



1 社会に生きる私たち

デジタルコンテンツ▶▶▶ QW

導入のQuest

メインクエスト

「わたし」って、どんな人？



誰も少なからず「自分のことは自分が一番よくわかっていて」「他人には自分の気持ちはわからない」と思っていることだろう。しかし、面接で「自己PRをしてください」と問われると、答えを準備していないかぎり即答できるものではない。どうやら、自分を知るためには、ときに時間をかけて考えてみる必要があるようだ。

サブクエスト

「ジョハリの窓」で自分を客観的に分析してみよう。
どんな自分が見えてくるだろうか。

ジョハリの4つの窓

「開放の窓」：自分も他人も知っている自己

「盲点の窓」：自分は気がついていないが、他人は知っている自己

「秘密の窓」：自分は知っているが、他人は気づいていない自己

「未知の窓」：誰からもまだ知られていない自己

これらの4つの気づきを、窓のように見える4つの枠に分類してまとめることで、自分が知っている「自分の特徴」と、他人が知っている「自分の特徴」の一致・不一致を見渡せる。自己理解のズレを一致させていく（「開放の窓」の領域を広げる）ことで、他者とのコミュニケーションを円滑にできると考えられている。

解説 ジョハリの窓とは 1955年、米国・サンフランシスコ州立大学の心理学者であるハリ＝インガム氏とジョセフ＝フルフト氏が発表した「対人関係における気づきのグラフモデル」が、後に2人の名前をとって「ジョハリの窓」と呼ばれるようになった。

サブクエスト

自分の性格の特徴について、「BIG5」という自己分析に取り組んでみよう。
どのような傾向が読み取れるだろうか。

解説 性格の特性を知ろう 特性論をふまえた性格診断では、それが的を射ていると感じるかどうかが、あるいは印象が良いか悪いかではなく、自分の特徴を知り、それを活かしていくにはどうすればよいかを考えることが有用であると言えるだろう。



ジョハリの窓 やり方（例）

人間関係のあるグループを作り（4～5人）、上下に2つずつの四角を描き、4つのマス（窓）に分かれた紙を各自で作る。



- ・自分について特徴と考えている項目を10項目程度、付箋に記入して、左下の窓に貼る。
 - ・次にグループのそれぞれの人の特徴について5項目程度付箋に記入し、各人に渡す。
 - ・他の人から指摘された付箋を右上の窓に貼る（左下の窓の内容と異なるもの）。
 - ・左下の窓に貼った付箋から、他の人から指摘された特徴を左上に移動させる。
 - ・他の人の意見を聞いて、改めて気が付いた自分の特徴があれば、付箋に書いて右下の窓に貼る。
- こうしてできた4つの窓の内容から、自分を客観的に見つめてみる。左下の窓に入った項目をどのように他の人に理解してもらえるかなど、考察を深めていこう。

性格の研究には、人の性格をいくつかに分ける「類型論」がある。これはわかりやすい反面、個人の多様性を無視して特定の枠組みにあてはめてしまう危険性を持っている。これに対して性格を構成する要素をいくつかあげ、それらをどの程度持ち合わせているかを考えるのが「特性論」である。

「BIG 5」とよばれる理論では、①開放性・②誠実性・③外向性・④協調性・⑤神経症傾向の5つの特性をどのように持ちあわせているかによって、個人の性格を考察する。

（早稲田大学パーソナリティ心理学研究室）

1 エゴグラム・交流分析

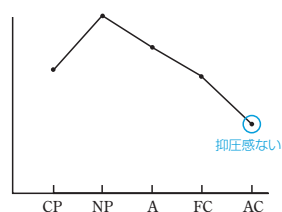
アメリカの心理学者エリック・バーン（1910～1970）によれば、各人の自我は、**P** (Parent: 親), **A** (Adult: 大人), **C** (Child: こども) のいずれかの状態にあるという。

日常の一場面を考えたとき、「おはようございます。いい天気ですね。」というあいさつは、「今、ここ」に適したふるまいを志向する**A**（大人）が、相手の**A**に語りかけたこととも言える。これに対して、「まったくです。気分もいいですね。」と答えるなら、両者の交流は相補的である。しかし、同じ問いに対して、「傘を売っている人もいるのだから晴天が必ずしもいい天気ではありません。」と答えるなら、それは親が子をたしなめる、**P**から**C**へのことばであり、交流が交錯している。

この理論を応用し、**P**を**NP** (Nurturing Parent: 養育的な親) と**CP** (Critical Parent: 規範的な親) に、**C**を**FC** (Free Child: 自由なこども) と**AC** (Adapted Child: 他者順応なこども) に分け、各人のなかで5つの自我状態の強弱を図示したものが**エゴグラム**である。

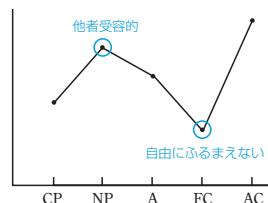
このような分析を通して、自分と他者を受け入れ、「I am OK, You are OK.」という関係を築いていくことが目的となる。

エゴグラムの形



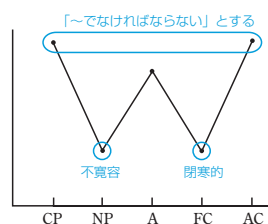
①自己肯定形

NPが高く、自己と他者に対する肯定的な態度が見受けられる。ついでCP, Aが高く、理想的・理性的な傾向がうかがえる。ACが低いので依存的ではない。ACが低いのは、他者に依存しないと読み取れる。



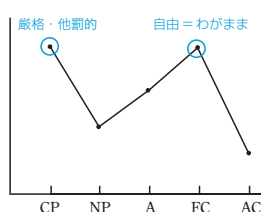
②自己否定・他者肯定

CPの高さは厳格さを、NPの低さは冷徹さを表している。同時にFCが高く自由奔放であり、ACが低いので協調性に欠ける側面が読み取れる。以上から、自己主張が強く、他罰的な人物像が浮かぶ。



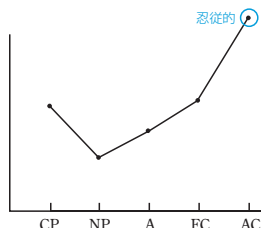
③自己否定・他者肯定

ACの高さは素直さを、NPの高さは思いやりを、Aの高さ理性的であるようすを表すが、FCが低く自由にふるまえないようすが見受けられる。人間関係に神経質で自己主張の苦手な人物像と言える。



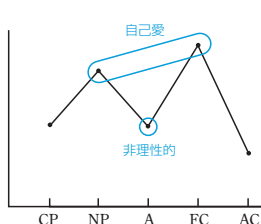
④自己否定・他者肯定

FCとACが高く、Aが低いことからこどもっぽいことが読み取れる。特にACの高さは忍従性を示し、CPが高く厳格でありながら、NPが低く受容的でない。以上から、自分にも他人にも肯定的になれるようすがうかがえる。



⑤抑うつ状態

CPを厳格さ、Aを理性、ACを協調性を見ると、これらが高いことから道徳的・義務的な思考がうかがえる。同時に、NPが低く不寛容で、FCが低く閉塞的であるので、生真面目な人物像が想定され、抑うつ状態が心配される。



⑥非行少年

FCが高くは自己中心的であり、CPの厳格さ、Aの理性、ACの協調性がいずれも低く、規範意識が低いことがうかがえる。NPの高さは甘やかしと読むことができ、自己愛が強くわがままな人物像が浮かび、非行が危惧される。

エゴグラム やり方 (例)

「エゴグラム・チェックリスト」の質問項目について、それぞれ、「はい」なら2点、「どちらともいえない」なら1点、「いいえ」なら0点として答える。

- CPやNPなどのまとまりごとに、合計点を記す。
- 次にその得点を折線グラフに表す（通常、チェックリストの右下にあるグラフ用紙に、記載する）。

こうして作成した折線グラフの形から自我のエネルギー分析を行っていく。

(質問の例)

	C	P
1	間違っただけで、間違いだと言います	
2	時間を守らないことは嫌です	
3	規則やルールを守ります	
4	人や自分をためたり、責めたりします	
5	よく「～すべきである」「～ねばならない」と思います	
6	決めたことは最後まで守らないと気が済みません	
7	借りたお金を期限内で返さないと気がなります	

性格分析エゴグラム

エリック・バーンの交流分析理論における自我状態をもとに、ジョン・M・デュセイが考案した性格診断法。以下のURLからアクセスできる（次ページも参照されたい）。

<https://jp-ca.jp/files/libs/1002/202202010039012407.pdf>



エゴグラム・チェックリスト（中高生用）

以下の質問に、はい（○）、どちらともつかない（△）、いいえ（×）のように答えてください。ただし、できるだけ○か×で答えるようにしてください。

○ △ ×

C P (点	1	あなたは、何ごともきちっとしないと気がすまないほうですか。			
	2	人が間違っただけをしたとき、なかなか許しませんか。			
	3	自分を責任感のつよい人間だと思いますか。			
	4	自分の考えをゆずらないで、最後までおし通しますか。			
	5	あなたは礼儀、作法についてやかましいしつけを受けましたか。			
	6	何ごとも、やりだしたら最後までやらないと気がすみませんか。			
	7	親から何か言われたら、そのとおりにしますか。			
	8	「ダメじゃないか」「……しなくてはいけない」という言い方をしますか。			
	9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか。			
	10	あなたが親になったとき、子供をきびしく育てると思いますか。			

N P (点	1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか。			
	2	友達や年下の子供をほめることがよくありますか。			
	3	他人の世話をするのが好きですか。			
	4	人のわるいところよりも、よいところを見るようにしますか。			
	5	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり、元気づけてあげますか。			
	6	友達に何か買ってあげるのが好きですか。			
	7	助けを求められると、私にまかせなさい、と引きうけますか。			
	8	だれかが失敗したとき、責めないで許してあげますか。			
	9	弟や妹、または年下の子をかわいがるほうですか。			
	10	食べ物や着る物のない人がいたら、助けてあげますか。			

A (点	1	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか。			
	2	何かうまくいなくても、あまりカッとなりませんか。			
	3	何か決めるとき、いろいろな人の意見を聞いて参考にしますか。			
	4	はじめてのことをする場合、よく調べてからしますか。			
	5	何かする場合、自分にとって損か得かよく考えますか。			
	6	何か分からないことがあると、人に聞いたり、相談したりしますか。			
	7	体の調子がわるいとき、自重して無理しないようにしますか。			
	8	お父さんやお母さんと、冷静に、よく話し合いますか。			
	9	勉強や仕事をテキパキと片づけていくほうですか。			
	10	迷信やうらないなどは、絶対に信じないほうですか。			

F C (点	1	あなたは、おしゃれが好きなほうですか。			
	2	皆とさわりだり、はしゃいだりするのが好きですか。			
	3	「わあ」「すげえ」「かっこいい!」などの感嘆詞をよく使いますか。			
	4	あなたは言いたいことを遠慮なく言うことができますか。			
	5	うれしいときや悲しいときに、顔や動作に自由に表すことができますか。			
	6	ほしい物は、手に入れないと気がすまないほうですか。			
	7	異性の友人に自由に話しかけることができますか。			
	8	人に冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか。			
	9	絵をかいたり、歌をうたったりするのが好きですか。			
	10	あなたはイヤなことを、イヤと言いますか。			

A C (点	1	あなたは人の顔色を見て、行動するようなくせがありますか。			
	2	イヤなことをイヤと言わずに、おさえてしまうことが多いですか。			
	3	あなたは劣等感がつよいほうですか。			
	4	何か頼まれると、すぐにやらないで引き延ばすくせがありますか。			
	5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか。			
	6	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすいほうですか。			
	7	悲しみや憂うつな気持ちになることがよくありますか。			
	8	あなたは遠慮がちで消極的なほうですか。			
	9	親のごきげんをとるような面がありますか。			
	10	内心では不満だが、表面では満足しているように振る舞いますか。			

●この表に得点を書きこんでください

20					
18					
16					
14					
12					
10					
8					
6					
4					
2					
0					
	CP	NP	A	FC	AC

採点方法
○2点
△1点
×0点