

# こころのグラフ

## 【エゴグラム】の8つのかたち

『実習シートこころのグラフ』で書いた5つの心のバランスを表したグラフを「エゴグラム」と言います。その時の状態や年齢によって答えが変わることがあるので、今ここでのあなたの心の仕組みを表していると考えてください。

エゴグラムは、最も高い所と最も低い所に注目します。最も高い所があなたにとって出やすい考え方・感じ方・行動です。長所にもなりますが、高すぎると短所になることもあります。

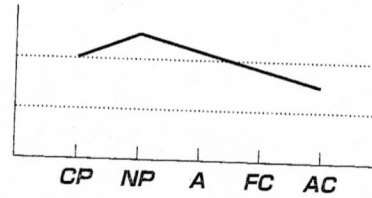
逆に、最も低い所があなたにはあまりない考え方・感じ方・行動です。一般に弱点になることが多いですが、極端に低くなければあまり気にすることはありません。

<b>CP・FC</b>	自分軸。自分のためにエネルギーを使う。 自分を中心に考え行動する傾向がある。
<b>NP・AC</b>	相手軸。相手のためエネルギーを使う。 相手を中心に考え行動する傾向がある。
<b>A</b>	気づき軸。自分に対する気づきがある。 自分を変える強い力がある。

<b>CP</b> が高い	しっかりして頼りがいがある 高すぎる ⇒ 怖くて近づきにくくなる 低すぎる ⇒ ルーズでだらしなくなる
<b>NP</b> が高い	優しく親しみやすい 高すぎる ⇒ 過保護になる 低すぎる ⇒ 冷たく無関心になる
<b>A</b> が高い	論理的で物事がよくわかっている 高すぎる ⇒ 面白みがなく生意気になる 低すぎる ⇒ 頼りなくいい加減になる
<b>FC</b> が高い	行動的で楽しい 高すぎる ⇒ 自分中心になる 低すぎる ⇒ 自分の殻に閉じこもってしまう
<b>AC</b> が高い	素直で誰とでも仲良くなれる 高すぎる ⇒ 自分では何もしなくなる 低すぎる ⇒ 自己中心的になる

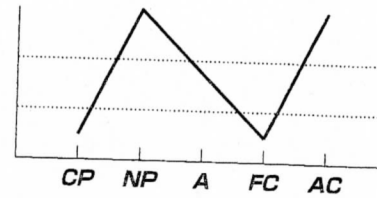
エゴグラムは形によって243の型に分類できます。そのうちの8つの基本パターンを紹介します。どのパターンにもよい面と悪い面があります。エゴグラムは年齢や発達段階、実施した時の心の状態などによっても変化します。また、5つの心のバランスは変えることもできます。

(1) 円満型



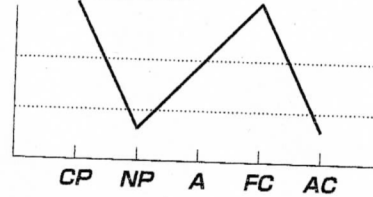
人間関係のトラブルが少なく、自分も他人も認める常識人。

(2) 献体型



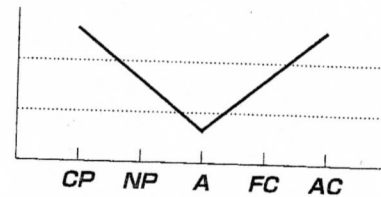
他人に対して思いやりや温かみがある。懐み深く人から感謝される。

(3) 自己主張型



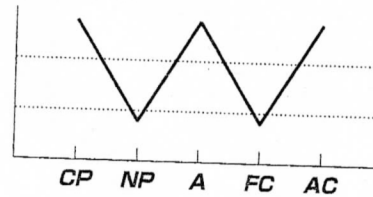
自分が正しいと思うことはしっかりと主張できる。

(4) 葛藤型



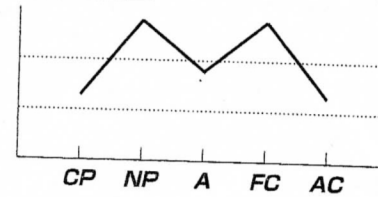
完璧主義で完全なものを求めるが、現実とのギャップに悩む。

(5) 苦悶型



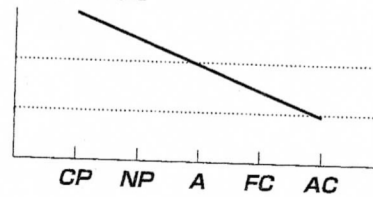
目標を高く持ち、現実を考えながら実行するが、満足できない。

(6) 明朗型



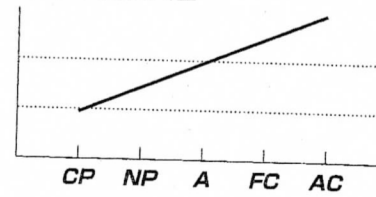
明るく朗らかで、他人に対する思いやりがある。楽道家である。

(7) 頑固型



リーダーシップはあり、こうと決めたらまっすぐ進む。

(8) 八方美人型



いつも周囲に気をつかい、人から善い人だと思われる。