

29. エゴグラムをどう生かすー1 「自己変革」

2018年6月23日

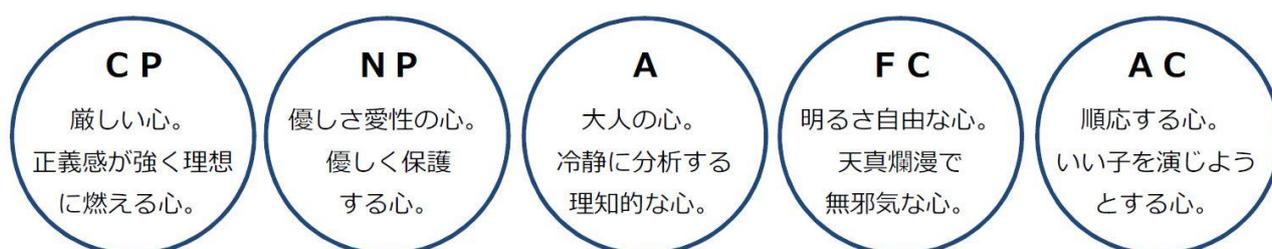
前のエッセイで、「リーダーシップとエゴグラムの関係から学ぶ」「3,000人のデータから介護職員のエゴグラムを読む」を書きましたが、エゴグラムって何？エゴグラムを使ってどうするの？を具体的に書いていなかった事に気づき、遅まきながら書かせていただきます。今回は「自己変革」、次回は「管理者の活用」です。

1. まず、エゴグラムとは（そもそも論ですね）

「エゴグラム」は心理的根拠を持つ、信頼性の高い心理評価尺度のひとつです。

人間の性格は、親から受け継いだものや、育った環境、その人の年齢、経験など様々な要素で作られるものです。

このような複雑な性格も、5つの心（CP・NP・A・FC・AC）の領域に分けることができます。



エゴグラムは、人の性格を**交流分析**の面から可視化・指標化したものです。

このうち、どの**自我**状態が高い方がよいとか、どの自我状態が低い方がよいといった指標はありません。ただ、**性格を変えたい**（自己の思考や感性の癖を変えたい、他人との関係を改善したいなど、交流分析が行われる趣旨）場合、現在の自分の特徴を把握し、さらに自分が望むエゴグラムの状態を目指して、計画を立てて実行するということができます。

自分の性格を変えるツールのひとつとして、エゴグラムを利用することができます。

※**交流分析**については、長くなるのでホームページ等で勉強してください。

※**自我**とは、上記CP、NP、A、FC、ACの5つの心の事です。

性格を変えることができる???

「えー！性格は変えられるの!？」と思った方もいれば、

「絶対、変わらない!!」と強く思う方もいると思います。

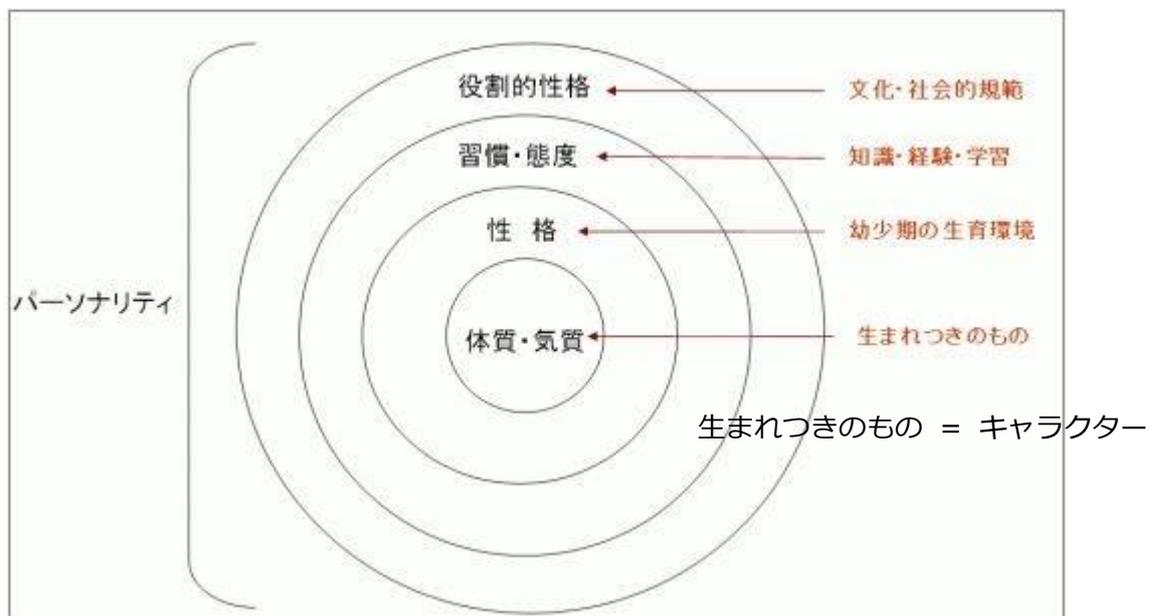
2. パーソナリティとキャラクターの違いについて

心理学におけるパーソナリティとは「人格」や「性格」のことであり、キャラクターは「性格」のことを指す。同じ意味にとらえがちであるが、微妙に異なる。パーソナリティとは「後天的な性格」（生まれ出てから形成される性格）のことを指し、同時にその「その人らしさ」や「人柄」といった、その人特有の一貫した行動傾向の背景にある「人格」といわれるものを指す。キャラクターとは「生得的な性格」（先天的にもっている気質・性質）のことを指す。

キャラクターは個人の種（核）で一生変わることはないが、パーソナリティはその人の養育環境、親の躾の仕方、出会う人、知識やさまざまな経験によって形成され、変化していく。

参考文献：井上 裕之. 患者様をファンにする最強のコミュニケーション. クインテッセンス出版, 2011.

パーソナリティとキャラクターを表す図



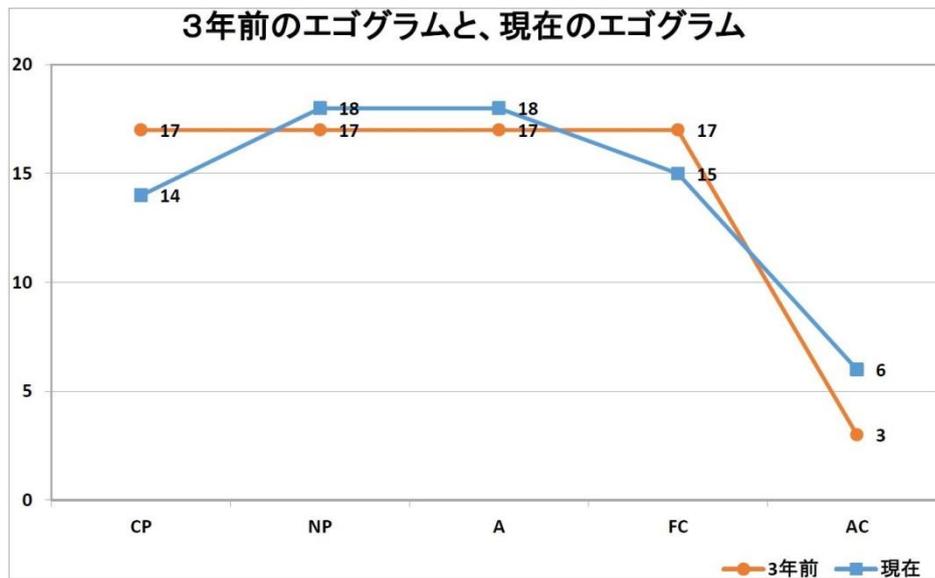
営業・マーケティングの記事 (2011.02.03). InsightNOW<https://www.insightnow.jp/article/6281>

人は、「文化・社会的規範」や「知識・経験・学習」から自分自身のパーソナリティ（後天的な性格）を、計画的に変える事ができます。

上図から理解していただけましたでしょうか。

自己の思考や感性の癖を変えたい、他人との関係を改善したいという意思を持てば、パーソナリティは変えることができます。

3. 自分のエゴグラムを知って、変化に挑戦した事例



この図は、私自身の3年前のエゴグラムと2018年6月のエゴグラムです。変わっている様だけど、そんなに変わってないのでは…と思う人もいますよね。実は、エゴグラムを読める人には、思考を変えようと頑張っている私がいる事をわかっていただけると思います。

3年前のエゴグラムの特徴は、CP 高の「信念の強さ」とAC 低の「頑固さ」が強烈に影響しあって「リーダーシップはあるが、人の話を聞かなく、独善的」な私がエゴグラムで表されていました。実際、そんな自分がありましたね。(笑)

このエゴグラムから自己覚知した私は、とにかく「人の話を**聴く**」に心掛けました。ちょうど、キャリアコンサルタントの資格を取得した事もあり、100日プログラムの新人や指導者の方々の話を**聴き続けました**。

性格はそんなに簡単に変わることはできません。でも、「どうありたい自分」がわかれば、計画的に変えることができます。私の場合、「AC (素直さ) を上げたい」でしたので、そのために聞くではなく、**聴くに力を入れました**。

結果、現在のエゴグラムです。少ししか変わっていないようですが、「素直さ」のACが上がり、その関係で「こうあらねば」のCPが下がり、「優しさ」のNP、「冷静さ」のAが上がりました。エゴグラムの的には、相当に丸くなった私があります。

おかげで、**聴く事**がどれだけ自分のためになっているかの重要性を学ぶことができ、新たな(64歳の私が)自己成長するきっかけをもらいました。エゴグラムを学ぶ、知るは、足りていない自分に対して、変革の行動できる効果的なツールと感じております。

しかし、家内から「全然、人の話を聞いていない」と毎日の様に言われています。(笑) 仕事と家庭のスイッチが違うようです。…これも事実ですね。