第１分科会
3
岩手県医師会

学校こころの検診に自我構造分析（エゴグラム）を取り入れた試み

西松園内科医院　齊藤　恵子
盛岡女子高等学校　白藤　悦子

はじめに

心の健康 (メンタルヘルス) とは、1) 自分の役割を果たせている、2) 自分を知っている、3) 人と共感できる、4) 人と仲良くできる、5) 自分の持ち味を十分に生かすなどがあげられ、また健全な人間関係には交流分析の創始者であるＥ･バーンによれば、人と人とのやり取りは直接的で率直、親密さにあふれたものである。その交流には相補的な性質を持ち、その根底には隠された意図はまったくない。

如何なるときも恐れたり、いらだったり、悲しんだりしている不安な相手の子供の自我状態を配慮し保護することが大切であるとされている。

１．学校医をしている学校紹介

Ｍ女子高等学校　創立 62 年の普通科・商業科・家政科があり、スポーツでは全国レベルの活躍をしていることで知られている。校訓「腕は確かに、心は豊かに」。一人ひとりを大切にし、その生徒がその後の人生において自立していけるような力とそのための必要な力を育てるをモットーとしている。いわゆる受験校ではないが、就職率は良いが、入学のきっかけは一次希望校に失敗したり、中学時代不登校生でこの学校のみが入学を許可したりで挫折感で入学する生徒も少なくない。

検診時に記入させた健康調査票の結果をしめす。表１では些細なことが気になる、イライラして怒りっぽい、他人のことが気になるなど、特に一年生が顕著で自己肯定感の低さが認められる。

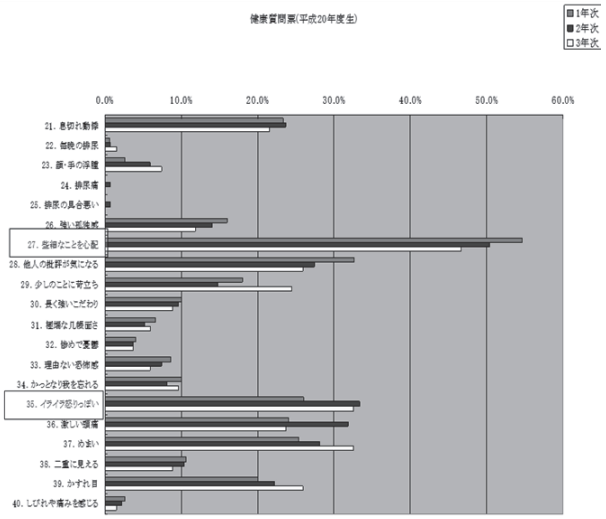


表１　春の健康診断の健康調査結果で

些細なことが気になる、他人のことが気になる、イライラして怒りっぽい、強い孤独感、少しのことにいら立つことが多いなどまだ感情のコントロールの不安定が示されている。

２．心の検診と教育に交流分析を取り入れた目的

演者は 10 代の望まない妊娠、不登校、非行問題、いじめについて中学校、高校の学校医として取り組んできた。自己肯定感を高く持ち、冷静な判断で意志を表し容易に誘惑などに乗らないように話し生徒たちが良き将来を目指すように常に生徒たちに伝えているが、入学時すでに家庭や学校での養育環境から得た影響は大きい。母親となり次世代にも影響を持つ女子の教育には、過去に得た認識のゆがみや心の偏りに気付いて健康な心を持つように教育する重

要性を感じた。そこで学校教育の中に交流分析を取り入れ、生徒たちが自律性すなわち気づきと自発性、親密さの３つの能力が自由に発揮されるようになり、明晰な問題解決能力が出来るよう変化、成長を遂げるよう助けることが必要と考えた。
そのためにまず今の自分を知ることを教育に取り入れた。

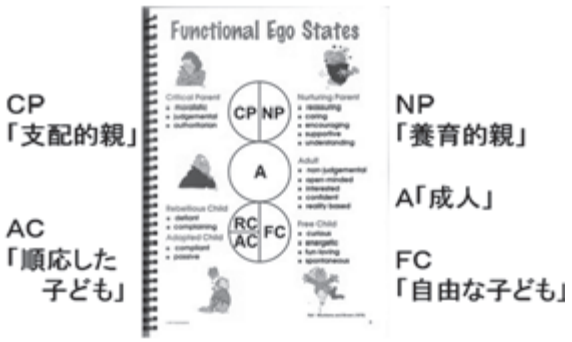
方法

１）学校医として定期健康診断に先立ち、心身の健康状態についての問診表とエゴグラムを行ない、診察時に、その結果について生徒と個々に話し合い、エゴグラムから今の自分の自我状態を知り、同時に書かせた理想の自分のエゴグラムと対比し今後伸ばしたい部分を指摘し、成長を促す。
２）教員にも学んでもらい授業で交流分析の知識を与える

交流分析とはパーソナリティ理論、１９５０年代、エリック・バーンにより始められたもので精神分析の口語版といわれるが、これは「今、ここ」を問題にして、今ここの反応を変えればその人を変えたことになる。これにより悩んでいる問題や対人的なトラブルへの自分の感じ方や考え方をはっきり気づかせて冷静に観察する態度を保たせ、好ましい人間関係を回復させる方法である。気づきによって変わることが出来る可能性を教える。

自我状態のモデルにはＰ「親」の自我状態、Ａ「成人」の自我状態、Ｃ「子ども」の自我状態、ＣＰ「支配的親」、ＮＰ「養育的な親」、Ａ「成人」、ＦＣ「自由な子供」、ＡＣ「順応する子供」がある。エゴグラムはパーソナリティのなかで親の自我状態（ＣＰ、ＮＰ）、成人の自我状態（Ａ）、子供の自我状態（ＦＣ、ＡＣ）の機能的自我状態の夫々が、その人にとってどの程度重要なのかを量で表示したもの。

自我状態の機能的分析



健全な人のエゴグラム

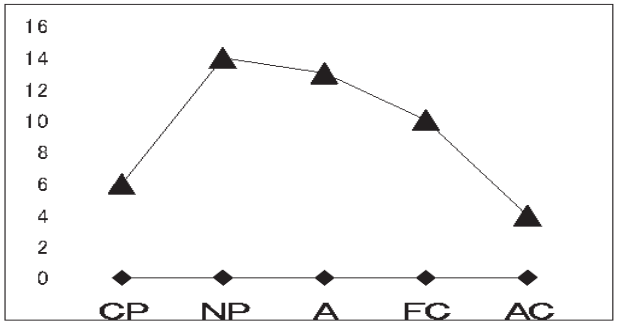


図２

ＮＰをピークにＡＣに下がっていく山型でＰやＡの機能が高いのが特徴。他の人と温かい交流が行われやすく、ＦＣがある程度高いので自分を適切に表現することが出来、人間関係をうまく営む。

生徒のエゴグラムの結果

1)一年生の特徴はＡが低いのが大半で理性的でない、落ち着いて考えない、感情的、深く考えない、合理的でない、FC が低く AC が高いことから、NO が言えない、人に嫌われたくないので自分の気持ちより他者に従う、自分を抑えているために欲求不満がたまる、自信がないなどが多い。

一年の時に比べ三年生の特徴はＡの上昇が顕著になりよく考える、理性的な私、感情的でない私、AC に下降がみられ、NO が言える私、自分の意見が言える私に成長していることがうかがえる（図３～図８）

2)エゴグラムにより今の自分の特性を理解　し、また目指したい理想の自分をほとんどの生徒が健全なエゴグラムに一致する型が描けており、成長の目標を知り得た。

1年生Aのエゴグラム

今の自分　　理想の自分

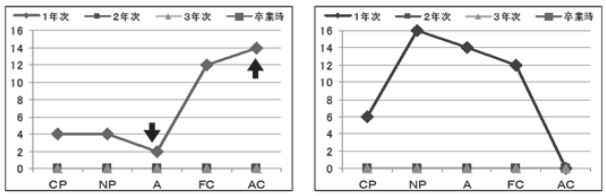


図３

今の自分は子供の自我が高く、親や大人の自我が低い、衝動的で動揺しやすい、自分がない、落ち着

いて考えない。理想の自分は親の自我や大人の自我が高く、人との交流がよく考え深い、人の意見に流されない自分を描いている。

1年生Bのエゴグラム

今の自分　　理想の自分

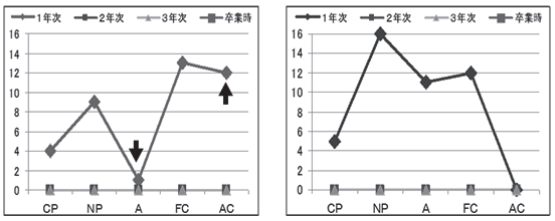
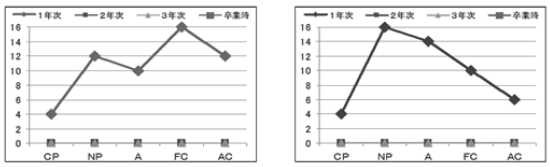


図４

Ａが低いが顕著、考え浅く衝動的、子供っぽいと自覚している。理想の自分はＡが高い。

1年生Cのエゴグラム

今の自分　　理想の自分



大人の自我が高いが衝動性がより高い、理想の自我はより考え深く人に振り回されない。

1年生Dのエゴグラム

今の自分　　理想の自分

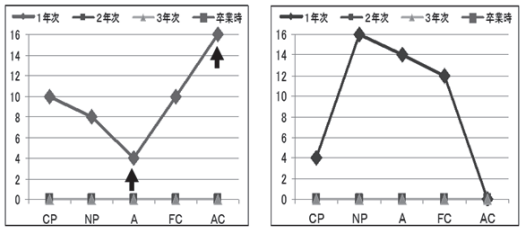
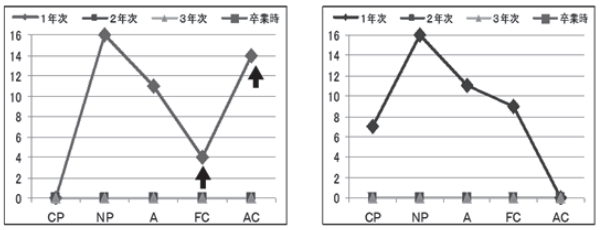


図５

今の自分は考え浅く人に流されるが不満が多く怒りっぽい。理想の自分は健全なエゴグラムで考え深く優しく自分の考えがあり、人に動かされない。

1年生Eのエゴグラム

今の自分　　理想の自分



1年生Fのエゴグラム

今の自分　　理想の自分

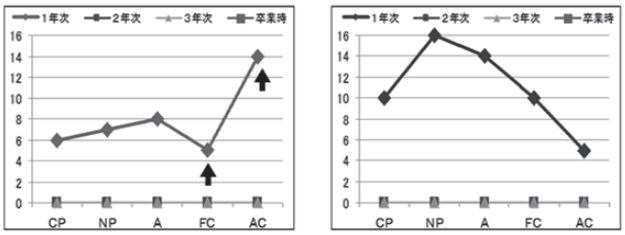
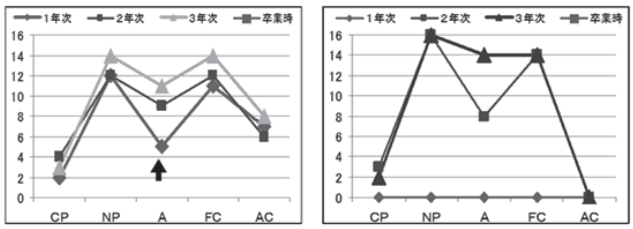


図６

Ｅ子もＦ子もＦＣが低くＡＣが高い。自分を抑え他人に従う、明るくない。理想の自分は自己が出来る自分。

３年生Lのエゴグラム

今の自分　　理想の自分



３年生Jのエゴグラム

今の自分　　理想の自分

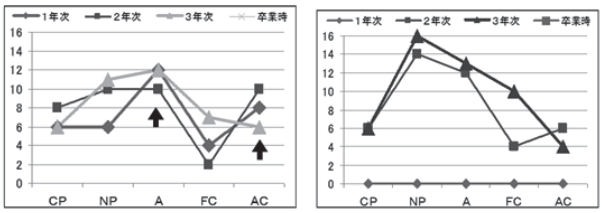


図７

三年間でＡの上昇とＡＣの下降が見られ、健全に成長している。

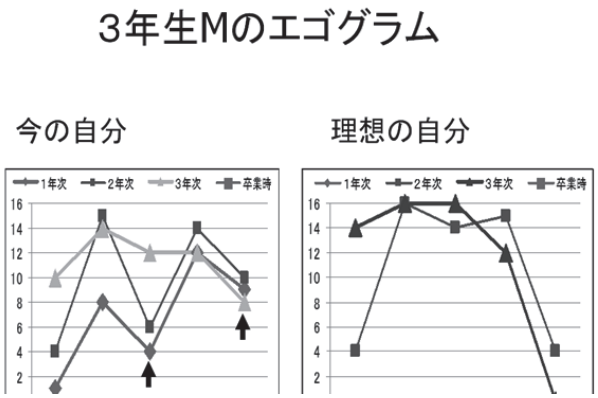


図８

三年間でＡの成長が見られ、自分が落ち着いた考え方ができるようになったと変化に気づいている。

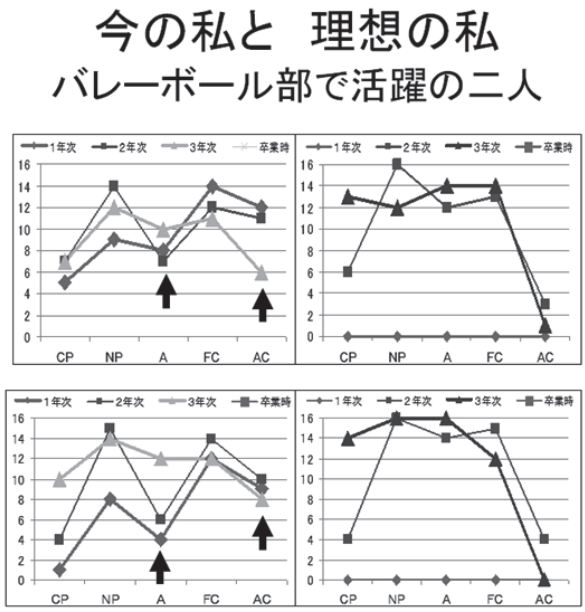


図９

Ａの上昇、ＡＣの下降は理性的判断で人に左右されない自分をもち自信を持ってきた。バレー部で強いチームと成って鍛えられた成果あり。

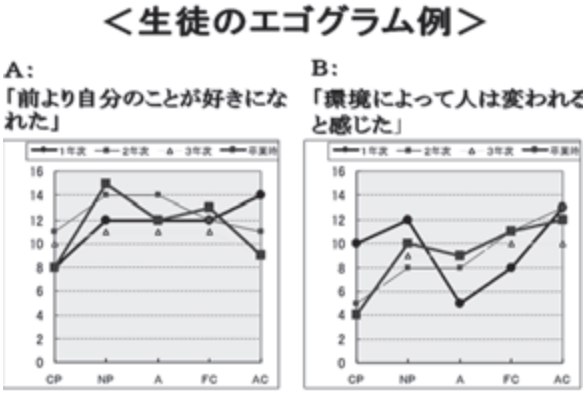
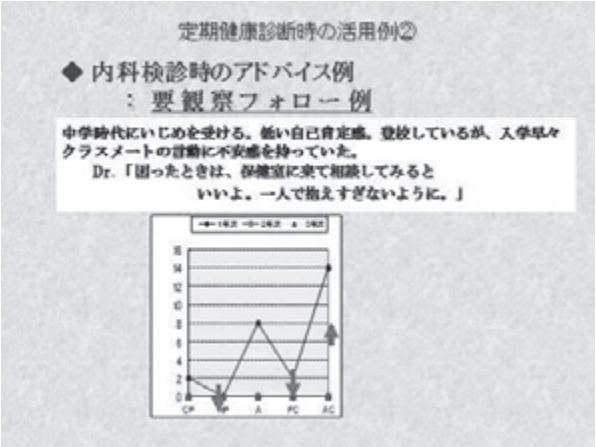


図１０

Ａ子は三年生になってＡが上昇し自信を得て私はＯＫ、他人もＯＫに成長してきた。Ｂ子はＡが上昇し自分の落ち着いた考え方の変化を喜んだ。



保健師とともに日常生活を観察しつつ、うつ状態を治療した。

成長への導きは検診時にエゴグラムを示し、日常の行動の癖や感じ方を聞きながらエゴグラムの低いところを高める方法を話し合い、変われてより良くなれることを励ます。

三年生のエゴグラムは成長の結果が示されている。

入学式の新入生歓迎の祝辞で、三年生の生徒が中学時心を病み不登校だったと自己紹介し、「この学校には居場所があります。自分の気づきで皆さんは変わることが出来ます」と励ましていた。生徒が自らの言葉で交流分析の理念を主張したのを目撃でき感動した。

結論

定期健康診断や授業を通じて在学３年間で交流分析のエゴグラムから今の自分を知り、理想とする自己肯定、他者肯定の人格像の目標を持つことが出来た。日常の生活やクラブ活動で種々の体験に生じた種々の問題を通じ、良く考え明晰な問題解決が、出来る人に成長する効果を持つと考えられる。

結語

教育における交流分析

自律性とは明晰な思考と効果ある問題解決を意味し、教育者は生徒がこうした能力が発達することを援助する役割を担う。自律性を全面的ゴールにすることは臨床の場と同様適切である。教師が交流分析を学ぶことは、発達の色々な段階にいる生徒と効果良く対応する上で、教育の指針となる。

基本的な自我状態モデルは小学生でも理解できる。生徒たちが自分たちの３つの自我状態の内容と動機を調べることで自分の意図や要望がはっきり分かり、それを元にした授業は効果があがる。FC の持つ創造性とエネルギーの源で学習のプロセスに含める必要がある。教育者自身、自分の自我状態を自由に駆使して A から問題解決を示し、CP からきちんとした制約と枠組みを設定したり、NP から生徒を気にかけ、学ぶ楽しさのために FC になる必要もある。教師と生徒が明晰な思考と積極的な問題解決を互いの責任で行う環境を提供する教育システムは望ましい。

基本的な構えと交流様式の関係