

保健学生相談室News

新学期が始まり、あっという間に5月になり若葉の葉が美しい季節になりましたね。春は生活環境や人間関係がガラッと変わるタイミングです。こうした環境の変化は、想像以上にストレスを感じるものです。あまりストレスを貯めない為に、自分のところと身体をよりよくコントロールするのは大事ですね。

今日はみなさんのところの成り立ちについてお話します。交流分析では、「自我状態」の構造を「親の自我状態（P）成人の自我状態（A）子どもの自我状態（C）の3つに分けて考えます。自我状態はところの状態と言えます。人は常にいずれかの自我状態を使っていると考えます。そして、誰でもCP.NP.A.FC.ACの5種類のところのエネルギーを持っています。

「親」の自我状態 生育過程において養育者の言動を鵜呑みに取り入れた価値観や偏見などである。『良・悪』を司る。

＊統制的な性格特性**CP**（昔ながらのがんこ親父タイプ）

社会的な規範やルールを守り、世の中の秩序を維持していく特性

＊養育的な性格特性**NP**（世話好きなおふくろさんタイプ）

相手の気持ちを察し、保護的・養育的に関わる特性

「成人」の自我状態 成長とともに自分自身で体験して納得の上で取り込んだものである。感情に振り回されないで、客観的に冷静に判断したり、考えたり行動する部分である。大人になってからも継続的に発達し続ける。

『正・誤』を司る。

＊理性的な成人**A**（事実重視の裁判官タイプ）

周囲の状況を観察し、事実に基づいた判断をする特性

「子ども」の自我状態 生まれながらに身につけている無邪気なところと親に見捨てられると生きていくことができない乳幼児が、生き延びるために本能的に身につけた従順なところもある。大人になっても、乳幼児期の思い出がよみがえり、子どものような感情と思考が心を支配する本音の部分である。

『快・不快』を司る。

＊自由な子ども**FC**（伸び伸び自由な子どもタイプ）

自分の気持ちを素直に伸び伸びと言葉や行動で表現できる特性

＊親の顔色を見るような順応した子ども**AC**（従順ないい子タイプ）

自分の感情や考えを押さえて、周囲に合わせる特性

5つの自我状態を理解して、意識的に使い分けることができるようになると性格に振り回されることなく人間関係の主導権を自分が取って、良い人間関係を築くことができ、自律的な生き方の出発点にもなります。

【引用文献：心豊かに生きるための40のレシピ】

保健学生相談室では、交流分析に基づいて自分の性格を見つめなおすこともできます。ご興味ある方は、ご連絡ください。