

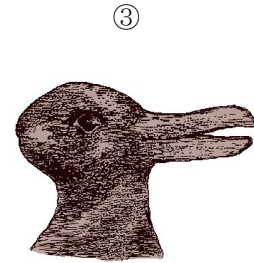
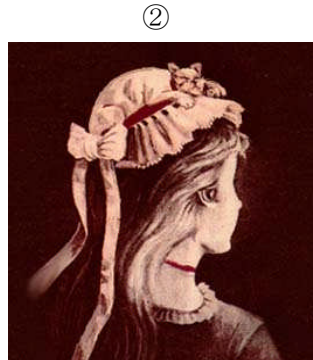
【中学校版 1】

校内研修 「自己への気づきを基にした生徒理解」実施・進行案（進行者用）

実施過程	実施内容・要点	時間 90分	プレゼン 進行者の主な指示例・発問例	*留意点 【 】内は使用する資料名
はじめに	◎本校内研修の概略説明 ○ウォーミングアップ ・同じ物を見ても見方が違うことの確認 1 研修のねらい (1) 生徒理解において自己への気づきが大切なことを知る。 (2) エゴグラムを通して自己への気づきを深めたり、生徒を理解する力を高めたりする。	3	1 [説明] 今日は「自己への気づきを基にした生徒理解」について研修します。 2 《発問》 ①のイラストを見てください。みなさんにはこれが何に見えますか？（2～3人に答えてもらう。②③も同様） ～4 [説明] 同じ物を見てもみんなが同じ見方をしているとは限りません。これは生徒理解についても同じことが言えるのではないのでしょうか？私たちが生徒を見ると、同じ生徒でも見る先生によって見え方が違うこともあるでしょう。また同じ先生が見たとしても見る時、見る場所によって違う見方になるかもしれません。このように、私たちは客観的に生徒を見ているつもりでも、自分自身の目（枠）を通して主観的に生徒を見ているのです。そこで自分自身にどのような見方の癖があるかに気付くことが大切です。 5 [説明] それでは、研修に入りましょう。今日の研修のねらいは「生徒理解において自己への気づきが大切なことを知る」「エゴグラムを通して自己への気づきを深めたり、生徒を理解する力を高めたりする」の2つです。	【テキスト資料】 *同じものでも見る人によって違った見方になったり、見えているつもりでも見えていないところがあったりと、見方に癖があることを押さえる。 *研修のねらいを押さえて研修に入る。できるだけゆっくりとていねいに説明する。具体的事例を入れられるとなおよい。
I 説明	2 生徒理解における自己理解の大切さ (1) 生徒理解に必要な教師としての感受性 ・感受性（＝気づきのアンテナ）を高める ・自分自身の目（枠）を知る (2) 生徒理解の方法 ・多角的理解（主観的理解・客観的理解・共感的理解） ・多面的理解（能力面・心理面・環境面・生育歴・その他） (3) 自分自身の目（枠）を知る方法の例	2	[説明] では生徒理解における自己理解の大切さについての説明に入ります。 6 [説明] 感受性とは、生徒の「言語的表現」や「非言語的表現」から、彼らの感情や表現しようとすることに気付くための基盤となるもので、気づきのアンテナということもできます。生徒を理解するときには、教師としての感受性は必要不可欠で、感受性を高めることで、生徒の気持ちや感情を敏感に察知し、生徒との望ましい人間関係を形成することができます。ただし、私たちは自分自身の目（枠）を通して生徒を理解しています。そのため、自分自身の目（枠）がどのようなものであるかを知り、常にそれを意識したかかわりをしていくことが大切です。 7 [説明] 生徒理解の方法には多角的理解や多面的理解があります。多角的理解は教員からの理解の視点となります。主観的理解は教員の目（枠）を通して生徒を理解する方法で、客観的理解は諸調査を用いて生徒を理解する方法、共感的理解は事実の理解に加え感情や気持ちの理解もする方法です。 8 [説明] 多面的理解は生徒を理解するための側面です。生徒理解の際には、能力面・心理面・環境面・生育歴等の多くの側面から理解を行うことが大切です。 9 [説明] 生徒をとらえる自分自身の目（枠）について知る方法としては、自分で気付く、他者を通して気付く、客観的な方法を通して気付く3つの方法があります。ジョハリの窓を見てください。自己には「自分も他人も知っている自己」である「開放の窓」以外に「自分は知っているけど他人は知らない自己」である「秘密の窓」、「自分は知らないけど他人は知っている自己」である「盲点の窓」、「自分も他人も知らない自己」である「未知の窓」があります。 10 [説明] 自分自身の目（枠）を知るには、このなかの「開放の窓」を広げていくことが大切です。「秘密の窓」を狭くするには自己開示をすること、「盲点の窓」を狭くするには他人から意見を聞くこと、そして「未知の窓」を狭くするには各種検査法を用いることが有効です。今日はその検査法の一つであるエゴグラムを使って、自己への気づきを深めていきたいと思います。（詳細は参考資料を参照）	【テキスト資料・参考資料】 *感受性を高める必要性については生徒にかかわる全ての教員にとって大切であることを押さえる。 *的確な生徒理解が確かな指導援助につながることを確認してから始める。 *どんなことから生徒を理解しようと努めているかを聞いてみるのもよい。 *ジョハリの窓への対処の一例 秘密の窓 ⇒ 自己開示 盲点の窓 ⇒ 他人からの意見を聞く 未知の窓 ⇒ 検査法等
II 演習	3 自我状態とは ・CP ・NP ・A ・FC ・AC 4 エゴグラムとは (1) 実施方法 (2) 整理と解釈の仕方 (3) 自我状態分析の手がかり 5 エゴグラムの見方 ・型の優劣はない ・同一人物でも異なる結果 6 読み取りのポイント ・一番高いところを見る ・各優位タイプの性質を見る ・低い自我状態を考える ・総合的に判断する 7 代表的なエゴグラムのパターン ・5つのタイプの特性についての説明 ○演習「自我状態をイメージしよう」 「エゴグラムとかかわりのパターン」 ・同僚とのロールプレイ	3	11 [説明] 自我状態とは私たちが感じたり、考えたり、行動したりするときのものとなる心の状態のことです。だれでも5つの自我状態を持っていてと言われていますが、人によってどの自我状態が高いか低いかで差があります。 12 [説明] エゴグラムとはその自我状態（パーソナリティーの中の「親」「大人」「子ども」のそれぞれの部分の関係と実際に行動として外部に表出しているそれぞれの量）をグラフで表したものです。 13 (指示) それではエゴグラムチェックリストを実際にやってみましょう。私が質問を読みますので私の話す速さに合わせて回答してください。できるだけ「どちらでもない」には付けず、「そう」か「ちがう」にチェックしてください。 (指示) 次に回答したものをエゴグラムに整理してみましょう。（点数の数え方については参考資料を参照のこと） [説明] それではご自分のエゴグラムがどんなタイプかを知るためにエゴグラムの説明に入ります。 17 [説明] エゴグラムは各人の個性を表すもので、どういう型が優れているとか、悪いとかいうものではありません。また、同一人物のものであっても、実施した年齢、発達段階、生活状況、心境などによっても異なってきます。相談面接や日常の観察などと併せて総合的に理解することが必要です。 18 [説明] 次にエゴグラムの読み方を説明します。まず一番高い箇所注目します。ここが自我状態の優位な部分です。優位と言っても良い面と注意しなくてはいけない面があります。高いから良いものではありません。さらに低い自我状態の性質についても見てみましょう。低いといっても悪いというわけではありません。 (指示) では参考資料を基に自我状態の高低を考えながら自分がどのタイプか考えてみましょう。 19 [説明] 代表的なエゴグラムのパターンについて説明します。まずはCP優位のタイプについてです。このタイプの傾向は「信念を持ち、厳しさがある。ルールを守る。理想や価値観を曲げない。中途半端を許さない。義務感、責任感が強い。よく努力する。批判的、支配的になる。建前にこだわる。」などです。 ⇒ (NP優位・A優位・FC優位・AC優位についても参考資料を基に説明する) 22 ※【演習進行案】参照 23 ※【演習進行案】参照 24 [説明] 以上で演習を終わります。	【参考資料】 *3つ及び5つの自我について参考資料を基に説明する。 【演習資料・演習進行案】 *T2を配置し進行者とT2は研修者の様子を観察するとよい。 *虚構尺度については0に近いほど信頼性が高くなることを説明する。（3以下なら信頼できる） *どの自我状態が優位であるかを読み取ると同時に、低い自我状態についても考えることができるようにする。 *資料を基に各自、自我状態を確認させる。 *順番に読み上げながら、自我状態を考えてもらい、演習進行案を基に一つ一つ確認しながら進める。
III まとめ	◎活動の振り返り ◎進行者のまとめ ・(感受性) を高める ・(自分自身の目(枠)) を知る	3	(指示) 最後に研修を通しての感想をお願いします。 25 [説明] まず()の中に言葉を入れてみてください。（少し時間をとる）では私が読んでみます。（進行者が読む） ～26 「生徒理解の際に、生徒を多角的・多面的に理解するためには、教師としての(感受性)を高める必要がある。また、(感受性)を高めるためには、生徒をとらえる(自分自身の目(枠))がどのようなものであるかを理解し、それを意識したかかわりをしていくことが大切である」です。 (称賛) 先生方の熱心な取組みが印象に残りました。ありがとうございました。	*研修を通して感じたことを共有できるようにする。 【テキスト資料】

自己への気づきを基にした生徒理解

ウォーミングアップ 「見方が変われば・・・」



同じものを見ていても、同じ見方をしているとは限らない

⇒「この生徒と自分とは、違う見方をしているのかもしれない」という認識の必要性。

⇒「他の先生と自分とは、違う見方をしているのかもしれない」という認識の必要性。

1 研修のねらい

- (1) 生徒理解において自己への気づきが必要なことを知る。
- (2) エゴグラムを通して自己への気づきを深めたり、生徒を理解する力を高めたりする。

2 生徒理解における自己理解の大切さ

- (1) 生徒理解に必要な教師としての感受性

感受性とは・・・

生徒の「言語的表現」「非言語的表現（表情、動作、音声、姿勢、目の動きなど）」から、彼らの感情や表現しようとすることに気付くための基盤となるもの
＝気づきのアンテナ

生徒理解

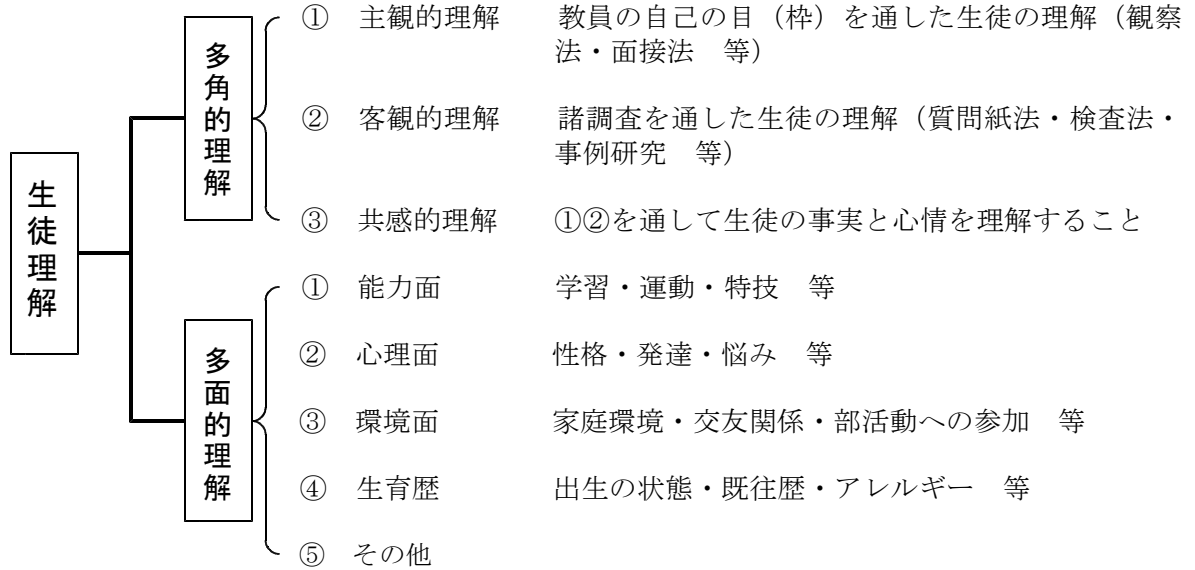
・・・教師としての感受性は、必要不可欠。
より正しく生徒を理解するためには、**感受性を高める**必要がある！！



そのためには・・・

生徒をとらえる**自分自身の目（枠）**がどのようなものであるかを知り、常にそれを意識したかわりをしていくことが大切である。

(2) 生徒理解の方法



⇒ なるべく多くの方法で計画的・継続的に取組み、生徒理解に努める。

(3) 自分自身の目（枠）を知る方法の例

ジョハリの窓

自分に分かっている 自分に分かっていない

他人に分かっている	開放の窓 「公開された自己」	盲点の窓 「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」
	秘密の窓 「隠された自己」	未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」
他人に分かっていない		

- ①開放の窓→すでに分かっている自己。この窓を広くするようにしたい。
- ②秘密の窓→自己開示によって狭くできる。
- ③盲点の窓→他人からの意見を聞くことで狭くできる。
- ④未知の窓→客観的な方法（各種検査等）を通して狭くできる。
ex：エゴグラム

「人は、自分のことを理解できる程度にしか他者を理解することはできない」

=自分自身の理解が深まれば、生徒理解も深まる。

3 自我状態とエゴグラムについて（※ 参考資料を参照）

4 演習（※ 演習資料は別紙参照）

- 「自我状態をイメージしよう」
- 「エゴグラムとかかわりのパターン」

5 まとめ ～（ ）に本日の研修のキーワードを入れてみましょう～

- 生徒理解の際に、生徒を多角的・多面的に理解するためには、教師としての（ ）を高める必要がある。
- （ ）を高めるためには、生徒をとらえる（ ）がどのようなものであるかを理解し、それを意識したかかわりをしていくことが大切である。

自己への気づきを基にした生徒理解

1 自我状態とは


私たちが感じたり、考えたり、行動したりするときのもとになる心の状態のこと。自我状態は「親（P）」「大人（A）」「子供（C）」の三つに分けられ、「親」と「子供」の自我状態はさらに二つの自我状態に分けられる。

親の自我状態（Parent Ego State：P）	<ul style="list-style-type: none"> 批判的な親（Critical Parent：CP） 保護的な親（Nurturing Parent：NP）
大人の自我状態（Adult Ego State：A）	
子供の自我状態（Child Ego State：C）	<ul style="list-style-type: none"> 自由な子供（Free Child：FC） 順応の子供（Adapted Child：AC）


* 自分の中の異なった自我状態は、次のようなそれぞれ特有の感情を持ち、行動をとる。

< 自我状態特有の感情や行動 >

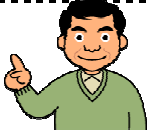
両親または自分を育ててくれた人（養育者）たちが感じたり行動したりしたのと同じように感じ行動する部分。すなわち、自分の中にあっという間に生きていて影響を与えている親の言葉や動作。



批判的な親：CP
良心や理想と深く関連し、また、自分の価値観や考え方を正しいものとし、ゆずろうとしない部分。生命、安全、規律、伝統などを守る厳格さ、批判、叱責、非難など。




保護的な親：NP
親切、思いやり、寛容な態度などの部分。子どもや部下、後輩などをいたわり、元気づけ、支持することや、困っている他人を救うことに特有の快感を味わうこと、過保護など。




大人：A
「今、ここ」の現実をよく見て、自分で自主的に判断し、その場に合った行動をする部分。事実に基づいてデータを収集し、それらを整理統合して問題解決を図り決断する。冷静で客観的に処置する合理性、適応性など。

幼少時代の自分と同じような感覚を持ち行動する部分。もって生まれたままの本能や感情の部分や人生早期の体験とそれらに対応するために身に付けた反応の様式なども含まれる。



自由な子供：FC
親のしつけの影響を受けていない、持って生まれた自然な姿。本能的、自己中心的、積極的で、好奇心や創造性に満ちている感情や行動。



順応の子供：AC
成長過程で親の影響を受けた部分。従順に人に従う、比較的簡単に妥協したり同意する、精神的に萎縮したり逃避する、反発する、屈折した攻撃性、すねる、自己嫌悪、劣等感など。

2 エゴグラムとは

各個人の自我状態（パーソナリティーの中の「親」「大人」「子供」のそれぞれの部分の関係と、実際に行動として外部に表出しているそれぞれの量）をグラフで表したものである。

* 教師は、自分自身の自我状態を通して生徒（の自我状態）を見ていく（気付いていく）立場である。したがって、教師は正確に自分自身のエゴグラムを知っておくことが望ましい。

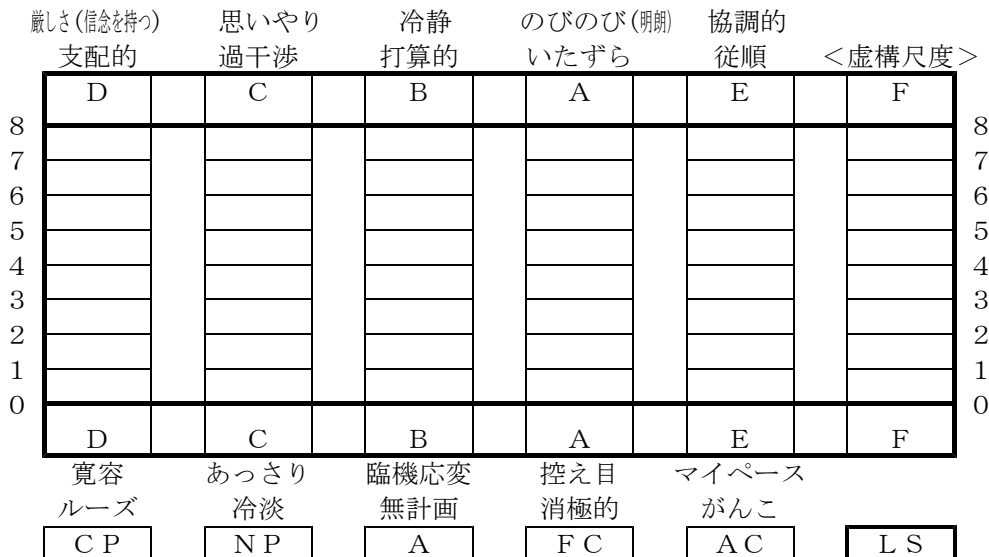
(1) 実施方法

- ① 用紙を渡し、E. C. L.の趣旨について説明する。
- ② 用紙の説明文を読むとともに、結果に良い悪いはないことを伝える。
- ③ 強制速度法により記入させる。

(2) 整理と解釈の仕方

- ① A～Eについては「そう」にチェックした場合を1点として数える。
- ② Fについては「ちがう」にチェックした場合を1点として数える。
- ③ 「どちらでもない」にチェックした場合0.5点として数える。
- ④ A～Eについて、それぞれ点数の合計を表にプロット（点・を記入）する。
- ⑤ A～Eの各プロットを線で結ぶ。
- ⑥ Fについては、別に棒グラフで表す。
- ⑦ A→F C、B→A、C→NP、D→CP、E→AC、F：LSとし、次の「自我状態分析の手がかり」を基にして解釈する。

(3) 自我状態分析の手がかり



* 慣れている被験者に実施する場合、「予想」をあらかじめ書かせると、自分が思っている自分と実際の自分との違いが見えて、自分自身に気づく上で参考になる。

3 エゴグラムの見方

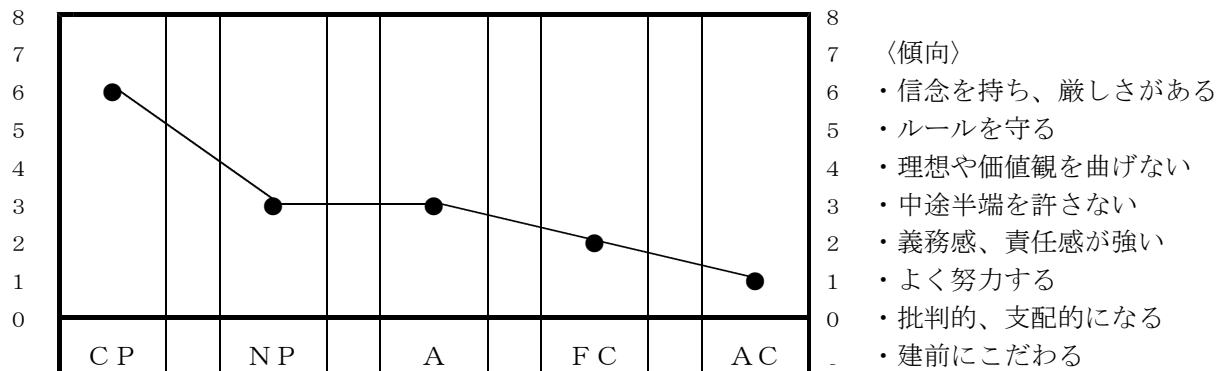
エゴグラムは各人の個性を表すもので、どういう型が優れているとか、悪いとかいうものではない。また、同一人物のものであっても、実施した年齢、発達段階、生活状況、心境などによっても異なってくる。相談面接や日常の観察などと併せて、総合的に理解することが必要である。

4 読み取りのポイント

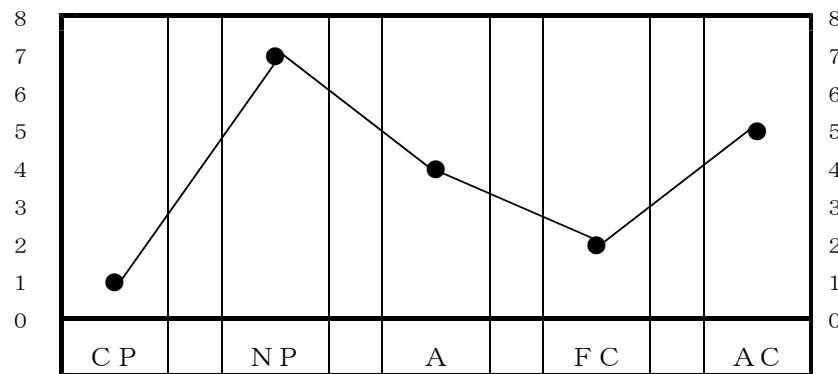
- (1) 一番高い箇所注目して、どの自我状態が優位のエゴグラムかを判定する。
- (2) 各優位タイプの基本的な性質を考える。
- (3) 低い自我状態の性質を併せて考える。
- (4) その他の自我状態の高低を考えながら、総合的に判断する。
- (5) LS (Lie Scale: 虚構尺度) は、数値が0に近いほど信頼性が高くなる。

5 代表的なエゴグラムのパターン

(1) <父的>CP優位のエゴグラム



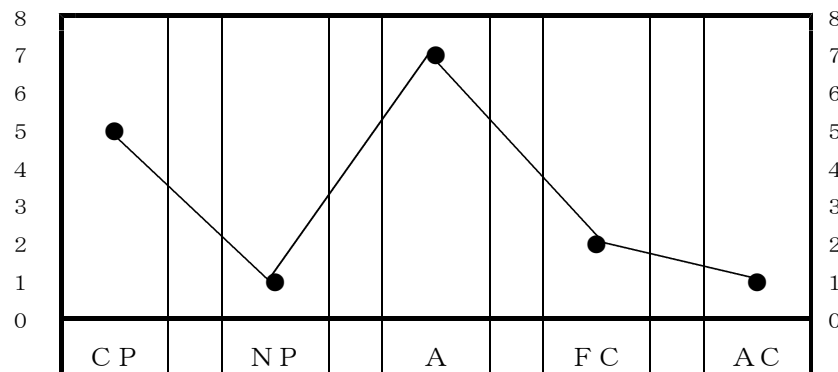
(2) <母的>NP優位のエゴグラム



〈傾向〉

- ・気が優しく思いやりがある
- ・過保護、過干渉になる
- ・世話好きである
- ・寛容、親切である
- ・抱え込みすぎる
- ・弱者の味方である
- ・共感、同情する
- ・甘やかす

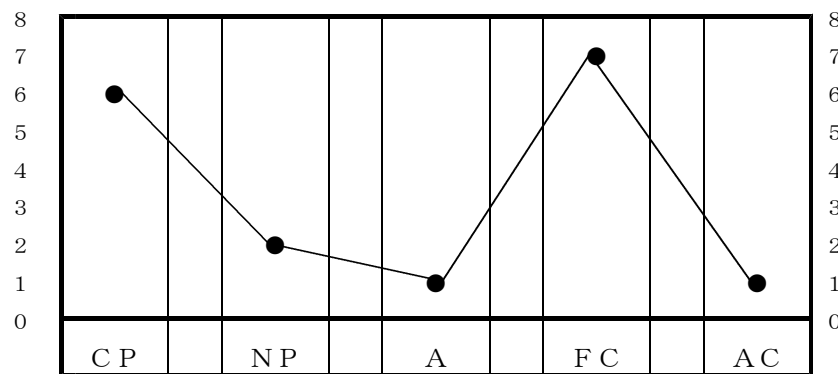
(3) <大人の>A優位のエゴグラム



〈傾向〉

- ・頭脳明晰で冷静である
- ・打算的である
- ・事実に基づいて判断する
- ・客観的に処理する
- ・損得勘定で行動する
- ・理性的、合理的である
- ・機械的な対応をする
- ・計画性がある

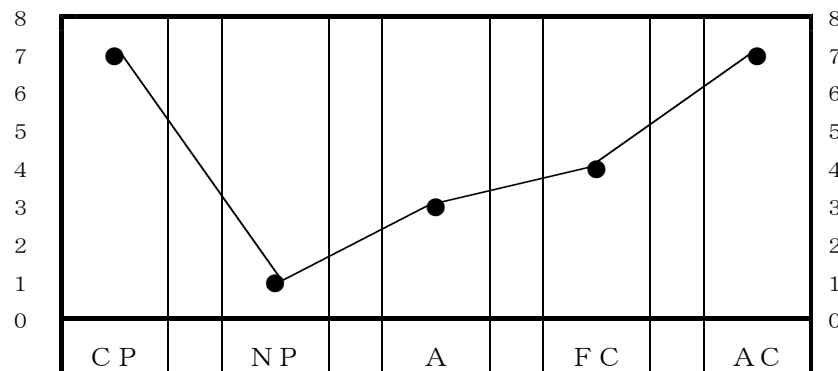
(4) <自由>FC優位のエゴグラム



〈傾向〉

- ・明朗でのびのびしている
- ・いたづらをする
- ・本能的、自己中心的である
- ・積極的、好奇心旺盛である
- ・ひらめき、創造性がある
- ・好き嫌いが強い
- ・感情的になりやすい
- ・甘え上手である

(5) <順応>AC優位のエゴグラム



〈傾向〉

- ・協調的で他者に順応できる
- ・依存的で引込み思案である
- ・妥協や同意が容易にできる
- ・劣等感を感じやすい
- ・慎重である
- ・おとなしく、まじめである
- ・人の言うことをよく聞く
- ・甘え下手でよくすねる

E.C.L

(男・女) 年齢 歳

氏名 _____

実施日 平成 年 月 日

下に人の行動を表す短文があります。自分にあてはまるものを「そう」、あてはまらないものは「ちがう」、どちらもでないものは「どちらもでない」にチェックしてください。できるだけ「そう」、「ちがう」にしてください。

8	D	C	B	A	E	F	8
7							7
6							6
5							5
4							4
3							3
2							2
1							1
0	D	C	B	A	E	F	0
	CP	NP	A	FC	AC	LS	

		そう	ちがう	どちらもでない	
1	周囲の人たちとさわりだり、はしゃいだりする方である。				A
2	もの事を事実にとらえていろいろな角度から検討する方である。				B
3	こまった人を見るとつい手助けする方である。				C
4	他人の長所よりも欠点が目につく方である。				D
5	イヤな事はイヤといわずに押さえてしまう。				E
6	選挙のときは、ほとんど知らない人に投票することが時々ある。				F
7	好奇心が強い方である。				A
8	なに事も情報を集めて冷静に判断する方である。				B
9	他人に援助の手をさしのべるのが好きである。				C
10	規則を守らない人を見ると、すぐに注意する。				D
11	無理をして他人から良く思われるように行動する。				E
12	ときどき口に出して言えないような良くないことを考える。				F
13	遊びの雰囲気抵抗なくとけこめる。				A
14	感情的というよりは理性的である。				B
15	無償の働きをして喜ぶ方である。				C
16	他人のミスや欠点をトコトン追及する方である。				D
17	他の人たちが決めたことはイヤでもおとなしく従う方である。				E
18	知っている人全部が好きだとはかぎらない。				F
19	映画やショー・演劇など娯楽が楽しめる。				A
20	過去のことにとらわれず現在を重視する。				B
21	よく他人の面倒をみたり、世話をしたりする方である。				C
22	子どもをスパルタ式でしつける。				D
23	思ったことをはっきり言えず、後で悔やむことが多い。				E
24	家で食事をする時は、人中で食事をするときほど行儀は良くない。				F

		そう	ちがう	どちらもでない	
25	我を忘れて子どもや動物と遊ぶことができる。				A
26	行動を起こす場合、自分にとって損か得かをよく考えてする。				B
27	他人が幸福になることを喜ぶほうである。				C
28	他人がまちがったことをしたときすぐにとがめる。				D
29	他人の機嫌をとる・顔色をうかがうようなところがある。				E
30	いつでも本当のことを言うとはかぎらない。				F
31	抵抗なく奇抜なことができる。				A
32	買物をするとき、計画を立てて衝動買いをしない。				B
33	他人の失敗や落度に対して寛大である。				C
34	他人の無責任な行動をとがめる方である。				D
35	何かしようとするとき、すぐに人の思惑が気になる方である。				E
36	時々腹を立てる。				F
37	喜怒哀楽の感情を素直に表す。				A
38	話をするときに数字やデータを使う方である。				B
39	他人から、よく「あなたのそばにいとホッとする」と言われる。				C
40	子どもや部下に不平や文句を言わせない方である。				D
41	自分がどう評価されるか気にする方である。				E
42	時々人のうわさをする。				F
43	何か行動を起こすとき直感・ヒラメキやうらないなどに頼ることがある。				A
44	何かをするときに、過去の失敗を参考にする。				B
45	他人をほめることが上手である。				C
46	イヤなことはイヤだとはっきりと言う方である。				D
47	自分から積極的に行動することは少ない。				E
48	ゲーム・勝負事には負けるよりは勝ちたい。				F

自我状態をイメージしよう

次の状態では、どの自我状態が優位になっていると思いますか？該当するものに、○をつけてください。

- ① 泣いている友だちに「どうしたの？」と声をかけている生徒。

CP NP A FC AC

- ② あなたに叱られ「うぜえ。」と言り返してきた生徒。

CP NP A FC AC

- ③ 飛行機を見つけて「見て見て！飛行機だよ！！」と身を乗り出して見ている生徒。

CP NP A FC AC

- ④ 用事があるのに、なかなかそれを言い出せないで、もじもじしている生徒。

CP NP A FC AC

- ⑤ 授業中におしゃべりをしている友だちに対して「ちょっと待って。今は授業中だよ。」と注意している生徒。

CP NP A FC AC

- ⑥ あなたの指示に対して「え～、私、こういうの嫌い。やりたくない。」と言う生徒。

CP NP A FC AC

- ⑦ グループの友だちが帰ってしまっても、自分の仕事が終わるまでやり続ける生徒。

CP NP A FC AC

- ⑧ 成績に関わらないことは、あまりやろうとしない生徒。

CP NP A FC AC

- ⑨ 自分からは意見を言わず、力の強い子の言いなりになっている生徒。

CP NP A FC AC

- ⑩ 自分の仕事の他にも、友だちの分まで仕事を引き受けてしまう生徒。

CP NP A FC AC

- ⑪ 準備や行動が遅い生徒を見ると、手助けをせずにはられないあなた。

CP NP A FC AC

- ⑫ 相手の話を「それは～だということですか。」と確認するあなた。

CP NP A FC AC

- ⑬ 誰に何を言われようと、自分で決めたことはやり抜く強い意志があるあなた。

CP NP A FC AC

- ⑭ 対応が、生徒によって違ったり、日によって違ったりするあなた。

CP NP A FC AC

- ⑮ 上司や同僚からのアドバイスを素直に受け止めて改善に努めようとするあなた。

CP NP A FC AC

- ⑯ 球技大会で、大声でクラスの生徒たちを応援しているあなた。

CP NP A FC AC

- ⑰ 忘れ物をした生徒を「どうして忘れたの？昨日あんなに言っただろう。」と責めるあなた。

CP NP A FC AC

- ⑱ 苦手なことに挑戦して、最後までやり遂げた生徒に「よくやったね。」と声をかけるあなた。

CP NP A FC AC

- ⑲ けがをした生徒に「この傷なら保健室で消毒してもらえば大丈夫だよ。」と言うあなた。

CP NP A FC AC

- ⑳ 指導してもなかなか改善されない生徒を「こんなにしているのに、ちっとも分かってくれない。」と嘆くあなた。

CP NP A FC AC

エゴグラムとかかわりのパターン

事例1 補欠（代講）にいくと生徒が「やりたくないです。自習にしましょう。」と言ってきました。

Q1：生徒はどの自我状態を發揮していますか。

CP・NP・A・FC・AC

Q2：普段のあなたなら、どのように対応しますか？

CP・NP・A・FC・AC を發揮して

Q3：また、この生徒を納得させるには、あなたがどの自我状態を發揮して、どのように対応すればいいですか。

CP・NP・A・FC・AC を發揮して

事例2 生徒が文化祭の準備に対して「準備の時間がもったいないです。こんなことするより受験勉強した方がいいんじゃないですか。」と言いました。

Q1：生徒はどの自我状態を發揮していますか。

CP・NP・A・FC・AC

Q2：普段のあなたなら、どのように対応しますか？

CP・NP・A・FC・AC を發揮して

Q3：また、この生徒を納得させるには、あなたがどの自我状態を發揮して、どのように対応すればいいですか。

CP・NP・A・FC・AC を發揮して

自我状態をイメージしよう

〈準備物〉

- ・演習資料
- ・筆記用具

- ・進め方の説明 2分
- ・演習（解答、解説） 15分

進め方の説明

- ・「エゴグラムを活用した演習をします」
- ・「まずは自我状態をイメージしましょう」
- ・「一つ一つ状態を説明していきますので、資料を参考にしながら、どの自我状態が優位になっているかを考えてみましょう」

【留意点】

- 状態を読むときはどの自我状態が優位になっているかを意識して読むようにする。
- 状況や言い方によって、表れてくる自我状態が違ってくるので、解答は一つとは限らないこともある。
- 研修者には、大まかに5つの自我状態をイメージできるようになってもらえればいいので、正解不正解にこだわらずに進めていくようにする。
- なかなかイメージできない場合、初めの方の問題は10秒くらい隣の人と話してみるようにしてもよい。

〔解答例・解説〕

- 泣いている友だちに「どうしたの？」と声をかけている生徒。
NP・・・優しく思いやりがある
- あなたに叱られ「うぜえ。」と言り返してきた生徒。
FC・・・本能的で、感情的になりやすいので言いたいことを言う
CP・・・自分の考えが強く、叱られたことに納得できない
- 飛行機を見つけて「見て見て！飛行機だよ！！」と身を乗り出して見ている生徒。
FC・・・好奇心旺盛で思ったことをすぐ口に出す
- 用事があるのに、なかなかそれを言い出せないで、もじもじしている生徒。
AC・・・おとなしく引っ込み思案である
- 授業中におしゃべりをしている友だちに対して「ちょっと待って。今は授業中だよ。」と注意している生徒。
CP・・・正義感が強く、ダメなものはダメという
A・・・理性的で状況を冷静に判断する
- あなたの指示に対して「え～、私、こういうの嫌い。やりたくない。」と言う生徒。
FC・・・好き嫌いが強く、それをストレートに表現する

- ⑦ グループの友だちが帰ってしまっても、自分の仕事が終わるまでやり続ける生徒。
C P・・・責任感が強く、やると決めたらどんな状況でも最後までやる
A C・・・まじめで人の言うことを聞くので、途中で止めることができない
A・・・今やらなければならないことなので、きちんと終わらせてから帰る
- ⑧ 成績に関わらないことは、あまりやろうとしない生徒。
A・・・打算的で損か得かを考えて行動する
- ⑨ 自分からは意見を言わず、力の強い子の言いなりになっている生徒。
A C・・・妥協や同意が容易で依存的である
- ⑩ 自分の仕事の他にも、友だちの分まで仕事を引き受けてしまう生徒。
N P・・・世話好きで、何でも抱え込む傾向がある
- ⑪ 準備や行動が遅い生徒を見ると、手助けをせずにはいられないあなた。
N P・・・世話好きで、過保護になりやすく甘やかしてしまう
- ⑫ 相手の話を「それは～だということですか。」と確認するあなた。
A・・・事実の確認をして合理的に進める
- ⑬ 誰に何を言われようと、自分で決めたことはやり抜く強い意志があるあなた。
C P・・・信念を持ち、中途半端を許さない
- ⑭ 対応が、生徒によって違ったり、日によって違ったりするあなた。
F C・・・自己中心的で、その時の感情によって行動する
- ⑮ 上司や同僚からのアドバイスを素直に受け止めて改善に努めようとするあなた。
A C・・・協調的で人の言うことをよく聞く
A・・・冷静に自分の状況を判断し行動する
- ⑯ 球技大会で、大声でクラスの生徒たちを応援しているあなた。
F C・・・明るく元気で積極的な行動をする
- ⑰ 忘れ物をした生徒を「どうして忘れたの？昨日あんなに言っただろう。」と責めるあなた。
C P・・・失敗や間違いは許さない厳しさがある
- ⑱ 苦手なことに挑戦して、最後までやり遂げた生徒に「よくやったね。」と声をかけるあなた。
N P・・・相手の気持ちを理解して共感的に接する
- ⑲ けがをした生徒に「この傷なら保健室で消毒してもらえば大丈夫だよ。」と言うあなた。
A・・・事実に基づいて合理的な判断をする
- ⑳ 指導してもなかなか改善されない生徒を「こんなにしているのに、ちっとも分かってくれない。」と嘆くあなた。
A C・・・自分のやったことが分かってももらえないといじける
F C・・・相手がどうかではなく、自分がこうしたいと思う

エゴグラムとかかわりのパターン

〈準備物〉

- ・演習資料
- ・筆記用具

・進め方の説明	7分
・演習（10分×2）	20分

進め方の説明

- 演習をする前に「ウォーミングアップ事例」について考えてもらい、進め方を理解してもらうようにする。
- ・「まず初めは、みなさんで一緒に考えていきましょう。次のような事例がありますので、読んでみます」

事例 あなたが授業のために準備したプリントを配布した途端、生徒が「うわ、やりたくない」と言いました。

- ・「この生徒は、どの自我状態を発揮していると思いますか。近くの方と相談していいので、考えてください」
 - ※ 指名して答えてもらう。
- ・「そうですね。この生徒は、FCを発揮しています。それでは、こんな生徒がいたら、普段、先生方はどのような対応をしていますか」
 - ※ 数名を指名して答えてもらう。状況や生徒との信頼関係、先生の個性によって、様々な対応があることを認めながら聞いていく。
- ・「いろいろな自我状態の対応がありましたね。どの対応が一番よいと言うことはありませんが、生徒が納得して授業に取り組んでくれるような対応ができたらいいですね。先ほどの対応の他にもどんな対応ができそうか、生徒が納得するような対応を近くの方と相談してみましょう」
 - ※ 指名して答えてもらい、出てきた対応について認める。出てこなかったエゴグラムのパターンについて、「〇〇を発揮した対応をするとしたら、どのようにしたらよいか」たずね、出てこないようなら、下記の【予想される典型的なエゴグラムのパターン】を基に補足説明する。
- ・「このように自我状態をイメージしながら演習を行っていきたいと思います。同じ言葉でも、口調や表情で発揮される自我状態が変わることもありますし、本人が意識しているのと周りから見ての自我状態が違っている場合もありますので、その点にも注意して考えてみましょう」

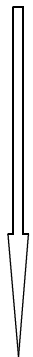
【予想される典型的なエゴグラムのパターン】

- FC発揮「そうだよね。先生もやりたくないよ。じゃあ、やめようか」⇒教師として、これはちょっと。
- NP発揮「ごめんね。こんなにあったら、やりたくないよね。でも、たとえやりたくなくても、ここでそんなことを言うてはいけないよ」⇒生徒は納得するでしょう。
- A発揮「そう思うかもしれないけど、これは大切な内容なんだ。今やっておかないといけないんだよ」⇒この対応がベストに近いかも。
- AC発揮「どうしてそんなこと言うの？せっかく、みんなのことを思って準備してきたのに」⇒教師としての対応でしょうか。
- CP発揮「だれだ。やりたくないなんて言ったのは。黙ってやりなさい」⇒これはちょっと…

演習

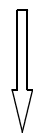
事例1 あなたが補欠（代講）にいくと生徒が「先生、自習にしましょう」と言ってきました。

演習の準備（4分）



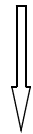
「演習を始めます。まずは事例1の演習場面を読みます」
 「演習場面は分かりましたか？ よくある場面ですよ」
 「Q1～Q3を各自で考えてみましょう。時間は3分です。では始めてください」
 ※ 会場を回りながら、困っている先生にアドバイスする。
 「演習は2人組で行います。先生役、生徒役を交替して両方行いますが、先にどちらが先生役、生徒役をやるか決めてください」
 「生徒役の方が『先生、自習にしましょう』と言ってから始めます。Q1で考えた生徒の自我状態に合わせた言い方や態度にしましょう。先生役の方は、1回目にQ2に書いた普段のあなたの対応、2回目はQ3に書いた対応でやってみましょう」

演習（1分）



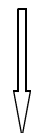
「では、演習を始めます。初めに生徒役の方のセリフからです。Q2、Q3が終わったら役を交替して行ってください」
 ※ 演習の様子を観察する。

ペアでの振り返り（2分）



「振り返りをしましょう。時間は2分です。生徒役が思ったこと→教師役が思ったこと→二人で話し合いの順でお願いします」
 ※ 会場を回ってよい振り返りができていたら全体の振り返りで発表してもらおう。

全体の振り返り（3分）



「〇〇先生のペアの振り返りを発表してもらえますか」
 ※ 発表に対して、肯定的なフィードバックをする。他のパターンについて出てきたペアがあったら紹介してもらったり、なければ下記のパターンから紹介したりしてもよい。

次の演習へ

【予想される典型的なエゴグラムのパターン】

- FC発揮「いいね！自習にしよう」 ⇒教師として、これはちょっと。
- NP発揮「そうだね。君たちなら自分たちでできるだろうね」と言ってNP発揮「次回は、担当の先生に自習にしてもいいかどうか聞いておくね」 ⇒生徒はとりあえず納得するかな。
- NP発揮「君たちなら自習でもきちんとやれそうだね」と言ってA発揮「でも課題が準備されているんだ。今日はこの課題に取り組もうね。終わったら自習にしてもいいよ」 ⇒この対応なら納得する生徒が多いのでは・・・。
- AC発揮「うーん、どうしようかな。まあいいや、自習にしよう」 ⇒教師としてどうか。
- CP発揮「やることは決まっているんだ。いいから早くやりなさい」 ⇒こういう厳しさも大切ですが、生徒によっては反発するかも・・・。

事例2 生徒が文化祭の準備に対して「先生、こんなことするより受験勉強した方がいいんじゃないですか」と言いました。

演習の準備（4分）

「2つ目の演習に入ります。事例2の演習場面を読みます」
 「演習場面は分かりましたか？ これもありそうな場面ですよ」
 「Q1～Q3を各自で考えてみましょう。時間は3分です。では始めてください」
 ※ 会場を回りながら、困っている先生にアドバイスする。
 「先ほどと同じように先生役、生徒役を交替してやります。どちらの役を先にやるか決めてください」
 「生徒役の方が『先生、こんなことするより受験勉強した方がいいんじゃないですか』と言ってから始めます。Q1で考えた生徒の自我状態に合わせた言い方や態度にしましょう。先生役の方は、1回目にQ2に書いた普段のあなたの対応、2回目はQ3に書いた対応でやってみましょう」

演習（1分）

「では、演習を始めてください。終わったら役割を交替して行ってください」
 ※ 演習の様子を観察する。

ペアでの振り返り（2分）

「振り返りをしましょう。時間は2分です。生徒役が思ったこと→教師役が思ったこと→二人で話し合いの順をお願いします」
 ※ 会場を回ってよい振り返りができていたら全体の振り返りで発表してもらおう。

全体の振り返り（3分）

「〇〇先生のペアの振り返りを発表してもらえますか」
 ※ 発表に対して、肯定的なフィードバックをする。

まとめ

「以上で演習は終わりです。先ほどもお話ししましたが、状況や生徒との信頼関係、先生の個性によっても違いがありますので、どの対応が一番いいということはありません。しかし、生徒や自分がどの自我状態を発揮しているのかを意識して対応することによって、さらによい関係が築けるのではないかと思います。それでは、今日のまとめに入ります」

【予想される典型的なエゴグラムのパターン】

- FC発揮「いいよ！自分がやりたいことやりな」 ⇒ 教師として、これはちょっと。
- NP発揮「そうだね。勉強時間は減るものね。でも、文化祭も大切な学校行事なんだよ。みんなといい思い出つくりようよ」 ⇒ こういう対応で納得してもらえるといいですね。
- NP発揮「そうだね。受験も近いからね」と言ってA発揮「文化祭は受験とは関係ないと思っているんだね。受験勉強も大切だけど、みんなと協力する体験も人生にとって大切だよ」 ⇒ これなら納得してもらえるかな。
- CP発揮「何言ってるの。やると決まっているんだからごちゃごちゃ言わずにやりなさい」 ⇒ 言うことは聞くかもしれませんが、生徒の気持ちは離れてしまうかもしれませんね。
- AC発揮「う～ん。受験勉強も大事だよな。今日は、準備止めようか」 ⇒ これは現実的ではないですね。

〈参考文献一覧〉

◇ 九大式エゴグラムチェックリスト

◇ 交流分析のすすめ

杉田峰康

(1990 日本文化科学社)

◇ やさしい交流分析

今西一仁

(2010 ほんの森出版)