

保健学生相談室 NEWS

暑さが厳しい日が続いていますね。
前期も終わり、夏季休業に入り、皆さんどのようにお過ごしでしょうか。
緊張の日々から少し解放されて、皆さんが自分がしたいことをする時間をもてているといいなあと思いながら相談NEWSを書いています。

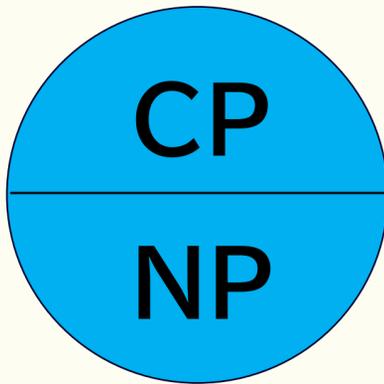
さて、今回は5月にお話したところの成り立ち（自我状態）について、少し深めてみようと思います。
この自我状態について深めていくと、見えないところを「見える化」することができ、自己理解が深まります。もちろん対人関係においても役立つと思います。

前回のNEWSでは、親の自我状態P・成人の自我状態A・子どもの自我状態Cについて、そしてそれをさらに5種類に分けて考えてみました。（もしお時間があれば、振り返ってみてくださいね。）
その5種類についての特徴をご紹介します。

CP (Controlling Parent)



言葉遣い:「～すべきである」「～なさい」「当然～だ」
話し方:威圧的な声、決めつける、説教的口調、言い切る
表情:厳しい顔つき、眉間に皺、笑顔が少ない
態度:威厳がある、堂々とした、腕組み、足組み
受ける印象:自己肯定・他者否定、批判的、尊大、考えを押し付ける



NP (Nurturing Parent)

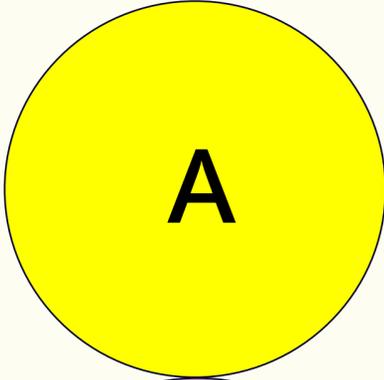


言葉遣い:「よかったね」「大丈夫?」「～してあげる」「何かあったら言ってね」「手伝ってあげる」
話し方:優しい感じ、温かい感じ、やわらかい感じ、おっとり
表情:柔らかい表情、笑顔
態度:親身、世話をやく、相槌をうつ、話に耳を傾ける
受ける印象:自己肯定・他者肯定、理解的、養育的、頼りがいがある
面倒見が良い

A (Adult)



言葉遣い:「いつ、どこ、なに?」「正確には～」「具体的には～」「なぜ?」「確率は…」「～によると」「つまり～ですね」
話し方:丁寧な敬語、抑揚のない声、一定のスピード、機械的冷静、単調
表情:表情乏しい、目を見て話す
態度:姿勢が良い、まっすぐ、静か、すっきりした
受ける印象:沈着冷静、クール、能率的、現実的、頭が良い、面白くない、冷たい、合理的、客観的



FC (Free Child)



言葉遣い:「楽しい!」「うれしい!」「すごい!」「ほんと!」「格好いい!」「キヤー!」「やっちゃった」
話し方:いきいきしている、抑揚が大きい、大きな声、言葉と感情の一致
明るい声、うきうきした感じ
表情:表情が豊か、喜怒哀楽明確
態度:開放的、はしゃぐ、活動的、自発的、落ち着きがない、ジェスチャー、伸び伸び
受ける印象:開放的、活発、自由奔放、発想力豊か、エネルギッシュ、積極的

AC (Adapted Child)



言葉遣い:「～さえよければ」「してもいいですか」「ごめんなさい」「どうせ私は…」「お任せします」「申し訳ありません」「私には無理です」「～ですか(疑問形)」
話し方:弱々しい話し方、相手に何いを立てる、語尾を濁す
語尾ぼそぼそ、オドオド、モジモジ、声が小さい、依頼形を多用
表情:上目遣い、愛想笑い
態度:目をそらす、顔色を窺う、忠実に従う、おどおど、そわそわのろろ歩く、下向き加減
受ける印象:自己否定、依存的、従順、素直、控えめ、消極的、弱々しい
意思が弱い、有言不実行、意思薄弱

特徴について、もう少し深掘りしてみましょう。



自我状態についてもっと知ろう！



世の中の秩序を保つために大切！でも、暴君になったら迷惑・・・

特徴	過剰になると...
①親のように自分の事より周りのことに関心がある ②自己肯定感が強く、何事に対しても自分の意見をはっきり持っている ③伝統を守る、責任感がある、リーダーシップが取れる、自分の考えを表明できる等、個人の権利を守り信念を貫き、『いいえ』が言える ④世の中の道徳秩序を教えたり、社会性を維持するために重要 ⑤立居振舞は堂々として、決め付けた話し方	①上から目線で独断的に物事を進め、相手が自分で考えて行動する自主性を抑え込む ②相手は脅威と感じおびえてしまったり、うるさいと感じ反抗的な態度を取る ③規則、規律に厳しく、「ねばならぬ」と自分や周りの人々を枠にはめようとする



温かい思いやりは大切！でも、お節介すぎると迷惑・・・

特徴	過剰になると...
①親のように、自分の事より周りのことに関心がある ②自己肯定感が強く、何事に対しても自分の考えをはっきり持っている ③相手への思いやりがあり、親身に相談に乗ったり、世話をしたり、理解を示す等、相手を精神的に支える ④話し方や立ち振る舞いはソフトで穏やかな印象	①上から目線で世話をするため、相手に過剰に依頼心を起こさせ、自立の妨げになることがある ②相手は、おせっかい、過保護、過干渉と感ずることもある ③周りの意見に耳を傾けすぎ、業務処理などがテキパキできないため、無駄に時間がかかる



理性的に対応することは大切！でも、気持ちの理解は後回し・・・

特徴	過剰になると...
①論理的で、事実に基づいて考え、沈着冷静に、「今ここ」の適切な判断ができる ②感情的にならず、事実重視の判断をする ③客観的な見方ができるため、間違いがないという印象を与える ④立居振舞や話し方は、落ち着いた単調な印象を与え、敬語をつかう	①相手の感情が大きく動いている時でも、感情を無視し、事実重視に考えるため、相手に「冷たい人」という印象を与える ②融通がきかず、理詰めで話す ③事実関係のみで対処し、正誤、白黒をつけなくては気がすまない



子ども心を持ち続けることは大切！でも、社会性がないと迷惑・・・

特徴	過剰になると...
①自由で伸び伸びと率直なありのままの感情表現ができる ②直感が働き創造的で、発想力が豊か ③素直で天真爛漫、明るいムード作りが得意 ④立居振舞は行動的で、元気いっぱい、表現力豊か	①幼い子どものように、相手の迷惑も考えないため、自分勝手に振る舞う ②調子に乗りすぎて羽目はずすことがある ③行動的過ぎて落ち着きがないように見える ④組織での上下関係のマナーを疎かにする



素直さは大切！でも、自分を抑えすぎるとストレスが溜まる・・・

特徴	過剰になると...
①自分の気持ちを抑えて、周りとうまく関係を保っていくために必要な特性 ②自分の上の立場の人に従順に従う ③何事においても我慢強く、控えめ ④複数人で行動を共にする社会性が必要な時に役立つ重要な特性	①自分の感情を抑え過ぎ、無意識のうちにストレスが溜まる ②周りから、気が弱い人、はっきり物を言わない人と軽視される ③自己肯定感が低く、何事に対しても消極的

この5つの自我状態（こころの成り立ち）が、人のこころの中には全て備わっています。
どの自我状態が高く、どの自我状態が低いのか、又はだいたい同じくらいなのか...によって、1つの状況においても反応が全く違います。

皆さんはどの自我状態が高い、低いと感じましたか？

より知りたい、調べてみたい、その他の相談がしたい・・・なんかもやもやす・・・と感じたら、是非学生相談を利用してください。

人に話すことで、すっきりしたり、前向きになれたり・・・自分のことについて分かったり、気づいたりすることもあります。

下記方法で予約してください。（詳細HP：[HTTPS://WWW.NAGANO.AC.JP/CAMPUS LIFE/SUPPORT/COUNSELING/](https://www.nagano.ac.jp/campus_life/support/counseling/)）

予約方法：①来室 4-205 ②申請フォーム <https://forms.gle/HGsyLyAsbxKq9L7> ③電話 0268-39-0009

今回はコラムを使って自我状態を深めていこうと思います。是非ご覧ください。