



■発行
井上カウンセリングオフィス
合同会社
〒810-0001 福岡市中央区天神 4-7-11
クリアビル 4階

タイトルは、井上の「I」と心理学用語「Iメッセージ=自己開示の対話方法」から付けました。

職場の人間関係「こうすればラクになる」①

雪が〜解けて川になって流れてゆきます♪ 私のなかで春の歌と言えば、春一番🌸
こんにちは！いまもキャンディーズ、蘭ちゃんファンの井上きよしです。

みなさまには行く春を惜しむ間もなく、お忙しくご活躍のことと拝察いたします。
さて、今回から「職場の人間関係」をテーマに、気持ちが少し楽になるシリーズをお届けして参ります。

「エゴグラムでこじれる人間関係の悩みを解決!？」

この仕事をしていると「心理学で人の心がわかるのですか」とよく言われます。半分は当たっていますが、正確ではありません。なぜかという、もともと人は自分のことは見えませんが、他人のことはよく見えるからです。

人は鏡がなければ自分の表情や態度を見られないし、普段耳にしている声も他人が聞こえている声とは違います。自分の臭いも一番近くにいながら気付かないものです。反対に他人の表情や機嫌の良し悪し&出す臭いには敏感に反応しがち・・・

気をつけないと自分のことは棚に上げて、他人の気になるところばかりを注意したくなるので、人間関係もこじれやすくなります。そうならないためにも「**まずは自分を知ることが心理学**」。自分の“心のクセ”がわかりさえすれば、他人のことは元々よく分かるので、苦手な人であっても関係がこじれにくくなるはずです。

こんにちは！
気持ちが少し楽になる話をお届けします。

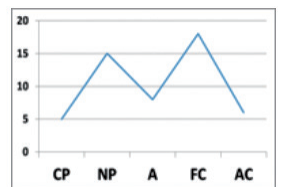


井上きよし
■産業保健カウンセラー
(産業カウンセラー+精神保健福祉士)
■70年代歌謡曲研究家(自称)
■巨人ファン歴 42年

50の質問に答えて、
現在の**心**の状態を
見える化

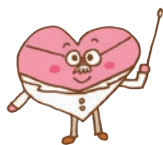
あなたのCP度は？

1.	人の失敗や欠点を許せないし、自分にも厳しい。	
2.	間違った言葉遣いをしている人には注意したくなる。	
3.	子供や部下は、厳しく教育するべきである。	
4.	「常識だから」という言葉をよく使う。	
5.	約束の時間は、しっかり守る。	

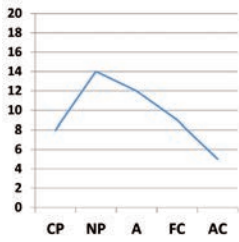


その心のクセを浮かび上がらせるツールが心理テスト（心理検査）。今回は、手軽でありながら科学的に検証済みの「**エゴグラム**」について紹介していきます。

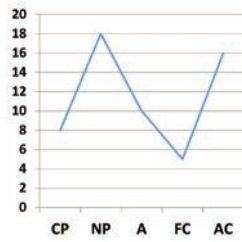
アメリカのジョン・デュセイ博士。個人の性格パターンを医師やカウンセラーが診断的にとらえるのではなく、50の質問に答えることで、個人が放出している精神的エネルギーを目に見えるグラフで表現しました。これを**エゴグラム**と言います。エゴグラムによって、自分と他人の行動傾向などが客観的に理解しやすくなると言われています。裏面へつづく



【への字型】



【N字型】



5つの心の状態の、「どれがどの程度活性化しているか」がグラフでわかります💡



CP 厳しい親心



NP やさしい親心



A 合理的な親心



FC 自由な子供心

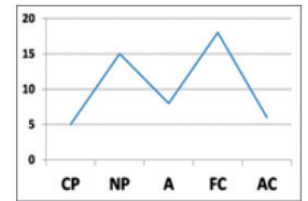


AC 気を遣う子供心

エゴグラムにはいくつかの代表的なパターン(型)があります。

例えば、「和」を重んじる日本人に多い、【への字型】や、人への献身型タイプである【N字型】などです。どのタイプも長所と短所がありますので、「どのタイプが良くてどのタイプが悪い」というのは本来ありません。ただ、エネルギーの放出に偏りがあると、人間関係に問題が出る場合があるのも事実。こうした場合はグラフを見ることで、その偏りを発見しやすくなります。

私のエゴグラム。何度やってもFC(フリーチャイルド)という特徴が一番高いM型。この型は明るく思いやりがある反面、例えば人からプレゼントをもらったときに「わあ!!これこの前バーゲンで見た、980円のやつでしょ」とか、いらん一言を口にしてしまいがち・・・



テンションが上がった時ほど、この特徴が出ていたのですが、エゴグラムで“自由な子供”のクセが強いと理解してからは、テンションが上がっても「いらんこと言わんように、言わんように」と心の中で唱える抑ることで、人の顔色が変わることも少なくなったように思います。

人づきあいが上手いくには、自分の行動のクセを知った上でのセルフコントロールが大切。今はエゴグラムテストで検索するとたくさん診断が出ますので、自身にあったもので一度試して見てはいかがでしょうか☆

衛藤 信之先生

日本メンタルヘルス協会 代表
心理カウンセラー



最後に師匠である衛藤先生曰く、「現在の医療においては、レントゲンだけでなく、CT、MRなどあらゆる画像診断で病名を把握しようとしている」「だから、心の問題もエゴグラムだけでなく、ロールシャッハや絵画診断などいろんなテ

ストを組み合わせたの客観視が必要」「そうでないと相談者は勘とかコツで診断されたら不安で仕方がない」と、心理検査の大切さを以前から話されていました。

そして、国もその重要性から2015年から働く人のストレスの状況を見える化し、メンタル不調を未然に防止するための「ストレスチェック制度」を開始したのは、皆さんすでにご存じの通りです。

井上カウンセリングオフィス 井上 きよし



編集後記

私が主催する講座でエゴグラムテストは最初にやる内容。多くの人が「いや～面白かった」と言ってくれる鉄板講座でもあり、とても助けられています。

次回のテーマは「ロジャース聞き方秘密のテクニック」、聞き方が変わるだけで、職場の人間関係が大きく変わる可能性があります。



【著書】

『3分であの頃の自分に会える歌謡曲セラピー』
(ギャラクシーブックス)

井上カウンセリングオフィス合同会社

(日本メンタルヘルス協会福岡事務局)

〒810-0001
福岡市中央区天神 4-7-11
クリアビル4階

☎092-405-6325

<https://www.ichismile.com/>

