

自分のストレスと対処法を知ろう

エゴグラムとストレスマネジメント

北海道教育大学大学院釧路校

安川禎亮

I 自分の性格を知る(交流分析)

・人間関係に関する癖を自分なりに発見し、改善していくことを目的とした心理学の理論 アメリカの心理学者:エリック・バーン

①構造分析

②交流パターン分析

③ゲーム分析

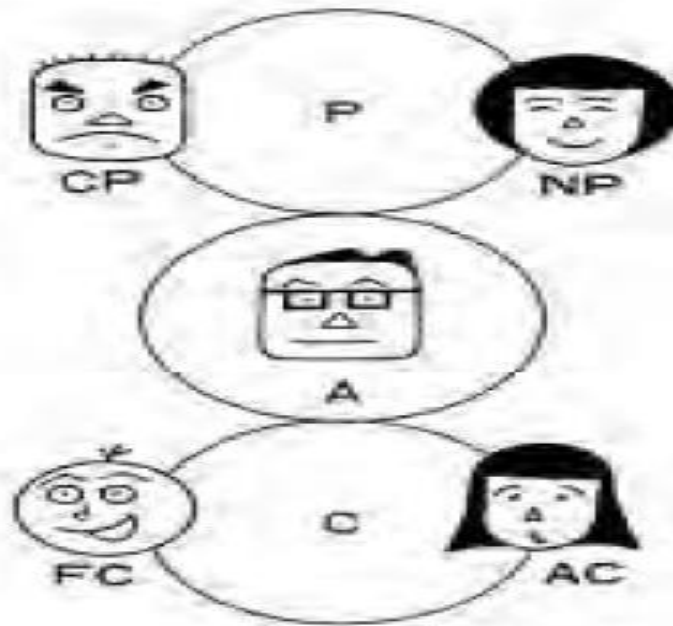
④脚本分析

わかりやすい自分発見の方法でやさしい対人関係の科学

構造分析(エゴグラム)

エリック・バーンの弟子であるジョン・M・デュセイ
(John M. Dusay) が考案した性格診断法

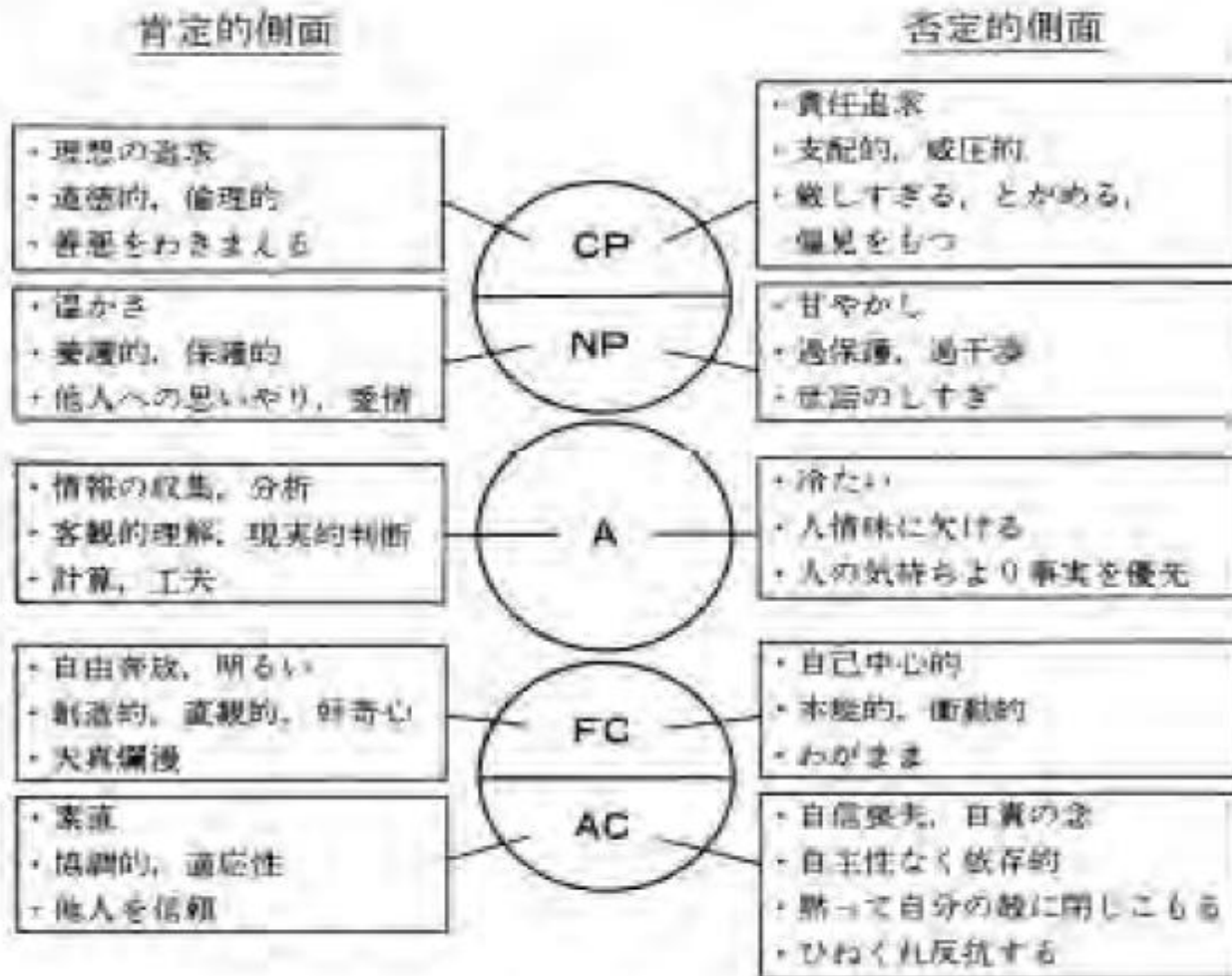
エゴグラム的自我状態(図)



心の中の5人家族

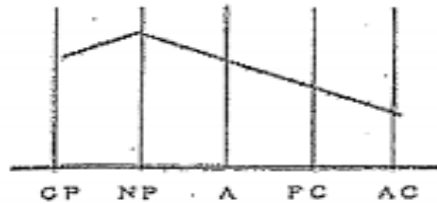
- CP……怒るのがよく似合うガンコオヤジ
- NP……やさしい雰囲気のお世話好きオバチャン
- A……クールで合理的なおニイサン
- FC……いつも明るいヤンチャ坊主
- AC……いいたいことがいえぬイイ子ブリッ子

自我状態の両側面



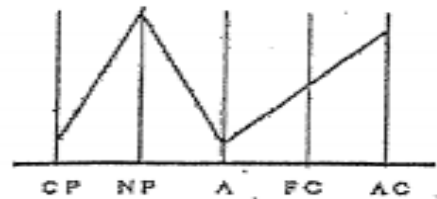
エゴグラムパターン

① 円満タイプ



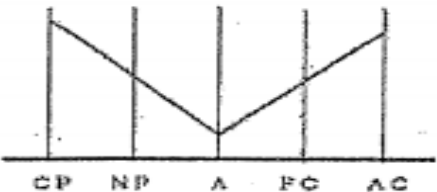
「への字型」になった貴方は、優しく思いやりがあるので、日本人としての人間関係においては理想に近いタイプです。

③ 自己犠牲タイプ



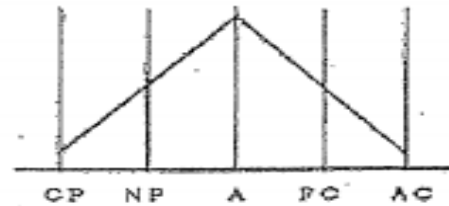
「N字型」は自分を犠牲にしても、人に対してやさしくし、気配りが出来るタイプです。ただ、「察すること」を大事にする為、自分が疲れてしまうことが多いでしょう。

⑤ 葛藤タイプ



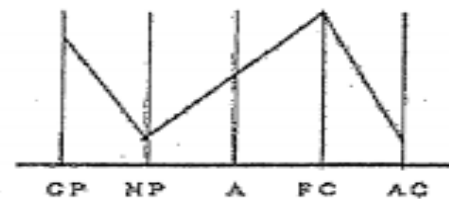
「V字型」の人は、自分にも他人にも厳しく、ストレスを抱え込むタイプです。こうあるべきという考えを持っていても、それを言えず、自分を責める時も多く、また葛藤に悩まされ、また客観性よりも主観性が強い為、人間関係も苦労します。

② 合理的タイプ



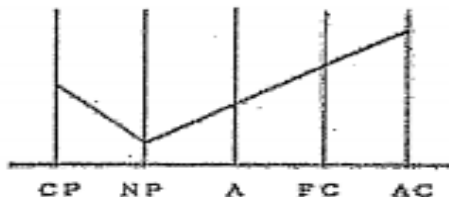
円満タイプと似ていますが、暖かみより合理的な考えを重視します。冷静で客観的な長所を持ち、欧米では理想的なタイプと言われています。

④ 自己主張タイプ



「逆N字型」の人は、自他ともに厳しいタイプです。仕事でリーダーシップをとったり、責任感も強いのですが、自己主張が強く、人の気持ちをあまり考えない等、対人関係でトラブルが起こる事もあります。

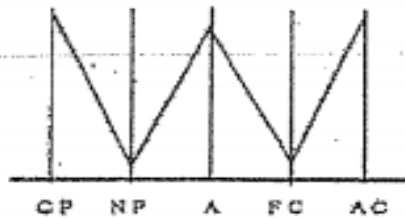
⑥ かんしゃくタイプ



「逆への字型」の人は、自他ともに否定しやすく、あまり人には好かれませんが、余裕がなく、いつもいっばい状態であると言えるでしょう。

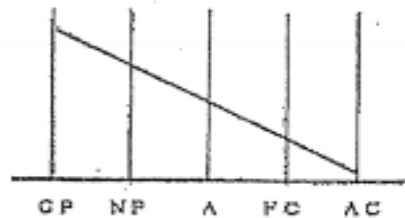
エゴグラムパターン

⑦ 苦惱タイプ



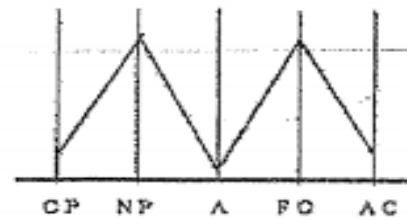
「W字型」は、完全主義の人が多く、また、こうあるべきとの思いと現実のギャップに悩むタイプです。頭が良いだけに、しょうがないと諦めることも出来ず、人や自分を責め、てる事も多く、うつ病にもかかりやすいので、少し自由奔放さが必要です。

⑨ ワンマンタイプ



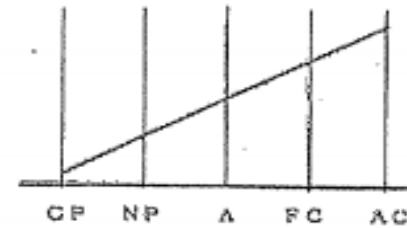
左が一番高く右下りの場合は、頑固な人が多いですね。正義感も責任感もありますが、あまり融通が利きません。『上から目線』だったり、怒りやすい性格で、反発を受けたりします。ストレスもたまりがちです。

⑧ 明朗タイプ



「M字型」は、明るく楽しい人が多いようです。比較的ストレスもたまりにくく、自ら楽しめるタイプです。ただMの角度が急な場合は、ワガママとよばれる場合もありますので注意が必要です。

⑩ 人頼みタイプ



⑨とは逆に、左が一番低く右上がりの場合は、大人しく、人に気も遣いますが、リーダーシップをとったり、面倒見とかは苦手です。自信を持たず、くよくよと悩むことも多いタイプです。

エゴグラムを読むポイント

- ①得点の高い状態の長所と短所を把握する。得点が高いと言うことは、普段自分がその状態を使って反応しやすい。自分が使いやすい状態の長所と短所を把握する。
- ②得点の低い状態の長所と短所を把握する。得点が高いと言うことは、普段自分がその状態を使えていないということ。つまり、短所になる可能性が高い。

正しい、正しくない、良い、悪いの判断はしない。心の状態を見る。

ACが高くて、FCの低い人は心の病気にかかりやすいので注意。

①CPを高める

頑固な石頭になろう

- ・批判の練習をする
- ・人を叱る
- ・目標を立てて最後まで努力する
- ・現状に満足していいか自分に問いかける
- ・自分の尊敬する人物が見ていたら、なんというか考える
- ・時間、金銭にやかましくなる
- ・最後まで譲らないものを一つ持つ

CPを高める言葉

- ・なにになにすべきです しなければならない
- ・はっきりと 私の意見は～です
- ・決めたことは最後までやろう
- ・これで本当に満足してよいのだろうか

②NPを高める

優しいおふくろのようにふるまおう

- ・家族や友人に些細なものでもプレゼントする
- ・相手の気持ちになって考えてみる
- ・人の長所を見つけ、ほめる
- ・ボランティア活動に参加してみる。
- ・相手のネガティブな言葉や行動に対して反応しないようにする

NPを高める言葉

- あなたの気持ちはよくわかります
- そこがあなたのいい点ですね
- よくできたね
- 大変でしたね。内心はつらかったでしょう

③Aを高める

コンピューターのように分析し、考えよう

- ・感情に流されないで、客観的事実を確認する
- ・物事を分析し、そこから何らかのルールやパターンがないかを調べる
- ・同じ状況で他の人ならどう考え、行動するかを考える
- ・日記をつける(考えを文章にする)

Aを高める言葉

- ・問題点何ですか
- ・あなたの一番言いたいことは何ですか
- ・もう少し詳しく説明してください
- ・(感情が高まっているとき)少し考えさせてください

④FCを高める

宴会のエンターティナーになろう

- ・冗談を言ってみる
- ・とにかく笑う
- ・嫌な感情からいち早く気分転換をする
- ・芸術、娯楽を楽しむ
- ・幼児と遊ぶ

FCを高める言葉

- ・わーすごい
- ・おはよう
- ・おいしい
- ・やってみよう

⑤ACを高める

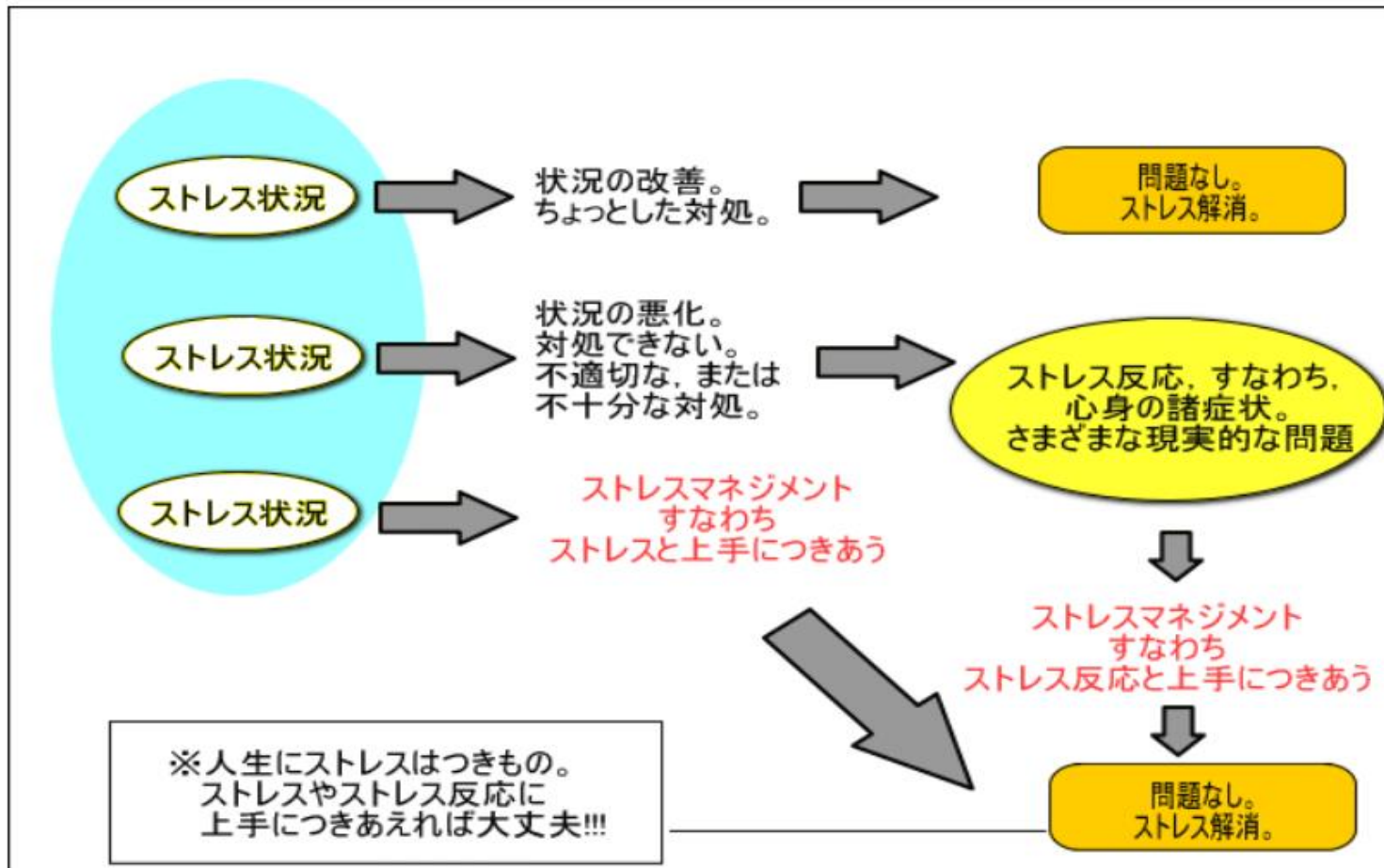
接待の要領でこびてしまおう

- ・人が話しているときはじっと聞く
- ・相手の話にも相槌を打つ
- ・遠慮、妥協してみる
- ・子どもや部下に従ってみる
- ・相手をとにかく立てる

ACを高める言葉

- ・こんなこと話していいでしょうか
- ・気を悪くしませんでしたか
- ・あなたがどう考えているか気にかかります
- ・すみません。きっと私が悪いのです

Ⅱ ストレスマネジメント



ストレス対処スキルの育成

ストレス対処 = コーピング
ストレスをコントロールする工夫

体に働きかける（リラックス）
行動を変えてみる
気持ちを変える

自分のストレスを知る

ストレスチェックリストをやる

身体

怒り

不安

不集中

自分のコーピングを知る

コーピングチェックリストをやる

相談

問題対処

リラックス

気持ち押し込み

傷つけ発散

Ⅲ 望ましい対処法

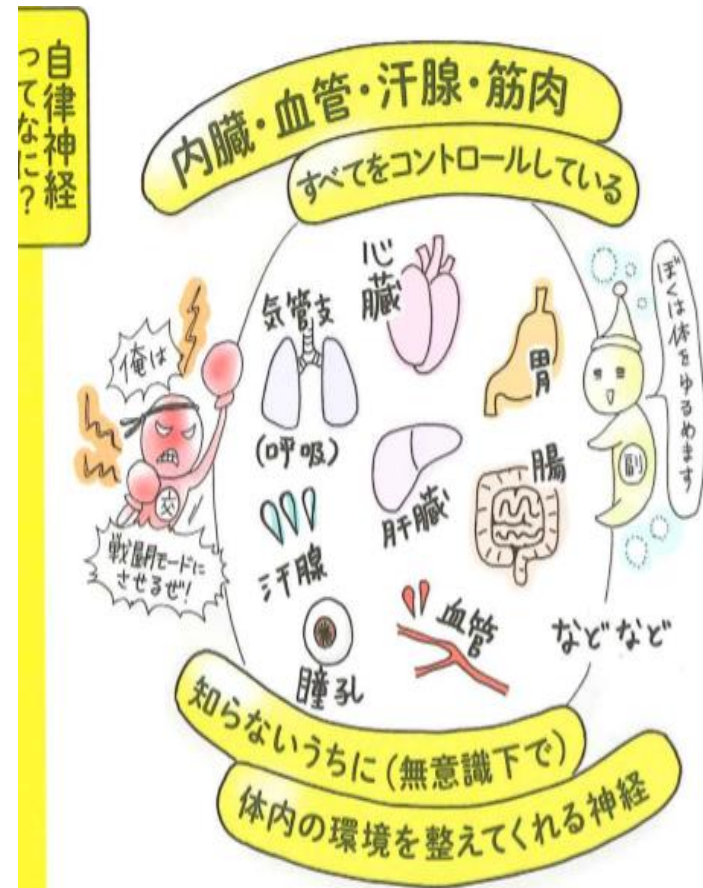
体に働きかける

心身一如

禅・ヨガ

・調身 ・調息 ・調心

ずぼらヨガ (飛鳥新社、崎田ミナ、2017)



自律神経
ってなに？

例えば...



血圧を高くて素早く
動けるようにしろ

汗を出して
体温を調節させる



交感神経 ON



心の状態(情動)によっても
ON・OFFが
切り替わるよ!



たとえば...



ストレスで バランスがくずれると...



ストレスにさらされ続けると
交感神経がONのままに
なってしまうよ。
そうすると、生理的な反応が
一方通行になって、
体の不調が現れるんだ

そろっかなんだ...
なんとなく
つかってた...



バランスが
大事なんだよ



どっちが過剰すぎても
低すぎてもいけないの

自律神経
どこでもリセット!

ずぼら
ヨガ

コーピングとホルモン

(ヤクルト研究所)



呼吸法

腹式呼吸

胸式呼吸 300cc～500cc

7倍の空気量

セロトニン

手順

ゆったりと座る。

軽く目を閉じる。

鼻から吸って口から吐く

1.2.3で吸う。4で止める。5.6.7.8.9.10で吐く。

夜バージョン

吐く時に体の中の疲れやイライラも出ていくイメージを。

朝バージョン

プラスのメッセージを自分に送る。「今日も楽しく過ごせる。自分は大丈夫」

漸進性弛緩法

手順

- ・腕も足も15度くらい開いて、仰向けに寝る。
- ・右腕から力を入れる。「右手首をたててください(10秒程)。ストーンと抜く。
- ・10秒ほど体のゆるみを感じる」
- ・左腕右腕と一緒に ・右足 ・左足
- ・上半身「両肩を耳の方に持ち上げましょう。持ち上がったらそこで胸を張ってください。これで上半身に力が入りました(10秒ほど)。ストーンと抜く。
- ・10秒ほど体のゆるみを感じる
- ・腰「お尻をしっかりと絞りましょう。これで腰に力が入りました(10秒ほど)。ストーンと抜く。10秒ほど体のゆるみを感じる
- ・顔「両瞼をしっかりと閉じましょう。そして、奥歯をかみしめましょう。これで顔に力が入りました(10秒ほど)。ストーンと抜く。10秒ほど体のゆるみを感じる
- ・「各部位の力の入れ方がわかったところで、今度は順番に全身に力を入れていきます。」

肩のイメージ動作法 (ペアリラクセーション)

手順

・その場でリラックスする姿勢をとる。

・構えの姿勢

背もたれから背をはずす。足は90度。手は横にだらんと。

頭の前からお尻にかけて一本のしなやかな軸を通す

・手の温みを

ペアになり、前の方は構えの姿勢をとり、後ろの方はすぐ後ろに立ってください。後ろの方は前の方にプラスのメッセージを送りながら、そっと肩に手を置いてください。

・役割交替

手を置かれた時の肩の感じを話し合う。

第① ゆっくり両肩を耳に付ける。 第② 後ろの人が声かけをする。

第③ 後ろの人が肩に手を置く。 第④ お任せ脱力