

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「エゴグラム」でストレス対処。違う“私”へ変えてみる

家族、職場、友人、隣近所など、さまざまな人間関係で悩みやストレスはつきものですが、解消法の一つとして相手とのコミュニケーションを見直してみるのもお勧めです。ここでは、お互いが心地よいコミュニケーションにつながる「エゴグラム」という考え方を紹介します。

エゴグラムと“5人の私”

エゴグラムとは、心理学における交流分析の理論の一つで、誰もが自分の中に持つ“5通りの自我（エゴ）”を図表化（グラム）するものです。この理論では、人は以下にある5人の私（自我）を、時間・場所・状況・相手に応じて無意識に選び、使い分けていると考えます。

- 批判的な親の私…正義感が強く秩序を重んじる。理想と強い責任感を持ち行動できる。
- 保護的な親の私…親切で思いやりがあり、面倒見がいい。相手を励ましたり寄り添ったりする。
- 理論的な大人の私…客観的、論理的・合理的な判断ができ、冷静に自分の意見を伝えられる。
- 自由な子供の私…自由奔放で、ユーモアがあり、自分の感情や要求を自由に表現できる。
- 順応する子供の私…従順で遠慮しがちで、慎重に行動する。相手に合わせ過度に我慢することもある。

かみ合わないコミュニケーションでは、違う“私”に変えてみる

人間関係の悩みやストレスは、相手とのコミュニケーションがうまくいかないために生じることも多いものです。自分が掛けた言葉に対して相手が返してきた言葉や反応が、予想せぬものだったり、そのために不快な思いをしたりすると、その人とのコミュニケーションがストレスになります。このような、かみ合わない相手とのコミュニケーションでは、エゴグラムの考えを取り入れ、いつもと違う“私”に変えてみましょう。例えば、職場で「理論的な大人の私」で接する自分に対し、いつも「批判的な親の私」で反応するAさんには、「自由な子供の私」を使ってユーモアを交えてみたり、「Aさんのお力をお借りできないでしょうか」など、相手の「保護的な親の私」に働きかけてみるのも、かみ合わないコミュニケーションの改善、ストレスの解消に効果があるかもしれません。

＜ストレスが少ない“私”の組み合わせの例＞

- ・ 「保護的な親の私」⇔「自由な子供の私」
- ・ 「理論的な大人の私」同士
- ・ 「自由な子供の私」同士