

## 見本

## 自我状態

	C P	N P	A	F C	A C
お母さんの自我状態	○偏見的 ○封建的 ○权威的 ○非難的 ○懲罰的 ○批判的 ○排他的	○救援的 ○心づかい ○甘やかし ○思いやり ○保護的 ○なぐさめ	○情報収集志向 ○合理的 ○事実評価的 ○知性的 ○客観的	○本能的 ○創造的 ○衝動的 ○直観的 ○積極的 ○感情的	○順応的 ○消極的 ○感情抑制 ○依存的 ○反抗心
お母さんの自我状態の表われ方(例)	○おまえは女の子なんだから数字に弱いんだよ ○あんたがそんな服装しても似合わないわよ ○男が髪を長くするなんて不潔よ。早く刈りなさい。 ○男女七歳にして、席を同じうせず ○私の言う通りにしていれば間違いないのよ ○こんなことですぐじけるんだから、弱虫ねえ ○何をやっているの！あやまりなさいよ！ ○あんたに何ができるというの！ ○知りませんよ、勝手にしなさい	○はい、はい、何とかしてあげましょう ○さあ、本当のことを打ち明けてごらん 決して悪いようにはしないから ○あら、怪我したのね、赤チン塗ってあげようね ○そんなにしょげないで、大丈夫よ ○疲れたでしょ。休んでこのケーキを食べなさい ○あんまり無理しては体に毒よ	○まあ大きな瘤、誰とどうしてケンカしたの、理由を言ってちょうだい ○アラ、満点に10点ほど足りない ようね。どこで間違えたのかしら？ ○どうやって、そこに行くつもりなの ○一冊一冊さがすより図書館でいっぺんに調べましょう ○それはこういう意味なのよ。おどろくことないわ	○わあ、カッコイイ！ ○まあ、あのコートが欲しいわあ！ ○××ちゃん、大好きよ ○どう、この作品なんて、ユニークな出来栄えでしょう ○ピンと来たわ ○ああ面白い(楽しい、イヤだ)	○人の評価が気になる ○妥協や同意をする態度 ○子どものいいなりになる人 ○ヘタに口出しするのはよそう ○くっつかかたり、かみつく態度 ○顔色をうかがう、遠慮する ○気にする ○育児に自信なく、すぐに人に頼ってしまう
言葉	○当然でしょ ○格言・諺引用 ○理屈を言うな ○言う通りなさい ○だめねえ ○バカだわ ○～しなくてははいけない ○あとで後悔するわよ	○～してあげよう ○イイ子ね ○可哀相に ○よかったね ○がんばりましょう ○わかるわ ○心配しないで ○よくできたわ ○淋しい(口惜しい)のね ○まかせておきなさい ○大丈夫～できるわよ	○まてまて ○どこで ○誰が ○～と思う ○なぜ ○具体的にいうと ○いつ ○考えてみましょう ○いくら… ○私の意見では…	○感嘆詞 ○お願い ○きれいだ！(汚い！ 痛い！) ○やって ○できないわ ○～がしたい ○助けて ○好きよ、嫌いよ ○うれしい ○ほしい	○困るんです ○～するつもりです ○～していいでしょうか ○ちっともわかってくれない ○よく分かりません ○どうせ私なんか… ○悲しい・憂うつ ○ダメなんです ○淋しい・くやしい ○もういいです
声・声の調子	○断定的 ○嘲笑的 ○疑いがこもる ○押しつけ調 ○恩着せがましい ○批判的 ○教訓的 ○説教調 ○非難めく ○威圧的	○やさしい ○同情的 ○安心感を与える ○暖かい ○非懲罰的 ○柔らかい ○気持ちさをさするような ○愛情がこもる	○落ち着いた低い声 ○冷静 ○単調 ○明瞭 ○一定の音調(乱れていない) ○相手に合わせる ○話し手は内容を理解している	○開放的 ○明るい ○のびのびした調子 ○大声で ○くっつく ○無邪気 ○自由・自然 ○興奮的 ○感情的 ○楽しそう	○ボソボソ声 ○恨みがましい ○自信がない ○ときに激昂 ○くどい ○あわれっぽ ○遠慮がち ○かみつく ○陰のある響き
姿勢・動作・表情・ゼスチャー	○全能者的(自信過剰) ○見下げる ○支配的 ○尊大、ポスの ○コブシで机をたたく ○特別扱いを要求する ○ケンカ腰 ○直接指をさす ○小馬鹿にする ○鼻にかける ○他者を利用する	○手をさしのべる ○気づかいに満ちている ○過保護な態度 ○世話をやく ○ほほえむ ○受容的 ○ゆっくり耳を傾ける ○肩に手をおく	○注意深く聞く ○時に打算的 ○冷静 ○考えをまとめる ○観察的 ○対等な態度 ○機械的な態度 ○安定した姿勢 ○相手の目と合う	○自由な感情表現 ○活発 ○リラックスしている ○自発的 ○ユーモアに富む ○よく笑う ○自然に要求できる ○ふざける ○素直に甘える ○楽観的 ○ときに空想的	○まともに見ない ○とり入る ○同情を誘う ○じめじめ ○迎合的 ○無遠慮 ○ため息 ○挑戦的 ○気を使う ○反抗的 ○おどおど
子どもがうける感じ	○劣等感を抱く ○わかってくれない ○気むずかしい ○よくわからない ○罪悪感 ○従わねばならない ○見下されている ○恐怖 ○屈辱感	○落ち着く ○あやされている ○難しい ○大事にされている ○安心感 ○甘やかされている ○なぐさめられている ○リラックスする ○やさしくされている ○干渉されすぎる ○いたわられている ○元気づけられる	○もともとだ ○まじめだな ○少し冷たい ○打算的だ ○そういうわけか ○あまり面白くない ○こっちもキチツしなれば	○明るさ ○一緒に遊びたい ○自然だ ○許可証(行動への) ○自由な人だ ○やってみよう ○うれしい ○怖くない ○楽しい ○私も仲間だ	○あなたはOKでない ○卑屈 ○気持ちを抑えている ○混乱 ○媚びている ○挑戦的だ ○わからない人だ ○甘えん坊 ○つき合いにくい ○ああ、くたびれる
影響を受けた子どもの傾向	○私はOKでない ○復讐 ○反発 ○混乱 ○従順 ○拒否 ○劣等感 ○萎縮 ○順応(過剰反応)	○信頼 ○依存性 ○反発 ○無気力 ○私はOK ○自主性欠如 ○おおらか ○自信過剰 ○楽観主義	○合理主義的 ○遊び軽視 ○安定感 ○計画性 ○打算的 ○分析的態度 ○冷淡 ○熟慮型 ○深い関わりをさける	○遊びを楽しめる ○創造性 ○直観力(鋭敏な) ○のびのび ○道化者のふるまい ○勇気 ○冒険心 ○私はOK ○豊かな趣味 ○積極的	○あまのじゃく ○へそまがり ○明瞭な二面性(ジキルとハイド) ○他律性 ○抑うつ傾向 ○反抗的 ○自分がない人 ○屈折した甘え ○自己愛傾向