

## 交流分析

中澤博康\*

### Transactional Analysis

Hiroyasu Nakazawa

Transactional Analysis or TA, is both a theory and a psychotherapy method developed by American psychiatrist Eric Berne in 1957.

Fundamental structure of TA is consisted with (1)basic conditions of stroke, time structuring,and basic positions,(2)analysis of ego state,transaction,game,script about life.

By applying these elements and analysis,TA can be used as an instrument to recognize tendencies in personal relationships and in one's mental and physical status so that behavior can be modified accordingly.

The use of TA in treatment, self-development seminars, and in human relation technique training is currently being conducted in various industries, hospitals, nursing schools, and open seminars.

#### キーワード

transactional analysis 交流分析

psychotherapy 心理療法

ego state 自我状態

stroke ストローク

self-development 自己成長

---

\* グループ・オーク

## I 交流分析とは

交流分析（対話分析）とはTA（Transactional Analysis）と呼ばれ、1957年にアメリカの精神分析医エリック・バーン（Eric Berne）により開発され、人間行動に関する1つのまとまった理論体系でそれを応用した心理療法である。

日本では、1972年に九州大学心療内科の池見酉次郎らにより医学界に導入され、その後、医療機関だけではなく産業界・教育機関などにおいて教育研修のなかに幅広く応用され、また個人の自己啓発・自己成長にも大いに役立っている。交流分析の特色は、やさしく、わかりやすく、そして実用的である。

### 1. 交流分析のねらい（目的）

#### ① 気づきと自己理解

自分自身への気づき（今、ここ）を深めることにより、自己理解が深まり、自己コントロールを可能にし相手をより理解することができるようになること。

#### ② 自律性

自律性が成長することで、自分の思考・感情・態度・行動に責任をもつことができるようになること。

#### ③ 親密さ

人間関係において真実な（温かく、率直な、誠実な）かかわりができるようになること。

### 2. 交流分析の基礎理論と概観

基礎理論は、3つの基本前提と4つの分析から成り立っている。

#### 1) 3つの基本前提

##### ① ストローク

人間として成長していくために、必要不可欠な心身の栄養物—接触とか声かけなど—である。

## ② 時間の構造化

人生および1日をどのように過ごしているかに気づくもので、ストロークと関連をもっている。

## ③ 基本的構え（対人関係の4つのあり方）

自分と他人との関係において一定の構えをとることに気づくもので、ストロークと関連をもっている。

### 2) 4つの分析

#### ① 自我状態の分析

“今、ここ”の自分がどのような状態（考え方・感情・態度・行動）であるかに気づくための分析。

#### ② やりとり（交流パターン）分析

自分が相手の人と、どのようなかかわり（コミュニケーション）の仕方をしているかに気づくための分析。

#### ③ ゲーム分析

自分でも知らず知らずのうちに、繰り返しとってしまうマイナスの行動パターンに気づく分析。

#### ④ 人生の脚本分析

私たちの人生を一編のドラマとして考え、それぞれの人が、その人なりのドラマの脚本をもっている。自分はどのような脚本をもっているかに気づく分析。

これらの3つの基本前提と4つの分析を用い、人との交流の仕方を分析し気づき（自己理解）、自己成長（行動変容）へと導く道具である。今回は、交流分析の基本である自我状態とストロークについて記す。

## II 交流分析の実際

### 1. 自我状態の分析（機能的分析）

自我状態は、図1に示すようにP・A・Cという3つの状態に大別され、さ

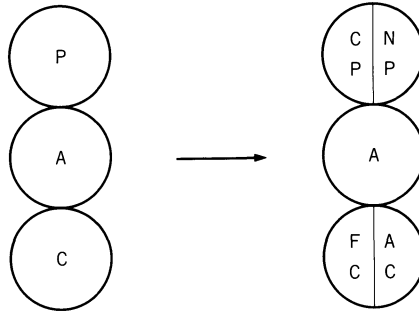


図1 自我状態

らに細かく5つに分けられている。P (Parent, 親のような自我状態)の自我状態は、親(身近な大人)の影響を取り入れた状態で価値観・道徳的・批判的・偏見的な面(CP: Critical Parent, 批判的P)と保護的・養育的で過干渉・おせっかいな面(NP: Nurturing Parent, 保護的P)をもっている。A (Adult, 成人のような自我状態)の自我状態は、成人としての状態で、現実を冷静に認識し構成力により主体的判断(問題解決力)をする面とビジネスライクすぎたり冷たい感じの面をもっている。C (Child, 子供のような自我状態)の自我状態は、子供時代の感情的体験や思考が再現されるような状態で、明るく・天真爛漫で自己中心的・わがままな面(FC: Free Child, 自然なC)と従順・素直で消極的で依存的な面(AC: Adapted Child, 順応のC)をもっている。各自自我状態の特色については、表1を参照されたい。

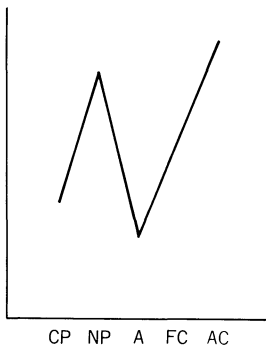


図2 エゴグラム例

これらの自我状態の心的エネルギーの量を、目に見える尺度を用いて表しているのが「エゴグラム(Egograms)」<sup>1)</sup>である。この5つの自我状態の特色を活用し分析する。

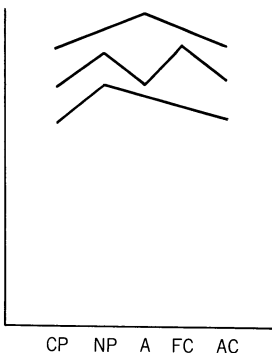
図2のエゴグラム例を分析してみると考え方・感情・態度・行動などの特徴は、今ここで何が大切かということがわからず、頼まれたことをただ行ったり、自分を抑えてでも相手との関係をよくしようとしたりするタイプである。具体的に表1を用い説明すると、

表 1 自我状態の特色

	CP 価値観の心	NP やさしい心	A 思考の心	FC ありのままの心	AC 従順な心
本来の働き	<ul style="list-style-type: none"> <li>規律を守る・嫉をする</li> <li>几帳面・道徳的</li> <li>正義感・評価する</li> <li>けじめをつける</li> <li>理想</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしさ</li> <li>癒す</li> <li>愛する</li> <li>思いやり</li> <li>なぐさめる</li> <li>心づかい</li> <li>世話をする</li> <li>配慮する</li> <li>保護する</li> <li>共感する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>客観的</li> <li>分析→行動</li> <li>情報収集力</li> <li>合理的</li> <li>構成力</li> <li>冷静</li> <li>意志決定力</li> <li>直観力</li> <li>セルフコントロール力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>積極性</li> <li>行動力</li> <li>無邪気</li> <li>自発的</li> <li>創造性</li> <li>開放的</li> <li>天真爛漫</li> <li>直感力</li> <li>のびのびしている</li> <li>自由</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素直</li> <li>従順</li> <li>人を信頼する</li> <li>協調性</li> <li>慎重</li> <li>言うことをよく聞く</li> </ul>
	過剰なとき・不足するとき (エゴグラムの上・下) に現れる特性【マイナス面として】				
	価値観 (偏見性)	甘やかす (過保護)	理屈ばい	わがまま (自己中心)	従順すぎる
過剰	<ul style="list-style-type: none"> <li>偏見性</li> <li>厳格</li> <li>批判的</li> <li>几帳面</li> <li>威圧的</li> <li>封建的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おせっかい</li> <li>過保護</li> <li>過干渉</li> <li>甘やかし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷たい感じ</li> <li>役割人間</li> <li>打算的</li> <li>合理的</li> <li>損得計算</li> <li>ビジネスライクすぎる</li> <li>数字を中心に評価</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己中心的</li> <li>わがまま</li> <li>感情的</li> <li>反発する</li> <li>本能的</li> <li>無責任</li> <li>衝動的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情の抑圧</li> <li>反抗する</li> <li>ひねくれる</li> <li>消極的</li> <li>閉じこもる</li> <li>妥協</li> <li>クヨクヨする</li> <li>依存的</li> <li>顔色をうかがう</li> <li>自分を責める</li> <li>依頼心が強い</li> </ul>
不足	<ul style="list-style-type: none"> <li>人の話に流される</li> <li>意志決定できない</li> <li>責任をとらない</li> <li>あいまいである</li> <li>ルーズである</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やさしさに欠ける</li> <li>温かみがない</li> <li>他人への関心が薄い</li> <li>愛情がもてない</li> <li>配慮がない</li> <li>冷淡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>考えようとしてない</li> <li>情報判断が甘い</li> <li>場当たりのためである</li> <li>データが読めない</li> <li>ずさんである</li> <li>首尾一貫していない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しめない</li> <li>表情が固い</li> <li>暗い</li> <li>陰気くさい</li> <li>萎縮している</li> <li>気がない</li> <li>感情表出がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協調性がない</li> <li>無関心</li> <li>無視</li> <li>1人でのいるほうがよい</li> <li>面倒くさい</li> </ul>

CP と NP を比べた場合、CP が低いこの場合は人の話に流される、意志決定できないという面がある、また NP が高いのでやさしさ・思いやり・おせっかいという面がある。FC と AC を比べた場合、FC が低いこの場合は表情が固い(暗い)・萎縮しているという面がある、また AC が高いので従順・協調性という面がある。A が低い場合は、情報判断があまい・場当たりの面をもっている。全体的にいうと「ノー」といえないタイプであり、内面には矛盾が蓄積されていくタイプでもあると解釈される。この例は、エゴグラムの開発者デュセイが、「やさしいサリー」<sup>2)</sup>として紹介しているもので、しばしば他人から利用されたり、要求された以上に他人に与えてしまうタイプである。

では、望ましいエゴグラムパターンとしては、図3で示したような自己表現が十分にできるエゴグラムが望ましいといわれている。図3の例を分析すると、明るく行動力をもっているがその中に相手を配慮することとメンバーと協力することができる、そして全体性を見ながら自己コントロールできるタイプである。具体的に説明すると、FC が高いということは積極性があり行動力ももっているが、自己中心的でわがままとなるおそれがある。それをコントロールするのがAである。しかし、Aが高くなれば、しばしば、冷たさ・クールさを感じられることがある。そこにNPの温かさ・優しさが必要となる。そして、自己規制CPならびに協調性ACもある程度の高さが必要である。望ましいエゴグラム・パターンは、職業・地位・年齢・性別などにより若干の違いがある。図3



に3つのパターンを表示しているが、どのパターンも同じ高さのレベルと考えていただきたい。

エゴグラムを用いて自己成長(行動変容)することとは、5つの自我状態のエネルギー配分を変えるということである。心的エネルギーは一定といわれており、ある個所を上げると他の個所のエネルギーは下がってくると考えられている。エゴグラムでは、高い自我状態のマイナス面を下げるよりも、低い自我状態のプラス面を上げるほうが効果的であ

図3 望ましいエゴグラム

表2 自己成長の手がかり

CP	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間、金銭にやかましくなる。</li> <li>・何かひとつ、最後まで譲らない。</li> <li>・「～すべきである」「～ねばならない」という練習。</li> <li>・異分野の本を読む。</li> </ul>
NP	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プラスのストロークを与える。</li> <li>・相手の気持ちや感情を認める言葉がけ。</li> <li>・美しい、好ましい点をほめる。</li> <li>・声をかける。</li> </ul>
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文章を書く。</li> <li>・背筋を伸ばし姿勢を正す。</li> <li>・結末を予測し、全体を見る。</li> <li>・5W3Hを念頭に置く。</li> </ul>
FC	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プラスのストロークをもらい上手になる。</li> <li>・芸術、娯楽を楽しむ。</li> <li>・感嘆詞を言えるようになる。</li> <li>・服装の色（明るい色）の変化。</li> </ul>
AC	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聴き手になる。</li> <li>・相手をたててみる。</li> <li>・どうしたら相手が喜ぶかを常に考える。</li> <li>・「すみません」をよく言う。</li> </ul>

る。自我状態を上げる具体的方法については、表2に示すような行動・態度・言動などを起こすことが大切である。

## 2. ストローク

人間が、心身とも健康に成長するためには、食べ物と同じように不可欠な愛撫・接触・態度・声かけなどの刺激が必要である。自分もしくは相手の存在価値を認める働きかけを、交流分析ではストローク (Stroke) という。交流分析の専門家間でよく知られているものに、「もし幼児が接触の機会が得られなければ、脊髄が縮んでしまう」という言葉がある。その例として有名な記録映画「スーザンの第二のチャンス」<sup>3)</sup>は、ストロークがいかに重要であるかを物語っている。ストロークには、人によって受け止め方の違いはあるが、表3に示すように、自分もしくは相手が与えられて気持ちのよいものを肯定的（プラス）ストローク、いやな、傷つくもしくは痛いものを否定的（マイナス）ストロークという。また、愛撫・接触などを接触のストローク（肌のふれあい）、態度・声かけなどを承認のストローク（心理的ふれあい）という。

この肯定的ストロークが、人間関係のなかで「受けたり」「与えたり」が円滑に交流している場合には、よりよい関係性を築いているし、そのなかで個々人も成長している。

表3 ストロークの具体例

	肯定的ストローク	否定的ストローク
接触の ストローク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれる ・なでる ・さする ・だっこ</li> <li>・肩車 ・手をにぎる ・握手 ・おんぶ</li> <li>・授乳 ・ほほずり ・看護する ・肩もみ</li> <li>・腕枕 ・膝枕 ・手当する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たたく</li> <li>・つねる（軽く）</li> </ul>
承認の ストローク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほめる ・はげます ・うなづく ・敬う</li> <li>・愛情 ・ほほえむ ・身を乗り出す</li> <li>・手を振る ・拍手 ・相手の話をよく聴く</li> <li>・ねぎらう ・まかせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しかる ・見下す</li> <li>・注意する ・忠告</li> <li>・欠点を言う</li> </ul>

このストロークもエゴグラム（自我状態）に関連してくる（表2参照）。幼児期・幼少期に周りの大人よりどのようなストロークを与えられたかが、現在の自分のストロークの「受け方」「与え方」に影響を及ぼしてくる。これらの「受け方のクセ」「与え方のクセ」をクロード・スタイナーはストローク経済の法則と呼び、5つの制約的な規則が基盤となっている。①与えるストロークをもっているときに、ストロークを与えるな。②ストロークが必要なときにストロークを求めるな。③もしそのストロークが欲しければ、それを受け入れるな。④欲しくないストロークを拒否するな。⑤自分自身にストロークを与えるな、である<sup>4)</sup>。これらの5つの規制を打破することによってもエゴグラムのパターンが変化し自己成長（行動変容）へと導く。

### III 交流分析の学び方

治療の場合は別であるが、自分自身の精神保健を高めたい、あるいは人との関係性を楽にしたい、自己を変革し成長をしたいと願う方々の学び方は、理論のみを学んでもなかなか成長しない。理論を自分自身にあてはめ自己分析をする、それによって感じた（気づき）自己の問題点を解決するため、また現在のよいところをより以上に成長するために、それまでの“やり方”ではない“新しい行動”を“小さな行動・練習”として試みるのが大切である。理論を学



んだからといって自己成長（行動変容）するものではない，行動を起こすことによって環境が変化してくるのである．ともすると，これらを学び相手を操作しようとしたり，相手を変えようとしがちである．交流分析は，自分自身を成長させるための1つの道具として，また手がかりとして学ぶことが大切である．

知識（理論）⇒行動（新しい行動・小さな練習）⇒環境

#### IV 交流分析の応用

現在，この交流分析を応用したトレーニングは病院（看護職など）・看護学校・企業・自治体などの職（社）員・学生に対する人間関係トレーニングやリーダーシップ能力開発・部下指導能力開発・カウンセリングマインド研修などに幅広く活用されている．また，筆者が実施している一般公開講座には看護婦・保健婦・MSW・ビジネスマン・OL・学生・主婦・福祉専門職・教師などが参加している．

#### 引用・参考文献

- 1) デュセイ, J. M. (池見西次郎監修, 新里里春訳): エゴグラム, 創元社, 1980.
- 2) 前掲1), p. 59.
- 3) ジェイムス, M., ジョングウォード, D. (本明寛・織田正美・深沢道子訳): 自己実現への道, 社会思想社, 1976.
- 4) スチュアート, I., ジョインズ, V. (深沢道子訳): TA TODAY, 実務教育出版, 1991.
- 5) タンナー, I. J. (新里里春訳): 孤独・愛情恐怖症, 社会思想社, 1978.
- 6) ハリス, T. A. (春木豊・久宗苑訳): I'M OK-YOU'RE OK, ダイヤモンド社, 1971.