



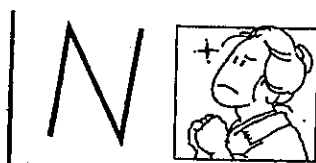
(1) 円満パターン
(アベレージ)

①へ型……円満パターン (アベレージ)

素点ではNPを頂点とする「へ」型のエゴグラムを呈し、一般に、対人関係におけるトラブルが少なく、自分も他人も認める常識人といえましょう。

このパターンは日本人の平均パターンともいわれています。他人との「和」を重んじる国民性でしょうか。もし、対人関係で支障をきたすことがあり、自分のパターンを変えたいと思う方は、この形を目標にすると日本では生きやすいでしょう。ちなみに、合理的な考えを重視するアメリカ人の平均パターンは、素点ではAを頂点とする山型になるといわれています。

しかし、この円満パターンは、自分をよく見せたがる人、いわゆる「いいかっこしたがari」の人も描きやすいパターンなので注意が必要です。



(2) 献身パターン
(ナイチンゲール)

②N型……献身パターン (ナイチンゲール)

NPを頂点としFCを底とする「N」型は、自己否定的で他人に依存的です。この型の人はNPが高く、他者に対する配慮や温かみはありますが、FCが低いのでいいことがいえず、心のうちにためやすいのが特徴です。よって気分転換も苦手で、嫌な感情をあとあとまで引きずりやすいので、「自律神経失調症」などのストレス病になりやすい人といえます。

このパターンは、自分のことは後回しにして家族に尽くすという戦前の日本女性の美德とも共通するものがあるようです。献身もよいのですが、自己を実現するためにFCを上げることが重要です。



(3) 自己主張パターン
(ドナルドダック)

③逆N型……自己主張パターン (ドナルドダック)

CP、FCが高くNP、ACが低い「逆N」型は、自己主張タイプで自己中心的な傾向があります。要するに、責任の所在は他人にあり、自分は常に正しいという内省の乏しい人でしょう。心療内科の臨床では職場不適應の人に少なからず見られます。

しかし、このパターンの人のもつ野望や欲望が芸術や芸能方面に向いたとき、力を発揮します。対人ストレスを減らすことを望まれるなら、NPを上げたほうがいいでしょう。



(4)葛藤パターン
(ハムレット)

④V型……葛藤パターン (ハムレット)

両端のCP、ACが高く全体が「V」型になるエゴグラムです。

この型の人自分も他人も否定するような「世の中、面白いことはない」と考えている人が多いようです。つまり、何事にも否定的で、厭世的な人と考えられます。

CPが高いので、「こうあるべきだ」、「一せねばならない」と自分や他人に完全さを要求しますが、反面ACが高いのでそれを口に出してはいえず、遠慮がちになります。そのためいつも心の中で葛藤をくりかえし、悩み多き人となるのです。つまり、責任感や使命感にしばられている厳しい自分と他人に対していいたいことがいえない控えめな自分が絶えず葛藤をくりかえしているのが特徴です。もっとわかりやすく端的に言えば「口に出してはいえないくせに、いつも他人に対して怒っている」のです。

この型の人Aを中心にしてNP、FCのいずれをも高めるようにすると葛藤から抜け出せるように思います。



(5)苦悩パターン
(ウエルテル)

⑤W型……苦悩パターン (ウエルテル)

先のV型の歪形で、両端のCP、ACの高さに加え、Aも高い点が特徴です。CP、ACの葛藤状況はV型と同じですが、Aが高く、現実を吟味したり、分析しようとするふん、その悩みは深刻です。

このパターン的人是、たとえばつぎのような行動パターンをとりがちです。CPが高いので、仕事の目標を高く掲げ、高いAでよく実行します。しかし、ACが高いので、結果にいつも満足せず、自責の念をもちやすいようです。この状況を考えてもストレスがたまりやすいことがわかると思います。それに加え、NP、FCが低いので、他人と温かく楽しく交わることは下手で、不快な気持ちを持続させやすいようです。その結果、「ストレス潰瘍」や「うつ状態」になりやすいといわれています。



(6)明朗パターン
(アイドル)

⑥M型……明朗パターン (アイドル)

NP、FCの両者が高く、ほかはそれよりも低いことが特徴です。

このパターンは明るく朗らかな若い女性によく見られるものです。他人に対する思いやりがあり、好奇心旺盛で楽しいことが大好きな人間といえます。男性の場合でも会社の宴会係のような明るく楽しい人が多いでしょう。しかし、Aがあまりに低い場合は、情に流され物事を冷静に客観的にとらえることができず、問題になるでしょう。



(7)頑固パターン
(ボス)

⑦右下がり型……頑固パターン (ボス)

CPを頂点にして右へ下がっている「右下がり型」の特徴は何とんでも頑固なことです。頑固オヤジというイメージがピッタリです。ACが一番低く、ほかの人の意見に耳を貸さない場合が多いですね。リーダーシップはとれるのですが他人のすることにカッカとすることが多く、「頭痛」や「高血圧」になりやすいのです。子供の自我状態であるFC、ACをともに上げるほうがよいでしょう。要するに、「人間いくつになっても子供心を忘れずに」ということでしょうか。