

71. 谷晴夫の自己開示ですー1 (パーソナリティ)

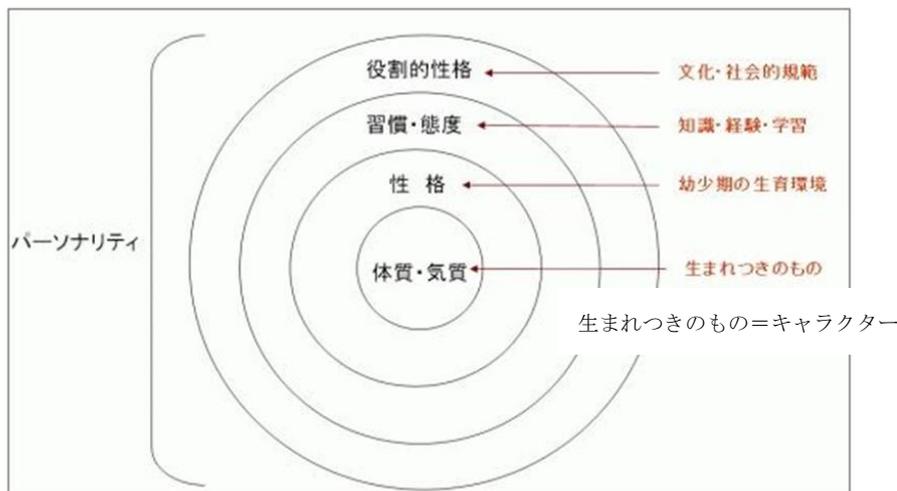
2019年5月12日

今回と次回のエッセイで、私「谷晴夫」個人のパーソナリティ（後天的な性格）とキャラクター（先天的な気質）の結果を基にして谷晴夫の自己開示をいたします。

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」のことを指します。同じ意味にとらえがちですが、微妙に異なります。

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します。

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）のことを指し、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、会う人、知識やさまざまな経験によって形成され、変化していくとされています。

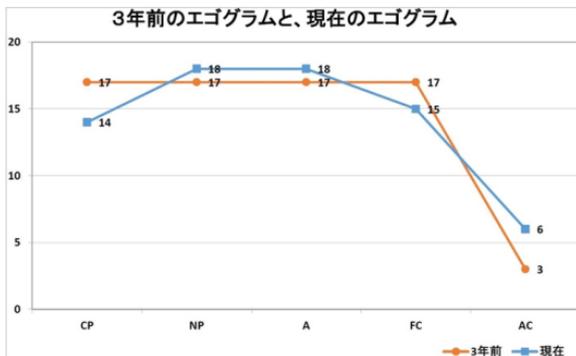


診断結果の前に私の自己開示をします。ご覧いただければ幸いです。

私は、昭和29年3月2日生まれの満65歳です。妻と子供2人で、現在は妻と犬と猫と楽しく過ごしています。父母は他界していますが、父母に愛され育てられた関係もあり自己肯定感の高い人間だと思います。人づきあいが好きそうに他人には言われますが、実はそうでない自分がいます。ビジネスの会話は得意ですが、雑談を含めた会話は苦手です。そのため友人は少ない人間です。常に時間に追われている自分がいます。時間と戦っているのでしょうか。そして、自分自身のやりたい事は自由奔放にやりますが、家内からは「ブンブンと人を振り回す人、身勝手な人」「人の話を聴かない人」と言われていました。ここで自分的には過去形にしたい私があります。エゴグラム、エニアグラムと知りあってから自己洞察、自己開示、自己理解、自己受容とことあるごとに自己分析をする機会を得てきているからです。中々、私の気質は強いものがあるようです。しかし、この気質を知ることこそ、他者理解が今までよりはできるようになってきていると自分自身思う私があります。しかし、家内からは「人の話は聴かない、変わっていない」と言われ、その度ごとに小さくなっている私です。

1. パーソナリティ（後天的な性格）

パーソナリティは、「エゴグラム」という心理的根拠を持つ、信頼性の高い心理評価尺度で調べます。私の「エゴグラム」は、下図のような形で「気ままタイプ」と呼ばれています。診断内容は下図右になります。



ACの柱だけが低得点のタイプです。対人関係の微妙さにほとんど頓着しない人で、自分のやりたいようにやるタイプです。妥協することを知りませんので、がんこな奴だ！横着な奴だ！などという悪評をこうむる可能性が非常に高いタイプです。ただし、それが良いほうへと向かっているときは、非常に仕事のできる人間という評価を受ける可能性もまた、かなり高いタイプであることはまちがいありません。思考や行動のパターンが常に外向的で、八あたりや不平不満がストレートに出やすいタイプでもあります

この診断内容は、本当によく合っていると自分では思います。特に自分のやりたいようにやるタイプと、妥協することを知らないがんこな奴というのは可笑しいほど合っています。このエゴグラムの結果から、自分の欠点は「人の意見を聴かない」という事を十分に認識して、いつも人の話を遮らない、よく話を聴くを常に心がけています。そのおかげで人の話を少しは聴くようになってきたと自分では思っています。（どうも社員さんや家内から見るとそうでもないようですが…。汗；）

上図私のエゴグラムは2本の線になっています。赤が3年前、青が半年前です。エゴグラムは、自分の自我がよくわかり、自分の性格を変えたい場合、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ことができます。

つまり、私の3年前のエゴグラム（赤線）は、ACがとて低く頑固で人の話を聴くことが苦手な特徴が出ていました。そのため、人の話をよく聴くことで、頑固な自分を変えたいと思い努力した結果が3年後の青線です。ACが以前より上がり、CPが少し下がりました。少し素直な自分ができる、かつCPが下がったことで「こうあるべき」という私が少し抑えられている結果になっています。また、ほんのわずかですが、NPの優しさが高くなり、Aの冷静さも高くなっています。

この様にエゴグラムは、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、交流分析が行うことができる心理評価尺度です。自己分析、自己理解に活用していただきたい診断です。

次回は、キャラクターについて書きます。