

第24回全国学校保健・学校医大会

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

2012年11月9日 於 熊本市

岩手県医師会 西松園内科医院 齊藤恵子

盛岡女子高等学校 白藤悦子

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

健全な人間関係には

E・バーン

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。

1. 学校紹介



盛岡女子高等学校 創立62年

普通科・商業科・家政科

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。

目的

学校医として10代の望まない妊娠、不登校、非行問題に取り組み女子教育の重要性を感じた。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成長を助けることが必要と考えた。そのためまず今の自分を知ることが教育に取り入れるため交流分析を用いた。

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、なりたい理想の自分と比べ 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

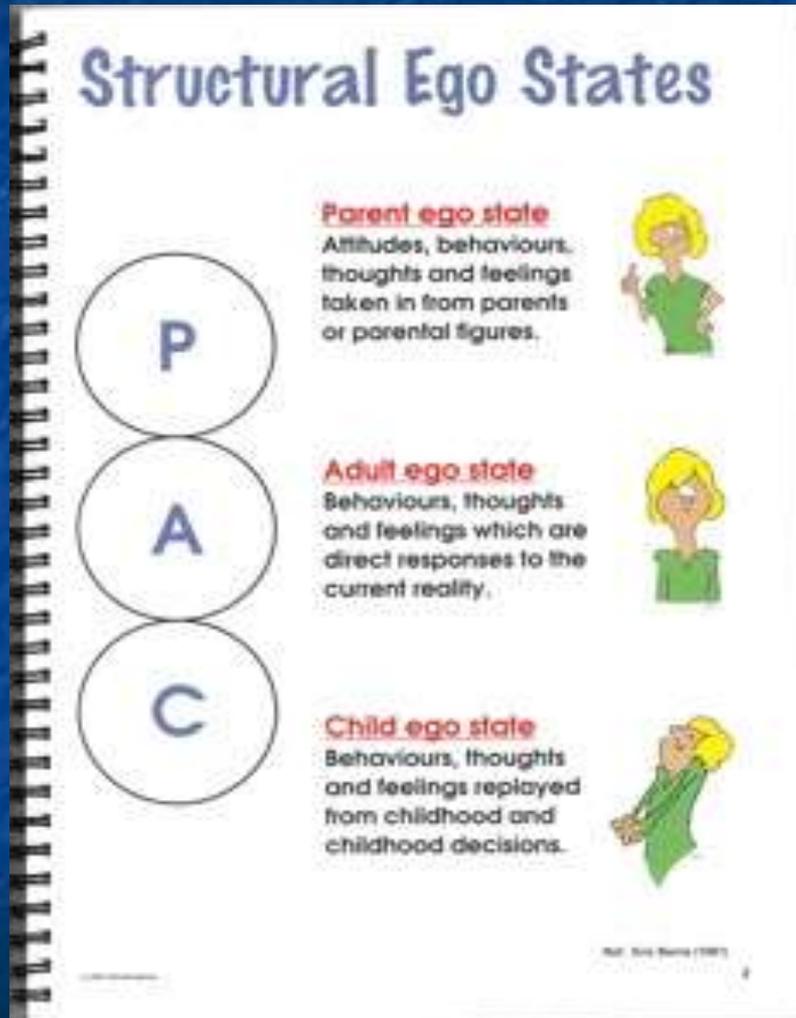
交流分析とは

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

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させ、好ましい人間関係を回復させる。

自我状態のモデル



「親」の自我状態

「成人」の自我状態

「子ども」の自我状態

自我状態の機能的分析

CP
「支配的親」

AC
「順応した
子ども」



NP
「養育的親」

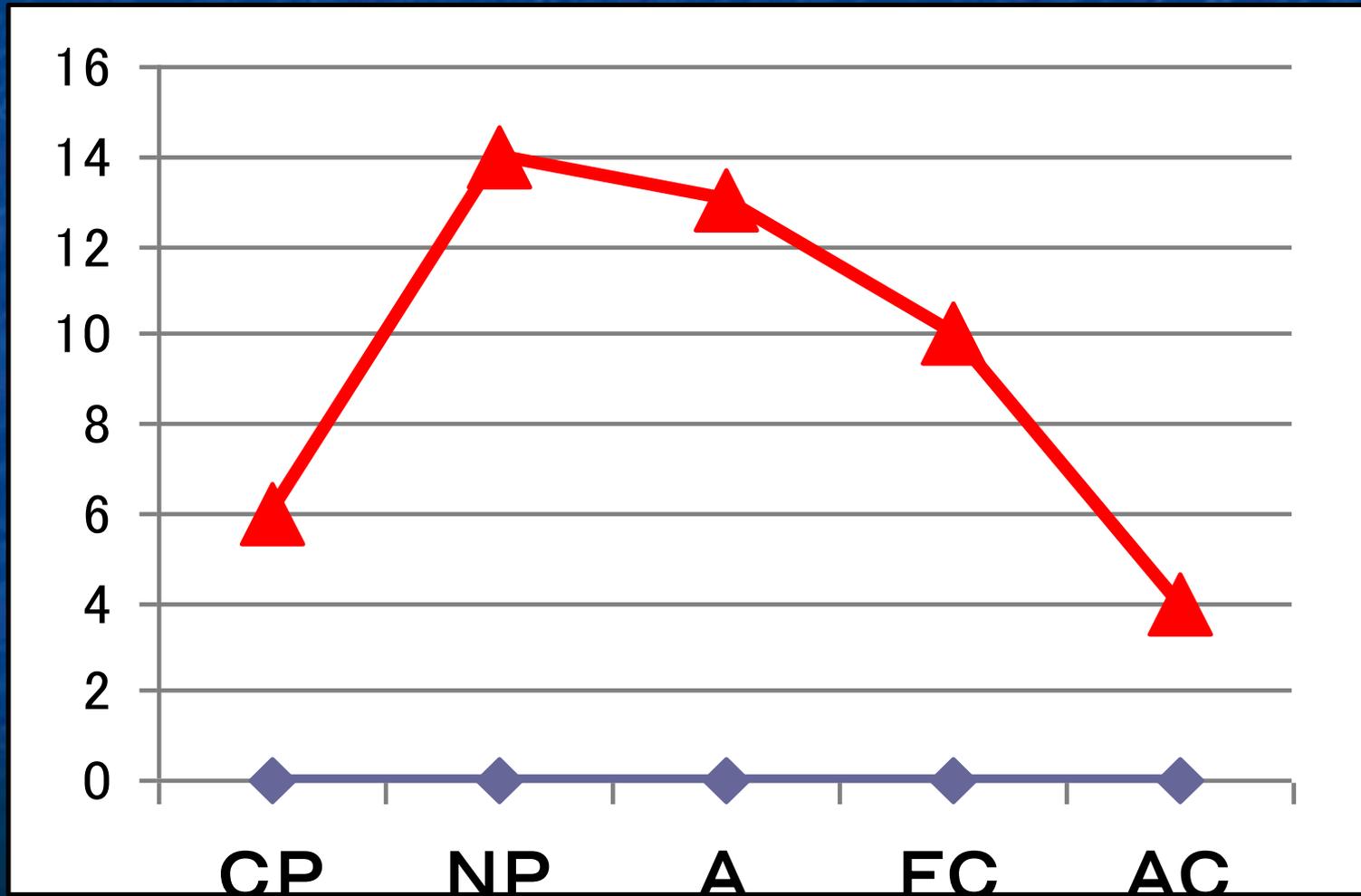
A「成人」

FC
「自由な子ども」

エゴグラム

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。

健全な人のエゴグラム



他人はOK

回避・孤立
・劣等感
対人恐怖

共闘・共存
・真の自己実現
・真の人間尊重

自分はNot - OK

拒絶・自閉
・自己破壊
・精神障害

独善・排他
・野心家
・妨害者

自分はOK

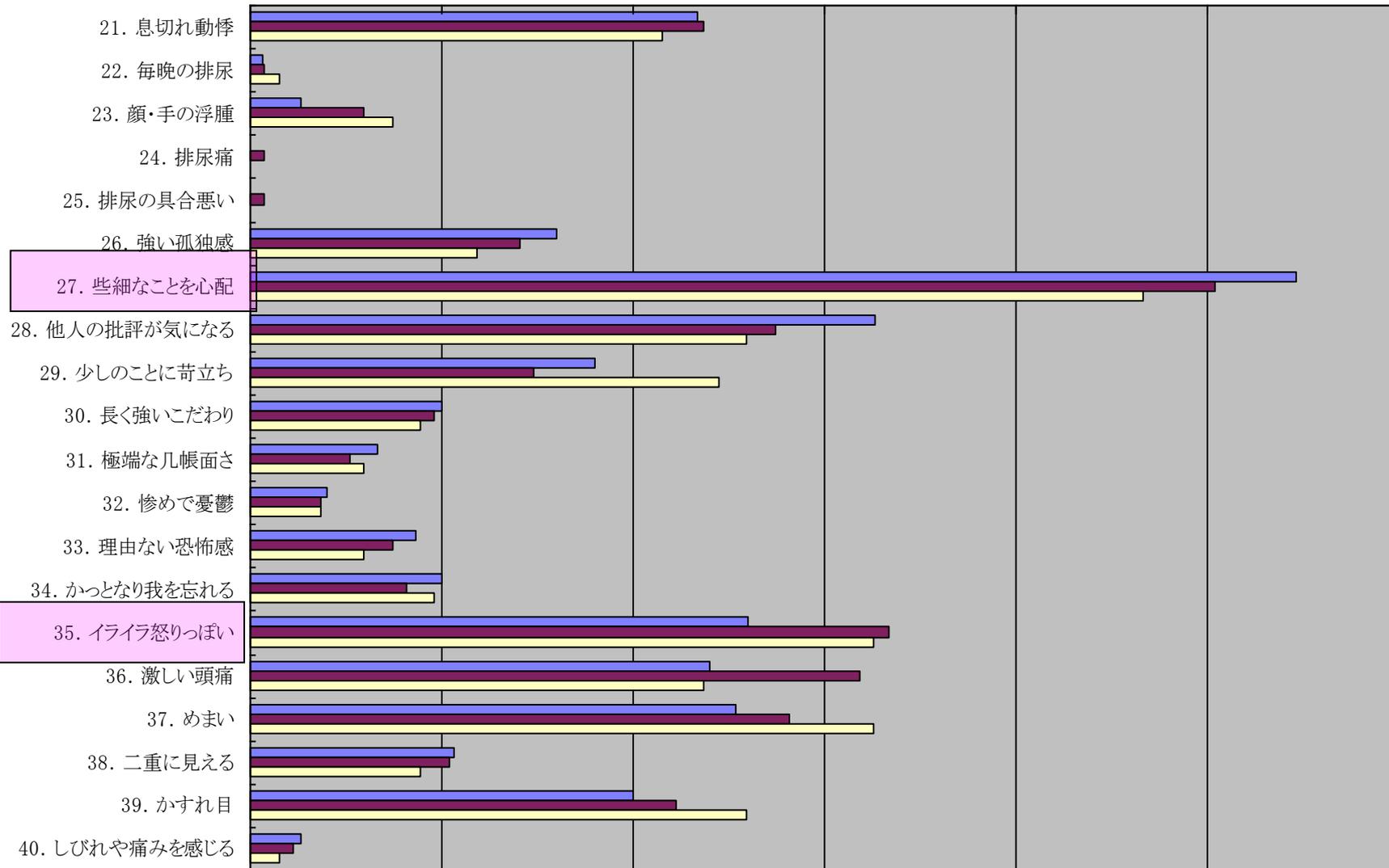
他人はNot-OK

基本的な構えと交流様式の関係

健康質問票(平成20年度生)

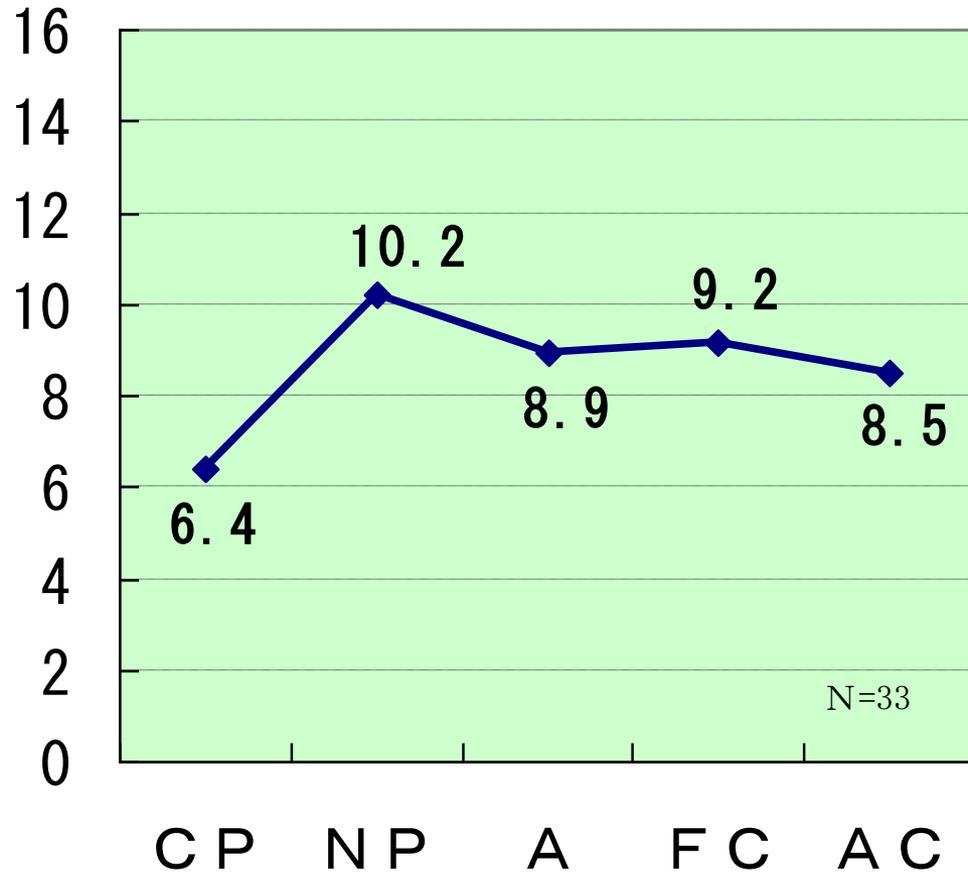


0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0% 50.0% 60.0%



<教師のエゴグラム>

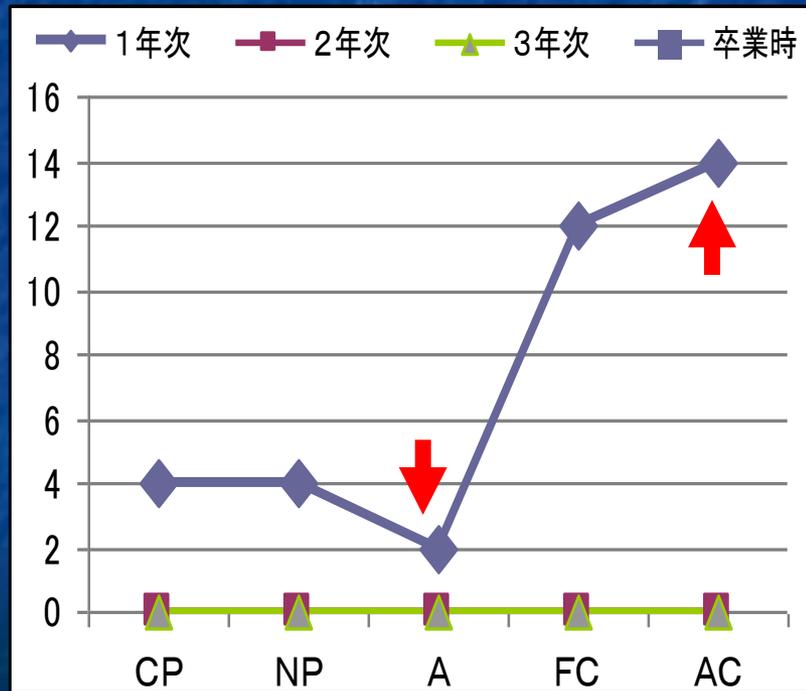
教職員_平均エゴグラムH20



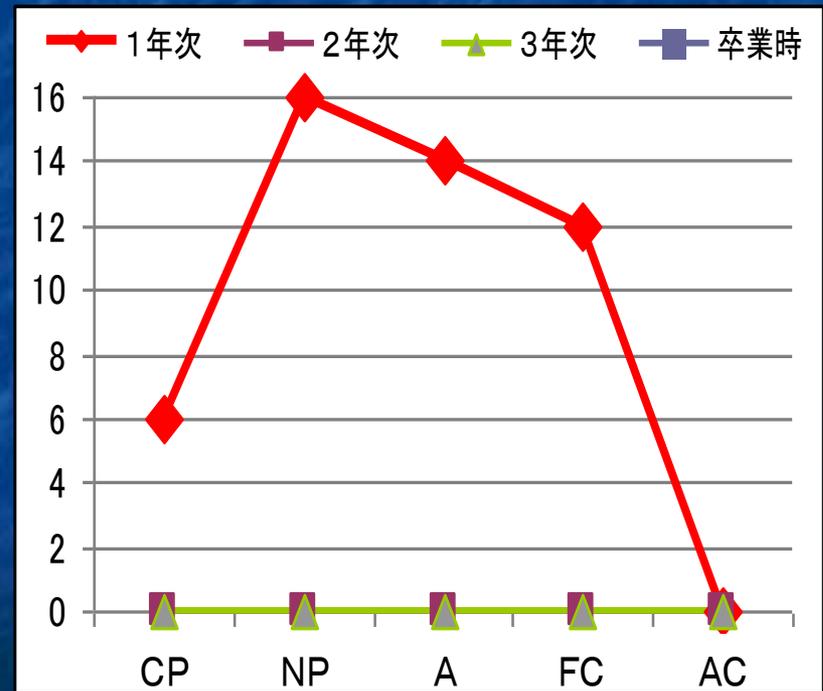
	CP	NP	A	FC	AC
T_平均エゴ グラムH20	6.4	10.2	8.9	9.2	8.5
SD	3.3	3.8	3.3	3.2	3.8

1年生Aのエゴグラム

今の自分

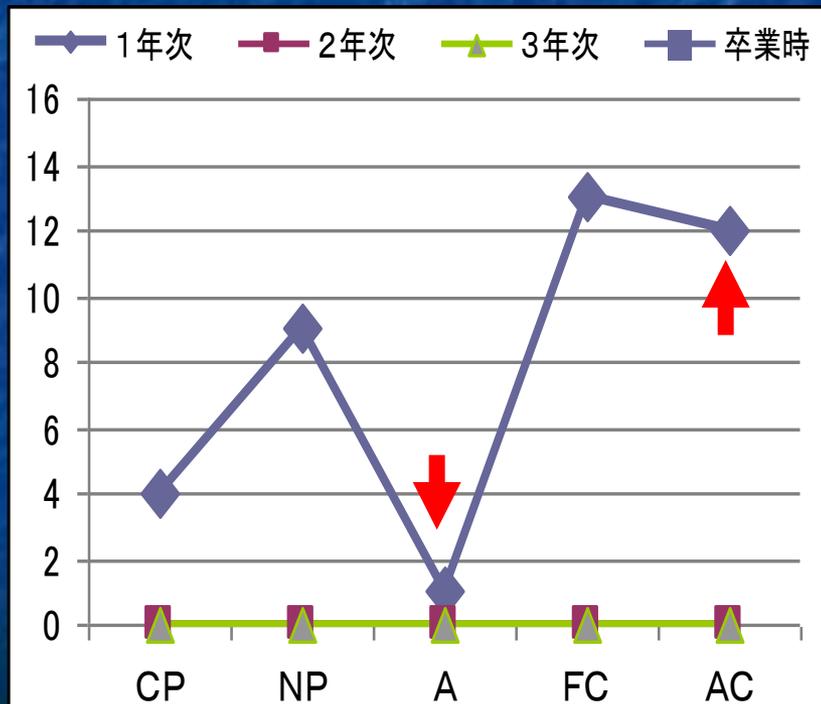


理想の自分

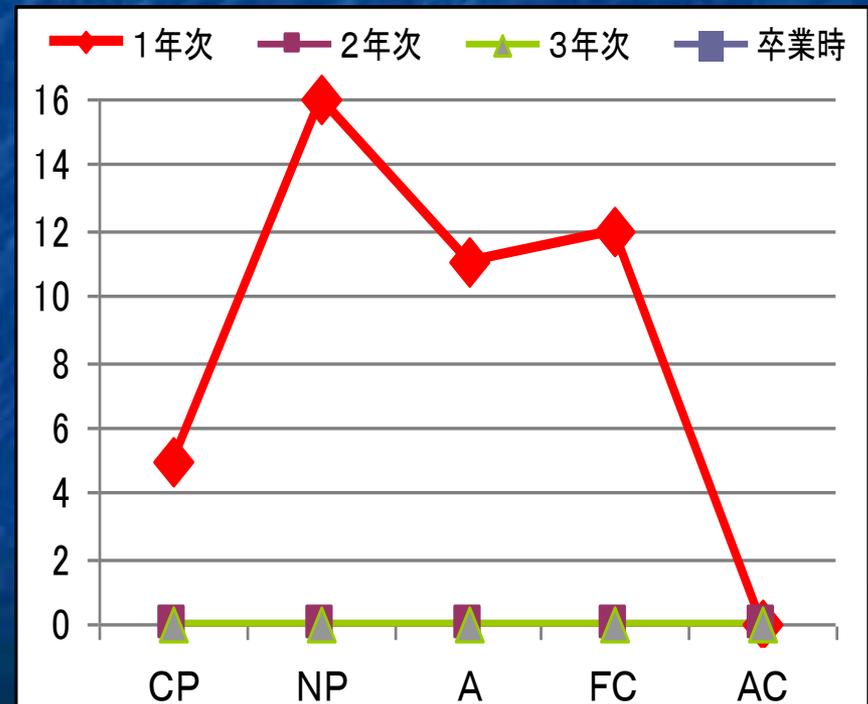


1年生Bのエゴグラム

今の自分

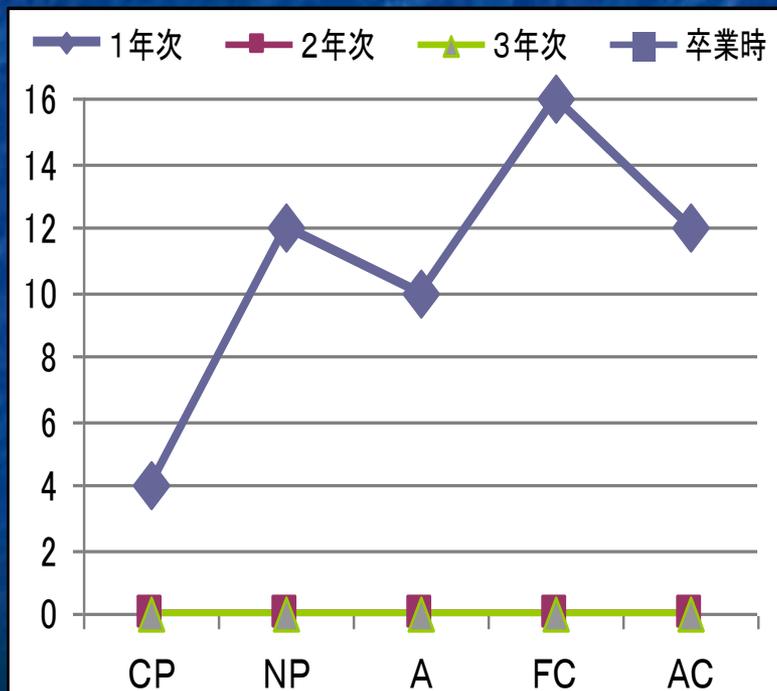


理想の自分

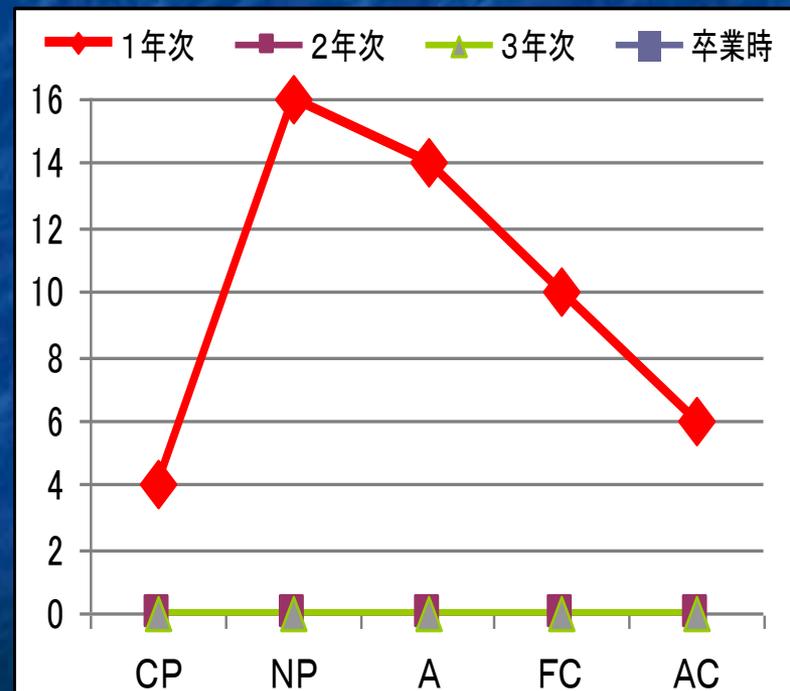


1年生Cのエゴグラム

今の自分

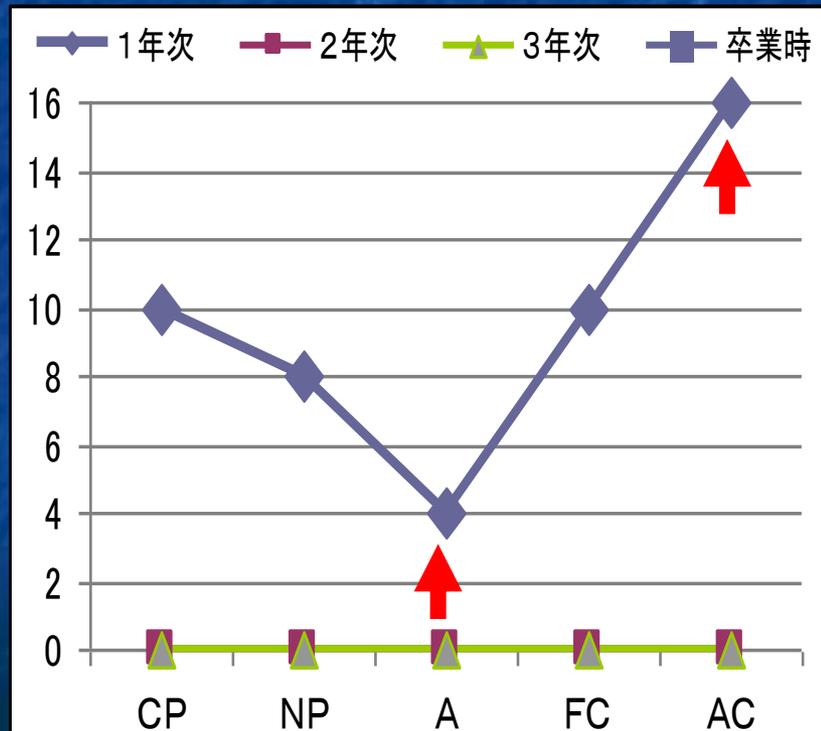


理想の自分

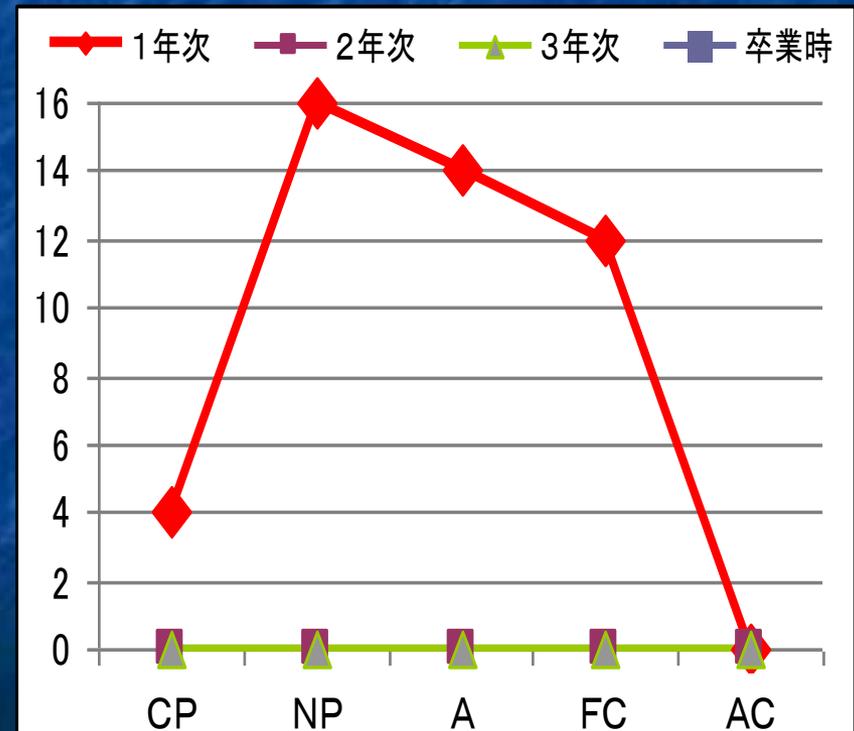


1年生Dのエゴグラム

今の自分

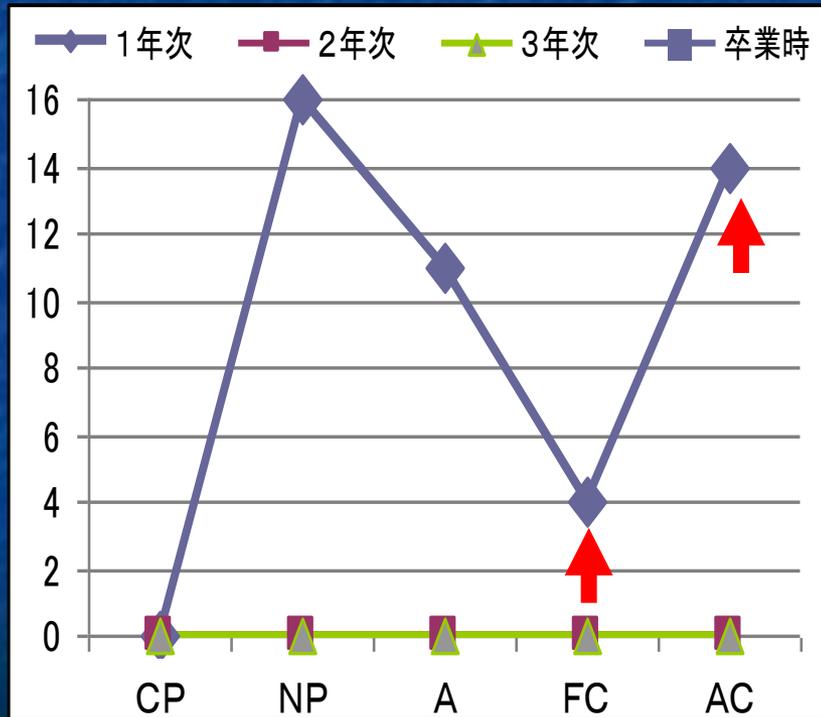


理想の自分

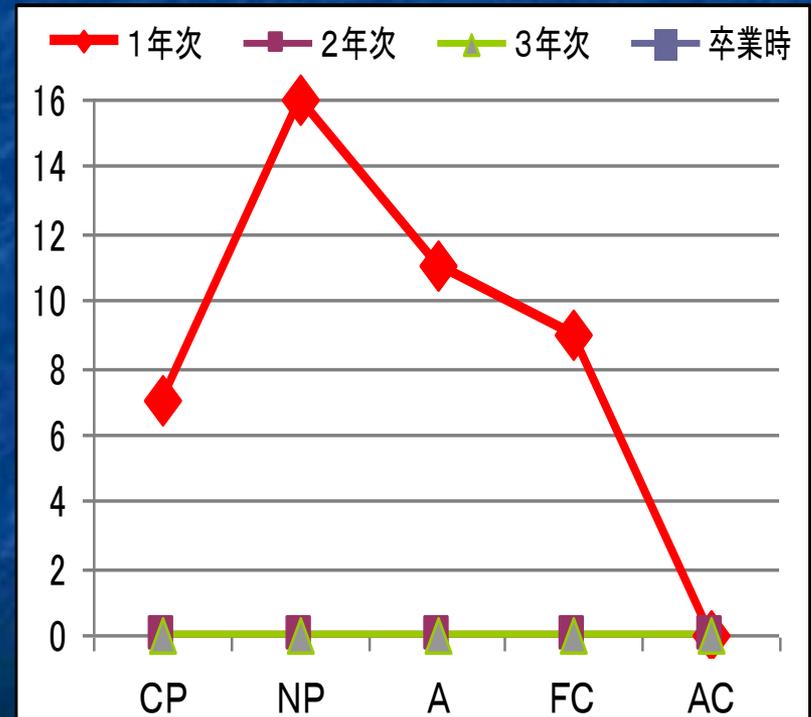


1年生Eのエゴグラム

今の自分

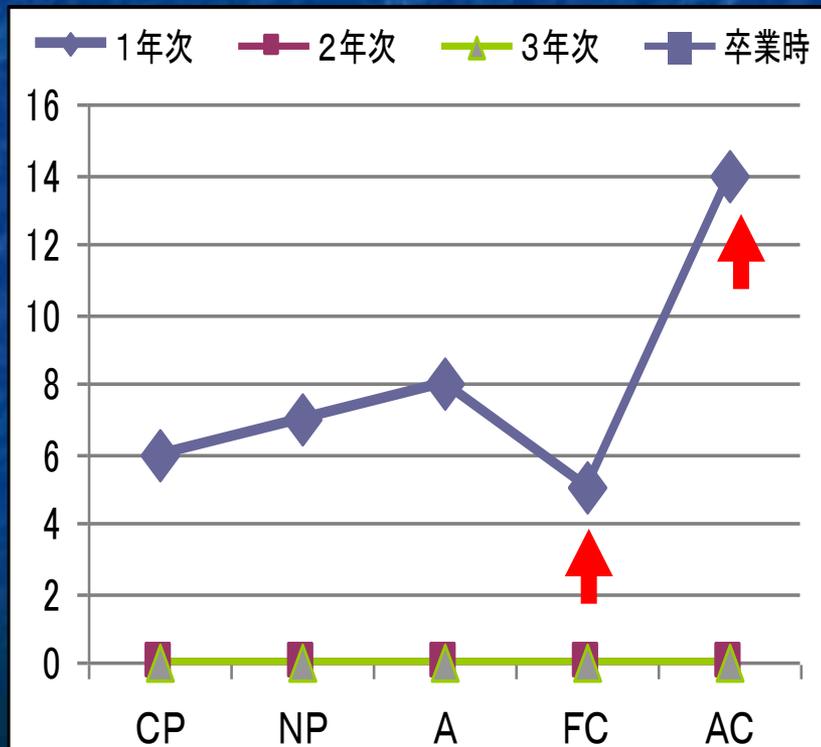


理想の自分

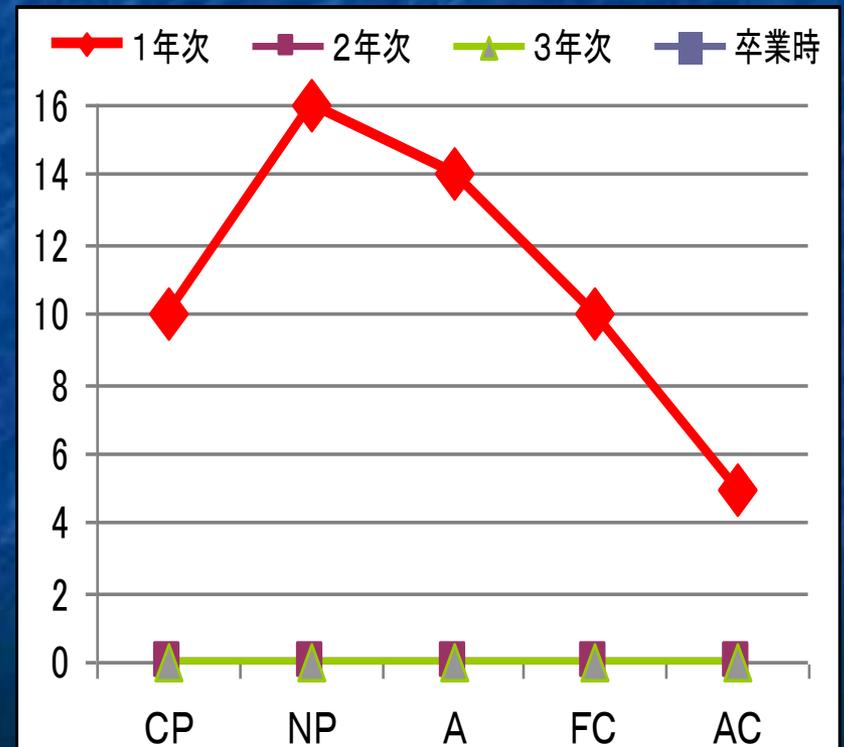


1年生Fのエゴグラム

今の自分

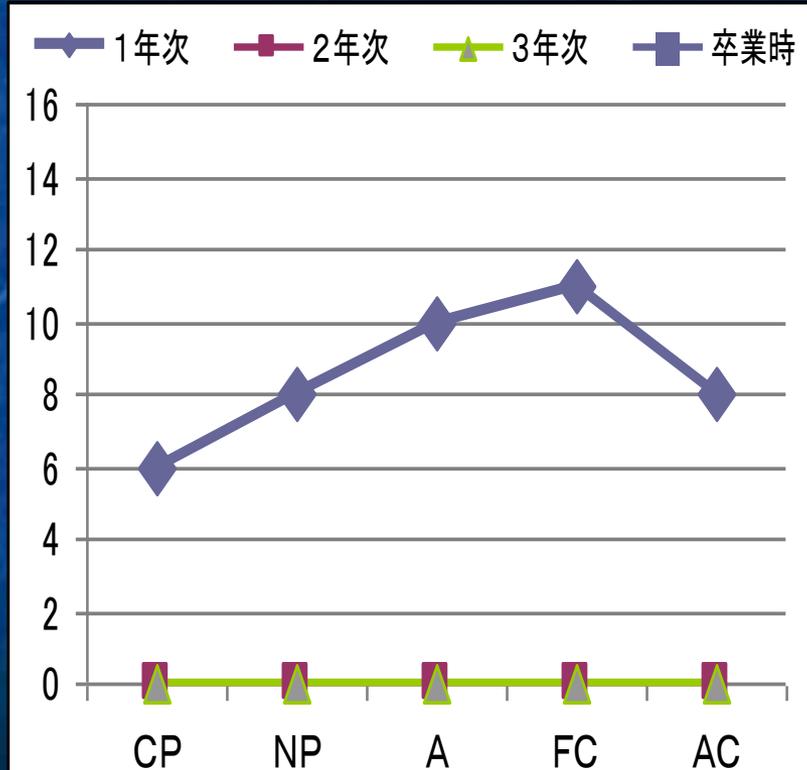


理想の自分

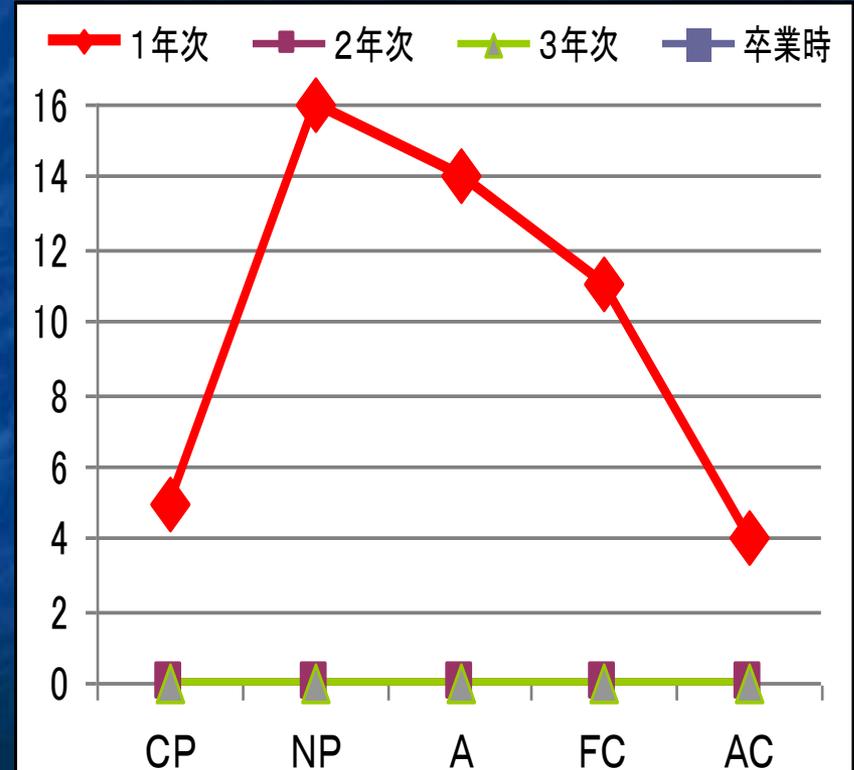


1年生Gのエゴグラム

今の自分

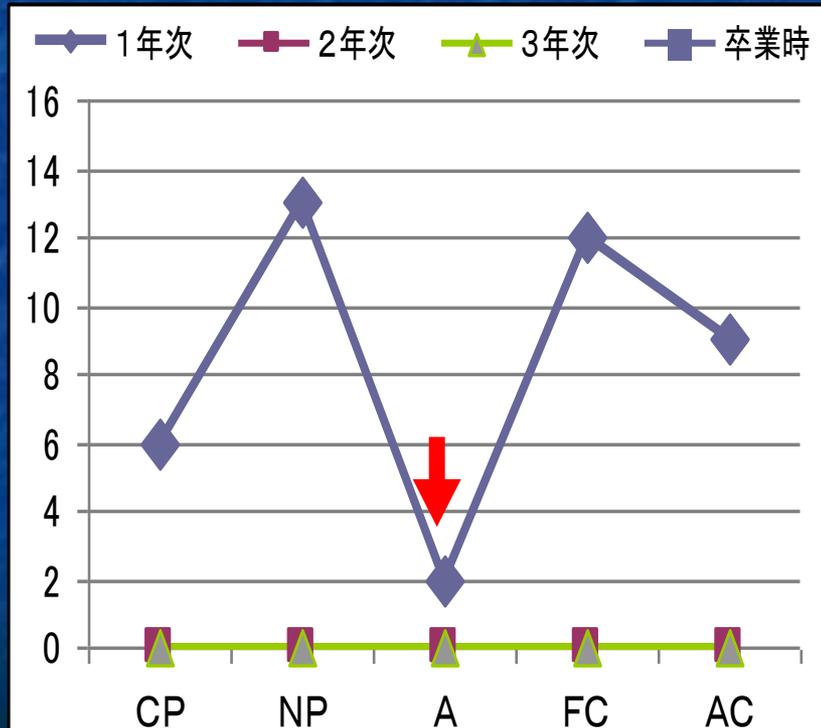


理想の自分

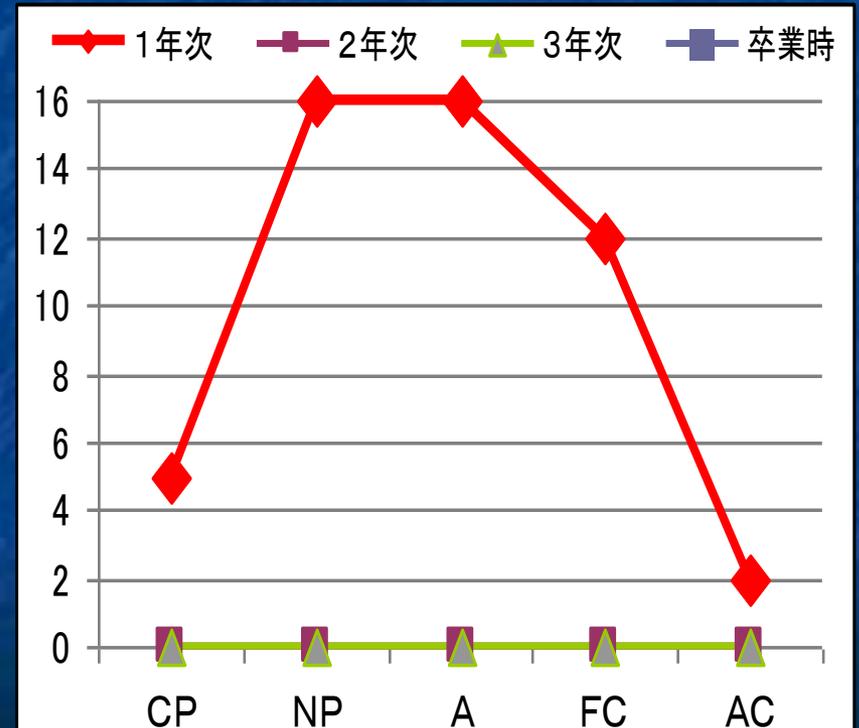


1年生Hのエゴグラム

今の自分

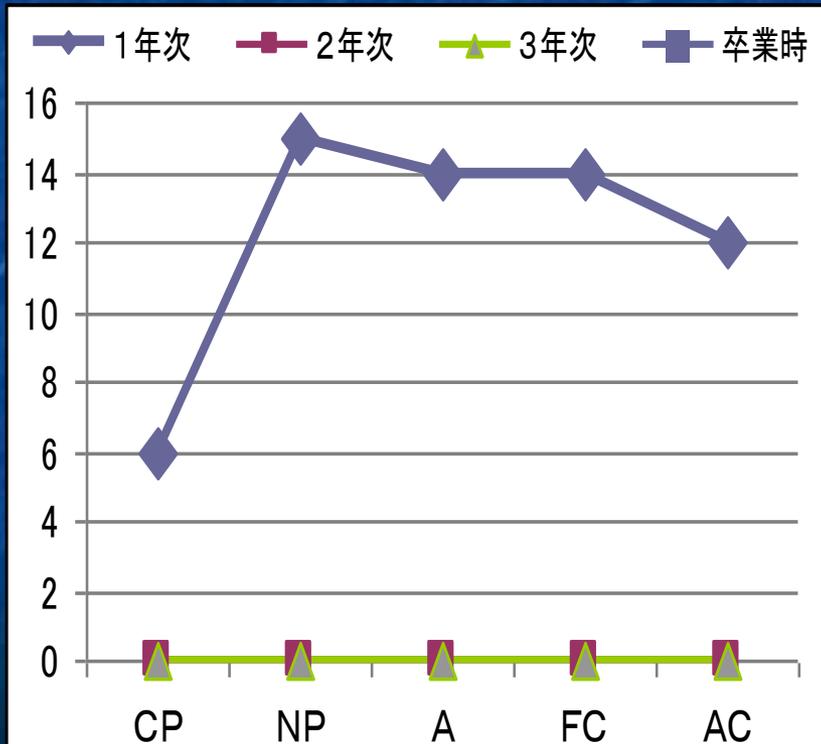


理想の自分

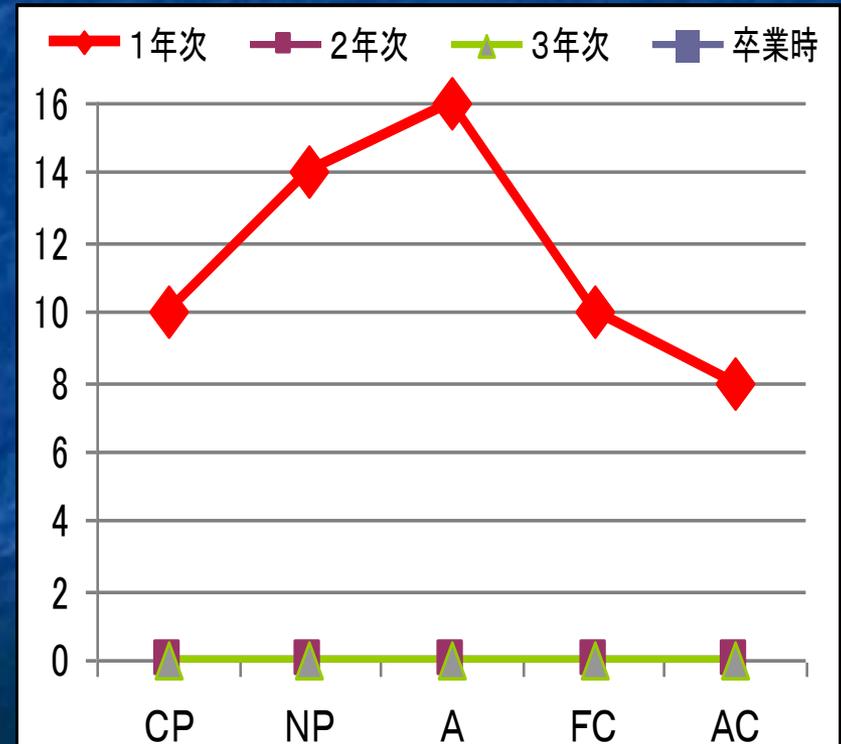


1年生Iのエゴグラム

今の自分



理想の自分



定期健康診断時の活用例②

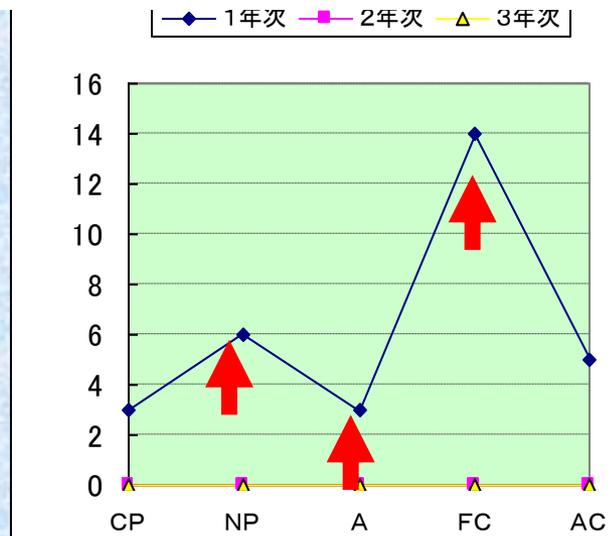
◆ 内科検診時のアドバイス例

その2: 自己中心タイプ

些細なことで感情的になる。

S 『いろんなことにイライラしちゃう。』

Dr. 「イライラしたり、すぐに怒ったりすると、得することはないね。感情で判断しないで、なぜイライラするのかちょっと考えてみるように。他の人の話も聞くように。」



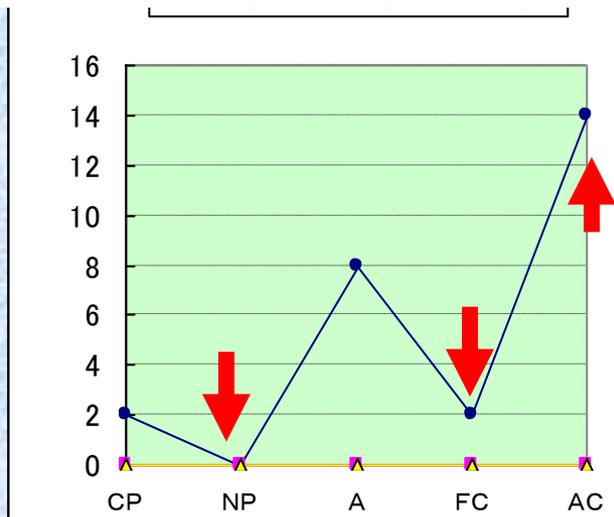
定期健康診断時の活用例③

◆ 内科検診時のアドバイス例

その3: 要観察フォロー例

中学時代にいじめを受ける。低い自己肯定感。
登校しているが、入学早々クラスメートの言動に
不安感を持っていた。

Dr.「困ったときは、保健室に来て相談してみると
いいよ。一人で抱えすぎないように。」



定期健康診断時の活用例①

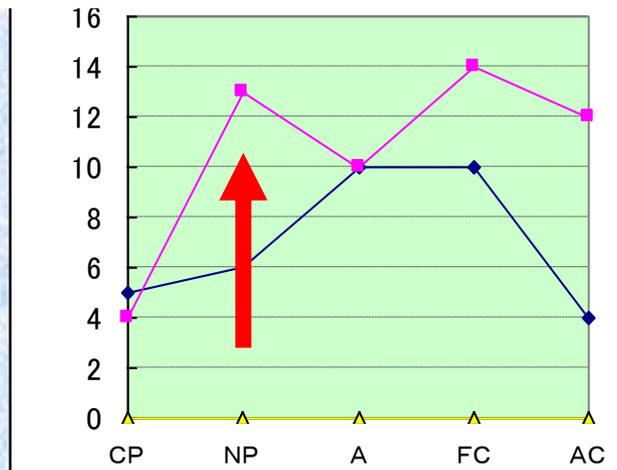
◆ 内科検診時のアドバイス例

その1: エゴグラムのプラス変化・・・NPの向上

生徒会活動を通して、他の生徒や学校のために日々活動。

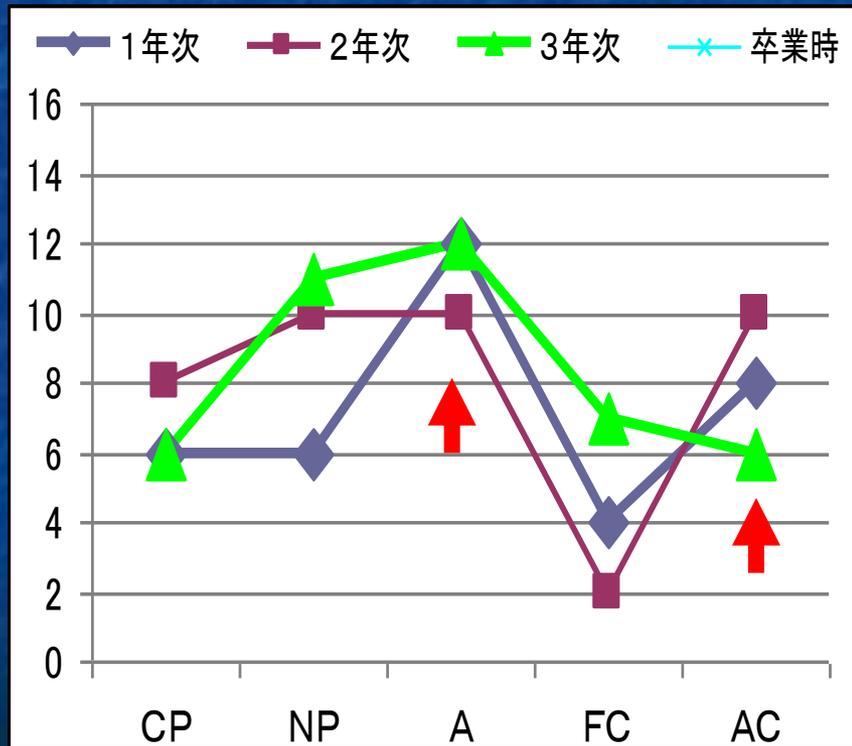
Dr. 「みんなのために活動していて、
面倒見がよくなったね。」

S 『最初は嫌に思うこともあったが、
今は活動をしていていいなあと思う。』

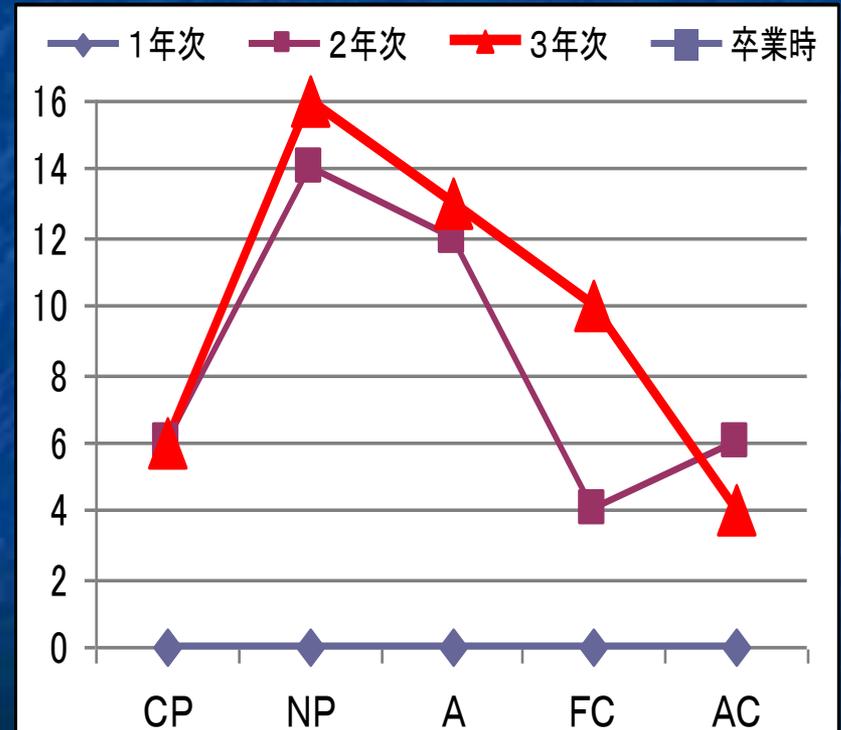


3年生Jのエゴグラム

今の自分

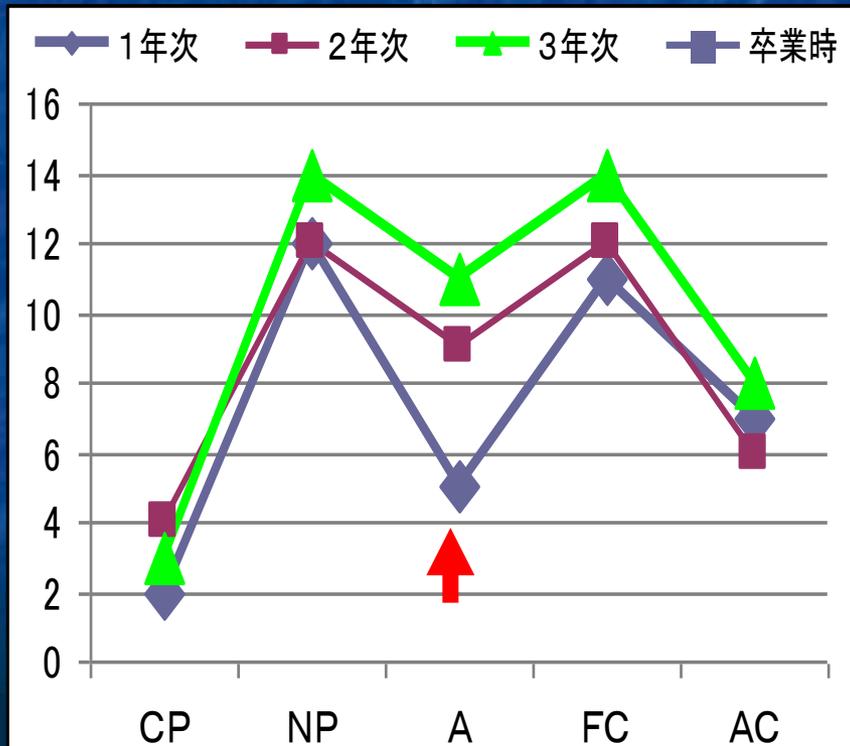


理想の自分

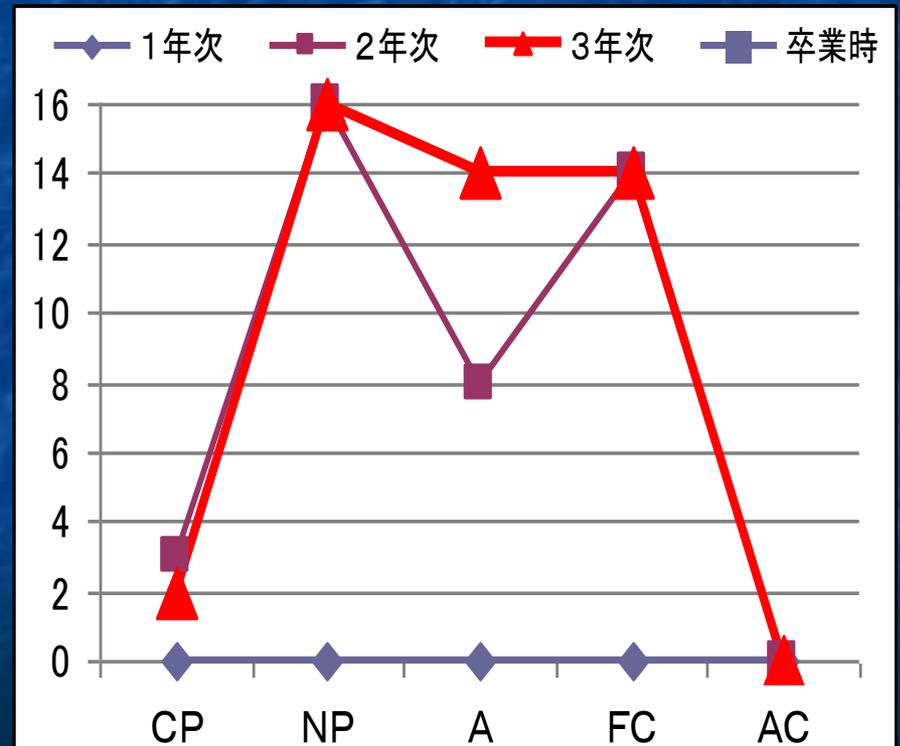


3年生Lのエゴグラム

今の自分

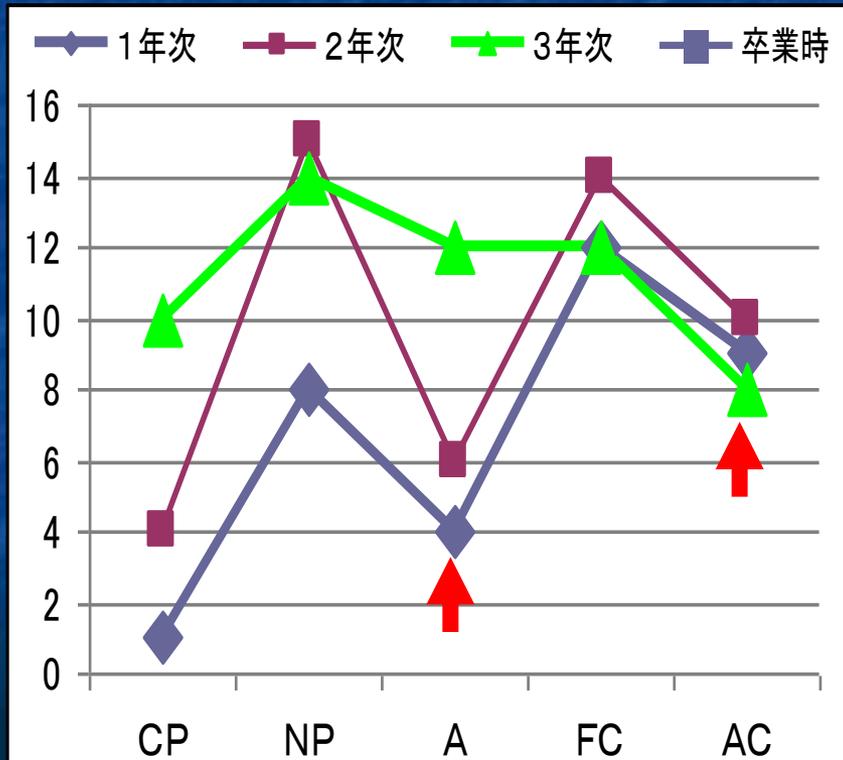


理想の自分

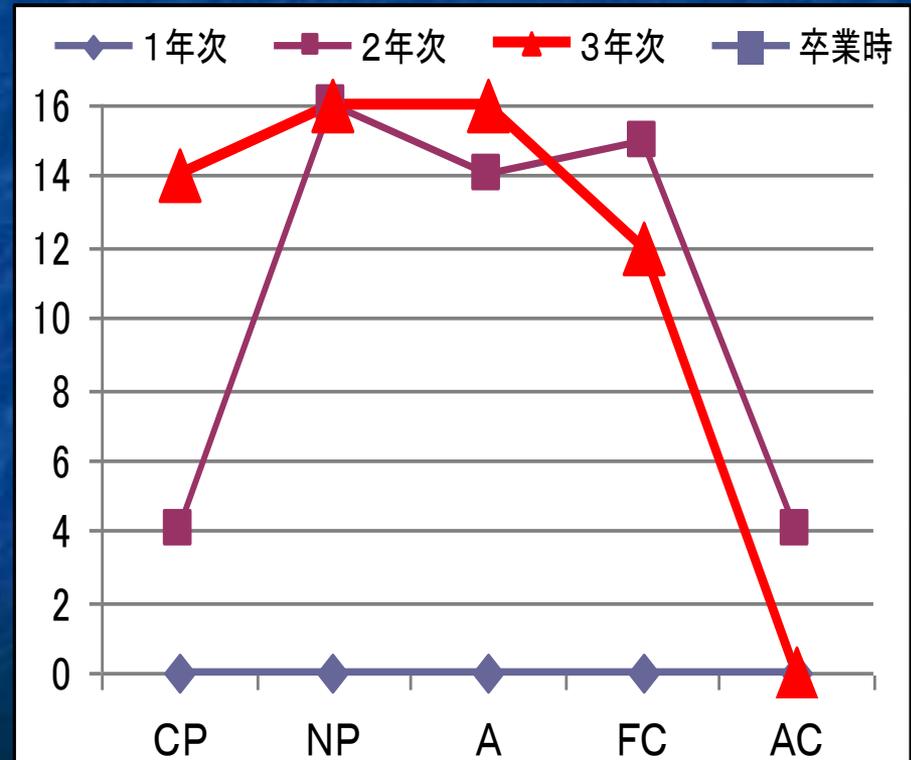


3年生Mのエゴグラム

今の自分

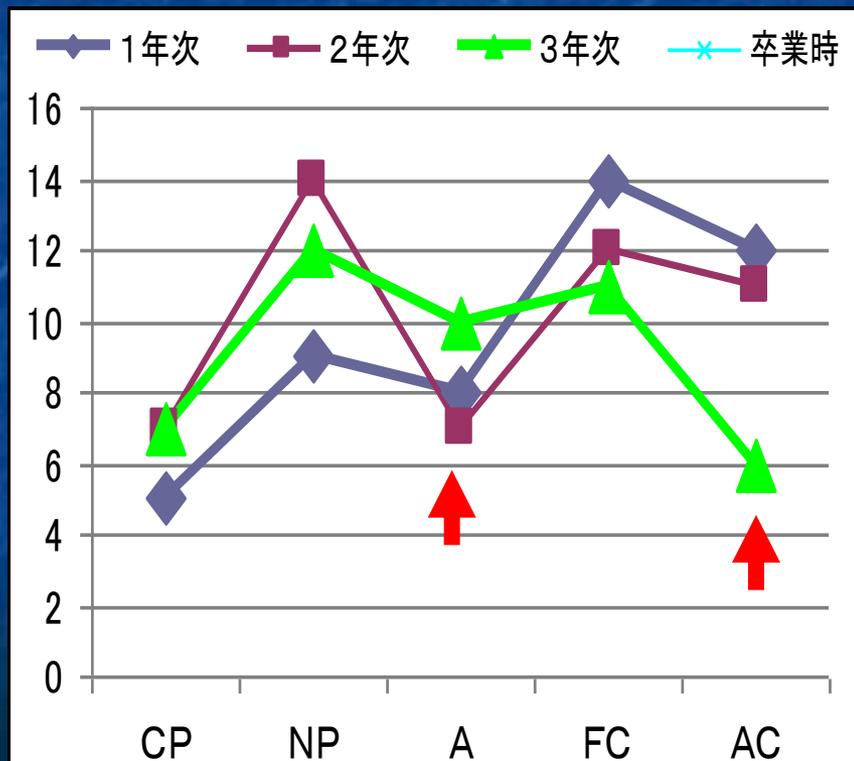


理想の自分

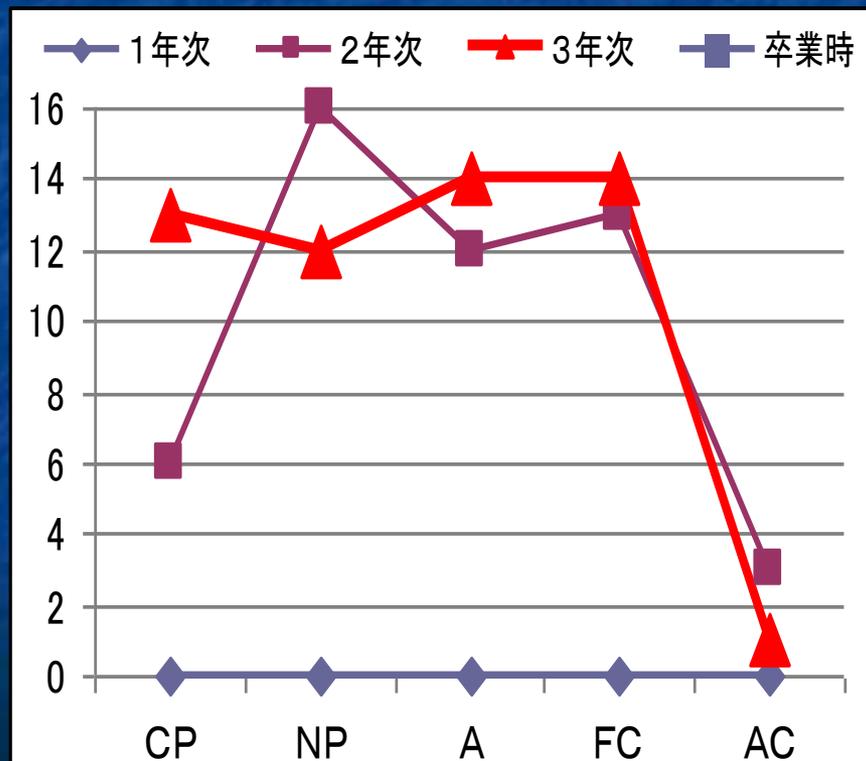


3年生Nのエゴグラム

今の自分

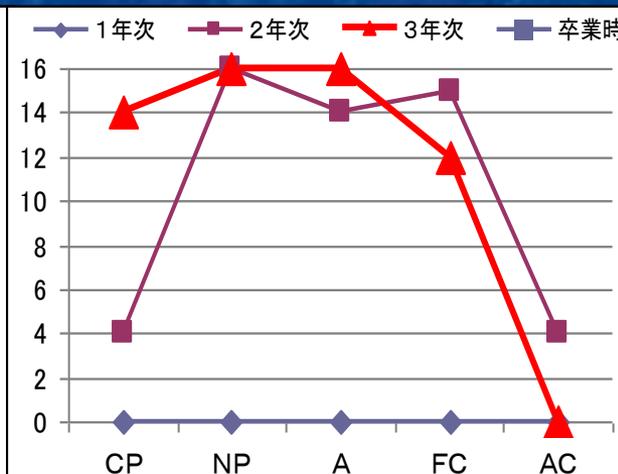
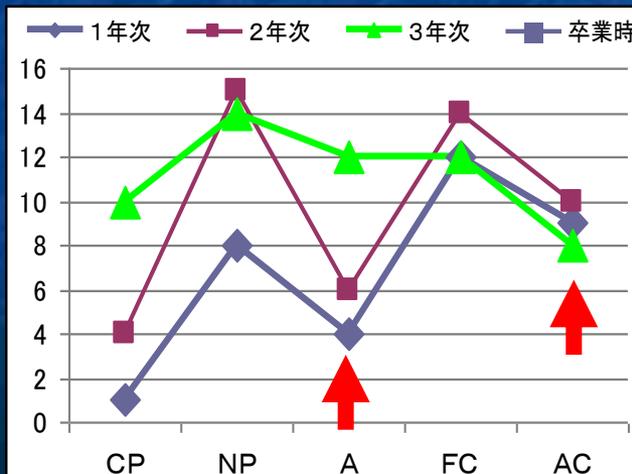
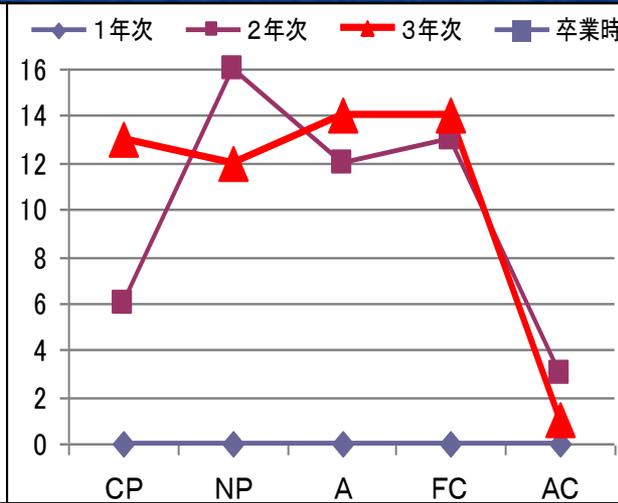
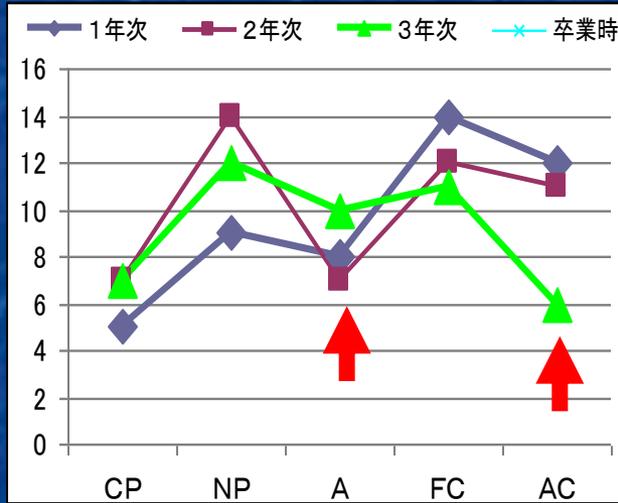


理想の自分



今の私と 理想の私

バレーボール部で活躍の二人

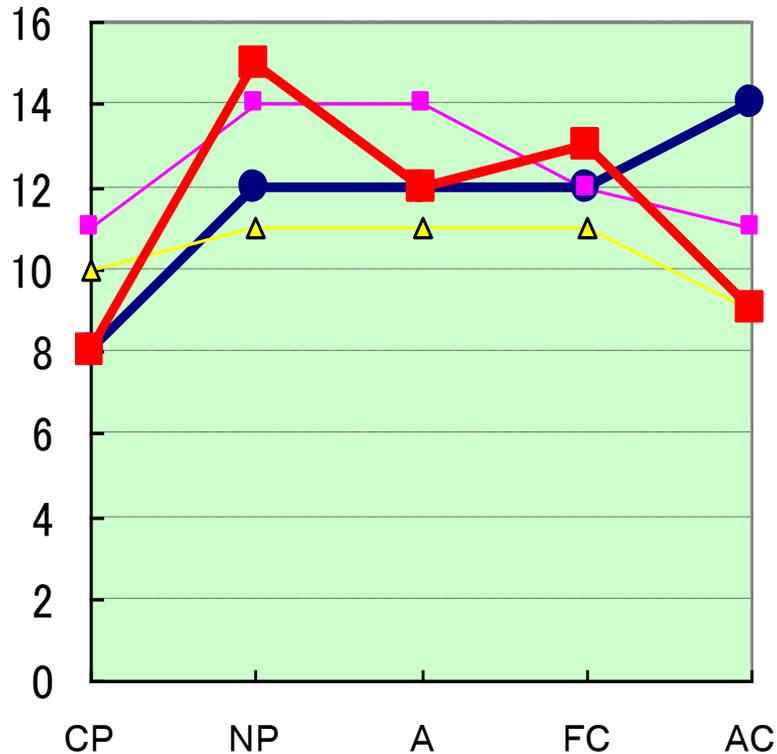


<生徒のエゴグラム例>

A:

「前より自分のことが好きになれた」

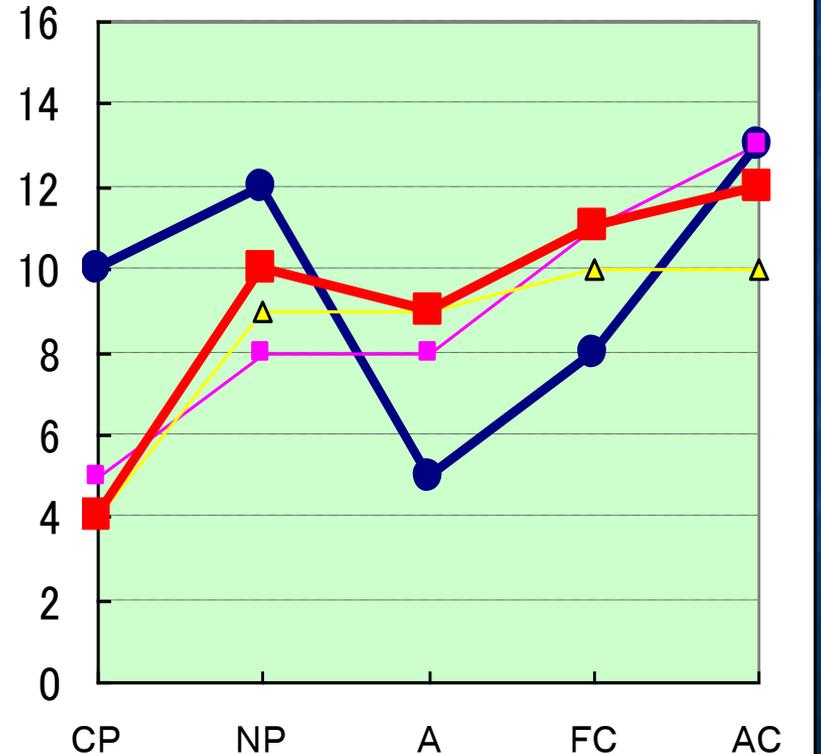
● 1年次 ■ 2年次 ▲ 3年次 ■ 卒業時



B:

「環境によって人は変われると感じた」

● 1年次 ■ 2年次 ▲ 3年次 ■ 卒業時



一年生の特徴

A が低い : 考えない、感情的、
自信がない

ACが高い : NOが言えない、
人に悪く思われたくない、
人のいいなりになる

三年生の成長の変化の特徴

気づきは自分を変える事ができる

Aの上昇 : よく考える私、理性的な私、
感情的でない私

ACの下降 : Noを言える私、
自分の意見を言える私

教育における交流分析(1)

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りを担う。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。

教育における交流分析(2)

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わかり、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からキチン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て、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。

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により今の自分を知り又、理想とする自分である自己肯定、他者肯定の人格形成の目標を持つことが出来た。周困に流されず、自分で考え、良い問題解決が、出来るようになる人に成長し、自己効力感を高める効果を持つことに役立つと考えられる。