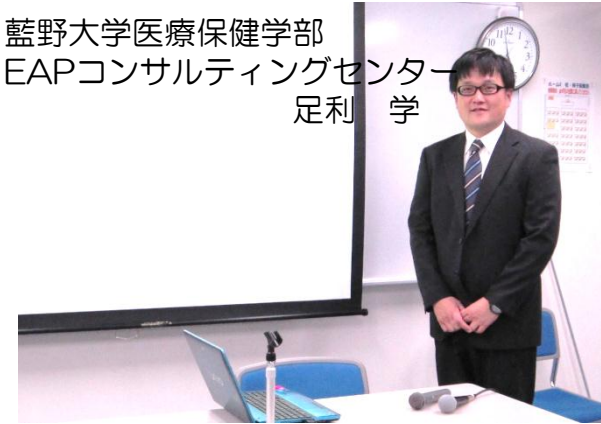


# 自分を理解する

## ー心理テストを活用してー

藍野大学医療保健学部  
EAPコンサルティングセンター  
足利 学



### 【講演概要】

- ① なぜ自己理解が大切かを理解する。
- ② 心理アセスメント（心理テスト）についての理解を深める。
- ③ エゴグラムを体験する。
- ④ 自分をより高めるための訓練方法について紹介する。

## 1. なぜ自己理解か？

自分をよりよく活かすためには、自分の個性や適性、興味など自分自身を知ることがまず大切です。何よりも、**他人を理解するためには**、まず自分自身を理解する必要があります。

【関わり】は自分を知ることから始まる

「他人と関わる能力を高める方法」の最も大切なことは“**自分を知る**”ことです。“自分を知る”ことはその場の状況や、必要に応じて自分の行動やあり方を変えることだともいえます。

本講義ではその中心的な働きをする“**気づき**”について考えます。

気づきが促され、自己理解につながる場面は様々です

例えば...『職場の同僚や上司から叱責を受けた時に』、『大病を患った時に』、『スポーツで激しい練習をしている時に』、『受験勉強をしている時に』、『失恋した時に』、『本を読んだり、映画やテレビを観て感動した時に』

自己理解を促進する方法も多くあります

- ① 自己分析による自己理解
- ② 他者（同僚・家族・先生・友人）からの助言や相談などによる自己理解
- ③ **検査の結果による自己理解** ⇒ 本日はエゴグラムを活用

## 2. 心理アセスメント

対象者の問題や課題などを心理検査（心理テスト）や面接などによって明らかにし、自己理解を促したり支援に役立てる。問題点だけではなく、能力や肯定的な側面も明らかにする。

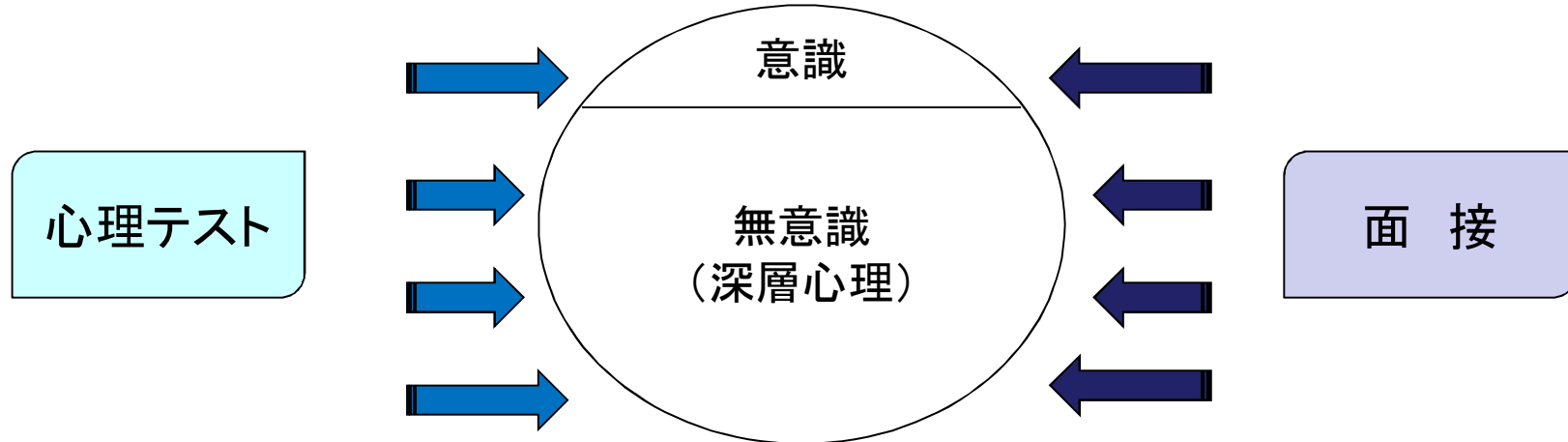
～ 心理テストで理解できる側面 ～

1. 知的側面
2. 性格特徴 ⇒ エゴグラム
3. 態度、価値観、興味、嗜好
4. 特殊能力

心理テストは様々な領域で活用されている

例) 採用試験時の適性検査、自己理解、精神科診断の補助、精神鑑定、被告人の犯行に至った心理的背景の把握、など

人間は言語を用いて自分の気持ちや欲求を表現することが多いが、無意識の部分まで気付いて言語化することは困難である。専門的な訓練を受けた臨床心理士が、心理検査や面接を活用して、対象者の無意識の部分を探察する



### 3. エゴグラム体験

エゴグラムとは・・・自己分析をグラフに示したもので、人間には内部に3つの部分（自我状態）があると考える。

●親の自分：Parent ⇒ P      ●大人の自分：Adult ⇒ A      ●子どもの自分：Child ⇒ C

Berne, Eは3つの自我状態をさらに5つに分類した  
『批判的な親』⇒ CP   『養育的な親』⇒ NP   『大人』⇒ A   『自由な子ども』⇒ FC   『順応した子ども』⇒ AC

### 4. 自分をより高める訓練法

各自我状態の高低からみた性格傾向を知る

エゴグラムを解釈する

- (1) 一番高いのはどこでしょうか？  
一番高い部分は、何か問題が生じたとき、あるいはストレスに直面した時に直ちに反応する自我状態です。
- (2) 一番低い自我状態も併せて考える。  
一番低い部分は、あなたの性格傾向の中でかなり不活発な部分です。
- (3) その他の自我状態の高低を考えて総合的に判断しましょう。

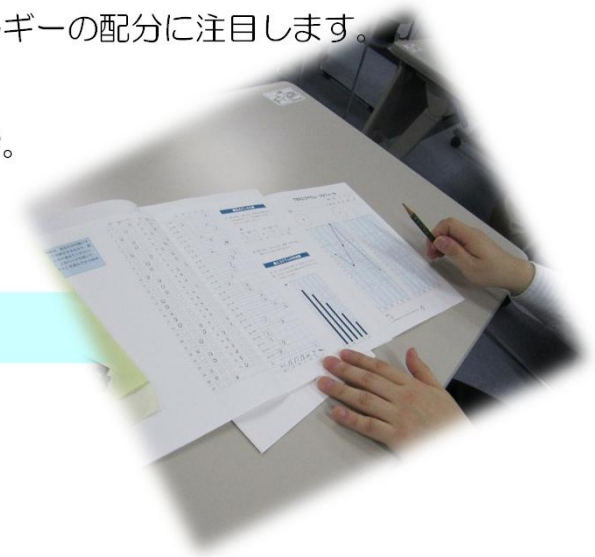
エゴグラムの形を変える

自分のエゴグラムを見て多少なりとも変えてみたいときは自分の持つ精神的エネルギーの配分に注目します。

- (1) 自分がどんなタイプの生き方をしたいか、よく考えてみる。  
(今のままの自分で満足している場合もある)
- (2) 自分の中の低いエネルギー（数値の低い自我状態）を高くすることに取り組む。  
(高いエネルギーを低めることは難しい)
- (3) 目標を決め、取り組みやすい訓練方法から始めてみる。  
(長い時間をかけて自分を変えていくことが大切です)

#### 自我状態を成長させる訓練方法

CP・NP・A・FC・ACを上げるにはどうしたらいいのか？  
ご興味を持たれた方はセミナー等において詳しくご説明しておりますので、是非ご受講ください。



自分を適切に理解することは難しいことですが、他人を理解する（他者理解）ためには、まず自分自身を理解（自己理解）することが大切だと思います。

# 人生 = Discover Myself



藍野大学医療保健学部  
EAPコンサルティングセンター  
足利 学



※なお、レジュメにつきまして、著作権は各講師に帰属しておりますので、複製・無断転載等固くお断りいたします。