイド 改訂版』活用講座(ZOOM)

※ 本講座を受講された指導会員は、「資格更新ポイント」を1点取得できます。

目的 協会版エゴグラム KEG(2級用)と PRE(1級用)が完成し、今までのテキスト『エゴグラム活用ガイド』の内容を、修正・加筆しました。本講座では、2級・1級講座の「自我状態」を担当するときに『エゴグラム活用ガイド改訂版』の活用の仕方考えます。

対象 2級・1級講座を担当する「交流分析士インストラクター」以上の指導会員

(注) 今回はインストラクター以上ですが、1級・2級の方も参加できる講座を今後予定しています。

募集人数 30名(全国の支部から応募できます)

日時① 2023年9月10日(日) 13:00~17:00

締切り 2023年8月31日(水) *定員になり次第締め切ります。

日時② 2023年10月29日(日) 13:00~17:00

締切り 2023年10月18日(水) *定員になり次第締め切ります。

①と②は
同じ内容

内容 研修① 「質問紙エゴグラム」から分かること
研修② 2級講座で「エゴグラム KEG」を活用する
研修③ 1級講座で「エゴグラム PRE」を活用する
質疑・応答

講師 TA 学校教育心の開発研究所 所長 山本 昭一 (交流分析士教授)

資料 テキスト『エゴグラム活用ガイド改訂版』(支部・本部からご購入ください)

※1級・2級講座で使用できる資料(設問と記入用紙・分析法)は、協会ホームページ「会員の方へ」からダウンロードできます。

招待メール 開催1週間前にメールで送りします。(スライド資料を添付します)

申込み ZOOM 受講に使用するメールアドレスからお申込みください。

日本交流分析協会 事務局 メールアドレス : kouza@j-taa.org

① お名前(会員番号) ② 支部名 ③ 資格 ④ 当日連絡可能な電話番号

問い合わせ先 TA 学校教育心の開発研究所 cocoro@j-taa.org

講座費用 5,500円(消費税込み) 日本交流分析協会の口座への振り込みをお願いします。

振込先

● 郵便局からのお振込

口座番号 : 00110-1-155513 口座名 : 特定非営利活動法人 日本交流分析協会

● 他の金融機関からのお振込

銀行名 : ゆうちょ銀行 店番 : 019 店名 : 〇一九 (ゼロイチキュウ店)

預金口座 : 当座預金 口座番号 : 0155513

受取人名 : トビ コロウリウガンセキヨウカイ (加氏名)

※送金いただく方の お名前・会員番号・開催日(0910 または 1029)のご記入をお願いいたします。

T A 学校教育心の開発研究所 長 交流分析士教授 山本 昭一

長年の懸案だった『協会版エゴグラムKEG』が完成しました。2級講座で使用できるエゴグラムが、信頼性・妥当性を確かめたものになりました。また、1級講座や研修会で使用できる『人間関係改善エゴグラムPRE』も完成しています。そこで、『エゴグラム活用ガイド』の改訂版を発刊することになりました。今回は、主な変更点と講座の考慮事項をまとめました。

主な変更点

- ①協会版エゴグラムKEGに修正しました。
今までの設問の信頼性・妥当性を確認して、半数の設問を変更・修正することになりました。
- 対象・目的などは図1の通りです。記入用紙はジェンダーレスで、講座での進め方は、今までと同じです。なお、FCに自認性による差が見られました。分析データは研究所にお問い合わせください。
- ②分析の判断基準点を明確にしました。
「機能が過剰に働いている」「機能を使っていない」の判断基準は質問紙によって変わります。KEGでは回答者の10%以上と5%以下で区切り、機能ごとに設定しました。(表参照)
- 基準点以上の時は、Pは相手を尊重しているか、Cは自分を大切にしているかを振り返ってみてください。以下の時は、使っていないのはどうしてかを考えてみてください。
- ③1級用エゴグラムPREを活用しました。
人間関係の改善を目的としたエゴグラムです。対人関係の行動パターンを設問にしました。対象・目的などは図2の通りです。活用の仕方は具体的に解説をしています。分析データは研究所にお問い合わせください。

協会版エゴグラムKEG

対象 交流分析を学習する方(初学者や自己改革を確かめたい人)
設問 5つの機能を理解するために、否定的行動も含めた行動パターン
設問順 5つの機能を意識しないように、ランダムに並べている
場面 特定の相手や状況を考えないで、直感で答える
目的 自我状態の学習で理論を学び、自己分析・改革の気づきを得ること

特性をよく使っているときの特徴	CP	自分の判断は正しいと考えています。そして、相手のために思って、間違いや欠点を指摘します。時に、細かいことにも厳しい態度を示すことがあります。(U-の時是否定的行動になります)
	NP	相手の話をよく聞いて、気持ちに寄り添います。さらに、思いやりや世話の行動をします。また、感謝の言葉を、穏やかに相手に伝えます。(U+の肯定的行動が多い)
	A	確かな情報をもとに冷静に考えて、公平に判断します。そのための情報収集では根拠を確かめます。また、日頃から時間管理を記録し、見直しながら実行します。
	FC	気楽なおしゃべりや趣味で、活き活きした生活をしています。特に、楽しいことが好きで、喜怒哀楽を態度に出します。また、自分が中心の行動が見られます。(I-の時是否定的行動になります)
	AC	相手の言葉や機嫌が気になり、自分の気持ちを抑えます。自己主張するより、相手の意見に合わせます。そのような自分の行動を後悔して人を避けることがあります。(I-の否定的行動が多い)

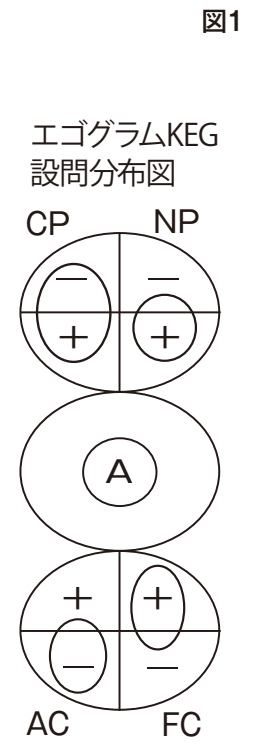


図1

表 判断基準点 (KEG*)	CP	NP	A	FC	AC
機能が過剰に働く可能性	18以上	20	20	18以上	18以上
機能を使っていない可能性	8以下	11以下	10以下	7以下	9以下

基準点の意味 CP・FC・ACは18点以上の方が約10%、NP・Aは20点の方が約10%います。CPは8点、NPは11点、Aは10点、FCは7点、ACは9点以下の方が約5%います。(注意)*基準点は質問紙(例 TEGやSGE)によって異なります。

エゴグラムPRE (Egogram for personal relations)

対象 交流分析を学習する方(自分の特性や対人関係を考えたい方)
設問 人間関係を見直すために、対人関係に絞った行動パターン
設問順 気づきを得て、改善方法が見つけられるように機能別にした
場面 人間関係を変えたい相手や良い関係を継続したい相手といるとき
目的 対人関係の課題に気づき、改善したり、深めたりすること

特性をよく使っているときの特徴	CP	一定の価値基準をもち、相手のために思って、それに従わせます。相手のために責任をもって、相手を引っ張っていきます。
	NP	相手の気持ちに耳を傾け、ほめたり、励ましたり、寄り添ったりします。挨拶や感謝の言葉を、気持ち良く相手に伝えます。
	A	相手の意見を聞いて、冷静に考えて、公平に判断します。意見を言うときは、事実に基づいて整理してわかりやすく話します。
	FC	一緒に行動して、楽しく心豊かな時間を過ごします。一緒にいると自然体で、楽しく語り合い元気が出ます。
	AC	関係が悪くならないように、相手の考えや意見に合わせます。相手の言葉や機嫌が気になり、自分の気持ちを抑えます。

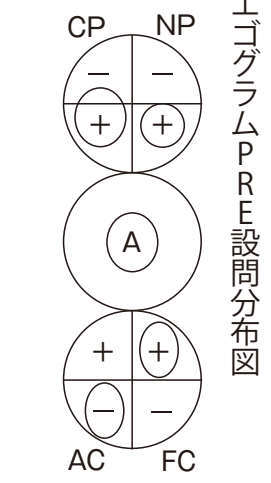


図2

1級講座用エゴグラムPREの資料
(解説 設問用紙 記入用紙)
日本交流分析協会のホームページ
「会員の方へ」から取得可能

④1級用記入用紙に箱ひげ図を使用しました。
NPとFCに自認性による差が見られましたが、交流は性差に関係なく行われますので、ジェンダーレスにしました。箱ひげ図は得点別の回答者数の分布を考慮したものです。良好な関係のデータを基にしていますので、自分の強みや改善点に気づくヒントが得られます。

講座を担当する方へ

- エゴグラムは自我状態のスタートです。次の点を考慮してご使用ください。
- ①機能分析は行動を分析するもので、思考や感情を分析するのは構造分析です。例えば「電車やバスで席をゆずることがあります」はNPの共通因子になります。多くの人がNPから行動するからです。しかし、「席は譲るべき」と考える人や「周囲の目が気になるから譲る」という人は違和感をもつでしょう。その違和感は、脚本に気づくチャンスです。思考(汚染など)や感情(ラケット感情など)はエゴグラムでは分かりません。違和感を大切にしてください。
- ②やりとり分析の原則は、行動分析です。
やりとりはPACの構造モデルで行いますが、言葉に書かれた行動で判断します。統計的に多くの人がとる行動が妥当解です。それに違和感をもつ方がおられるでしょう。それも大切にしてください。(新版TATODAY 57頁)
なお、ゲームの図式の裏面交流は、思考・感情を含む構造分析です。

協会版エゴグラム活用上の注意事項

- ①協会版エゴグラムKEG・PREは、交流分析の学習用に作成されたものです。理論の学びを深め、自己分析・変革の気づきを得るためのものです。カウンセリングや医療の場でのデータは分析していません。
- ②日本交流分析協会の著作物(KEG・PRE含む)を協会の講座等以外で使用する場合は、理由を明らかにして事前に協会理事長の許可を得なければなりません。(倫理綱領第6条)