

エゴグラムで分かる性格傾向

（図1）エゴグラム 質問

C P	1	あなたは、何事もきちんとしないと気がすまないほうですか
	2	人が間違った事をした時、なかなか許しませんか
	3	自分を責任感の強い人間だと思いませんか
	4	自分の考えをゆずらないで、最後までおし通しますか
	5	あなたは礼儀、作法についてやかましいしつけを受けましたか
	6	何事も、やり出したら最後までやらないと気がすみませんか
	7	親から何か言われたら、その通りにしてきましたか
	8	「ダメじゃないか」「～しなくてはいけない」という言い方をしますか
	9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか
	10	あなたは道徳の欠けている人は絶対にイヤですか
N P	1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか
	2	友達や年下の人をほめる事がよくありますか
	3	他人の世話をするのが好きですか
	4	人の悪いところよりも、良いところを見るようにしますか
	5	がっかりしている人がいたら、慰めたり、元気づけてあげますか
	6	友達に何か買ってあげるのが好きですか
	7	助けを求められると、私にまかせなさい、と引き受けますか
	8	誰かが失敗した時、責めないで許してあげますか
	9	弟や妹、または年下の人をかわいがるほうですか
	10	食べ物や着る物のない人がいたら、助けてあげますか
A	1	あなたは色々な本をよく読むほうですか
	2	何かうまくいかなかったら、あまりカッとなりませんか
	3	何か決める時、いろんな人の意見を聞いて参考にしますか
	4	初めてのことをする場合、よく調べてからしますか
	5	何かする場合、自分にとって損か得かよく考えますか
	6	何か分からない事があると、人に聞いたり、相談したりしますか
	7	身体の調子の悪い時、自重して無理しないようにしますか
	8	周りの人と、冷静に、よく話し合おうほうですか
	9	勉強や仕事をテキパキと片づけていくほうですか
	10	迷信や占いなどは、絶対に信じないほうですか
F C	1	あなたは、おしやれが好きほうですか
	2	皆と騒いだり、はしゃいだりするのが好きですか
	3	「わあ」「すごい」「かっこいい!」などの感嘆詞をよく使いますか
	4	あなたは、言いたい事を遠慮なく言う事ができますか
	5	嬉しい時や悲しい時に、顔や動作に自由に表す事ができますか
	6	ほしい物は、手に入れないと気がすまないほうですか
	7	異性の友人に自由に話しかける事ができますか
	8	人に冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか
	9	絵を書いたり、歌をうたったりするのが好きですか
	10	あなたはイヤな事を、イヤと言えますか
A C	1	あなたは人の顔色をみて、行動をとるようなくせがありますか
	2	イヤな事をイヤと言わずに、おさえてしまう事が多いですか
	3	あなたは劣等感が強いほうですか
	4	何か頼まれると、すぐやらないで引き延ばす癖がありますか
	5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか
	6	本当の自分の考えよりも、親や人の言う事に影響されやすいほうですか
	7	悲しみや憂うつな気持ちになることがよくありますか
	8	あなたは遠慮がちで消極的なほうですか
	9	怒られたりすると、ずっと気にしてしまうほうですか
	10	内心では不満だが、表面では満足しているように振る舞いますか

コロナのニュースが流れ始めて一年半が過ぎ、いまだ収束が見えないなか、利用者から「あなた達に来るから感染がおさまらないんだ」と心無い言葉をぶつけられ、それをどう受け止めればよいかわからずストレスになったり、「GoToキャンペーン」などあっても、感染を考えると私たちは利用できない」と他の人たちをうらやみ、苛立ちや虚しさを感じるス

タッフに、どのような言葉をかけたり、心のケアをすればよいかと悩んでいる管理職もおられます。一方で、「コロナ対策は最初は大変でしたが、最近はやるべきことをきちんとやればよいと考え、大変だとは思っていません。コロナのおかげで感染対策が徹底してできるようなったことは、大きな収穫でした」という方もおられます。

管理職がどのように物事を捉え、部下にかかわり、導いていくかで、職場の雰囲気や人間関係も変わっていきます。職場には様々なタイプの人がいますので、管理職自身と部下の性格特性を知って、管理職としてどうあるべきか、部下にどう向きあうかを考えることは、職場の関係性改善にも繋がります。時にはメ

ンタルサポートの必要な部下もおられ、そこに気づくことも大切です。今回は、人の性格特性を知るための「エゴグラム」という性格分析手法を紹介しします。

エゴグラムとは、アメリカの心理学者エリック・ペーラー（図1）が、質問に対し、自分の性格に合うものは「2」、合わないものは「0」、どちらともいえないものは「1」を記入します（図2）。（できる限り「2」か「0」で答えます）全て記入後、各項目ごとに

「管理職としてあるべき姿」「部下にどう向き合うべきか」

を参照して下さい。

●エゴグラムのパターン

図4を参照してください。エゴグラムパターンは200くらいあると言われますが、代表的な10パターンを紹介しています。

日本人の理想的な形は、①円満タイプで、優しく思いやりのある日本人としての人間関係においては理想のタイプです。

ストレスを抱えやすいタイプは、⑤葛藤タイプ、⑦苦悩タイプです。いずれも、CP（厳格な父親）が高く完璧主義でこうあるべきとの思いが強いが、周りの部下が思うとおりに動いてくれない（AI、AC（順応性のある子ども））が高く自己肯定感が低いことから自分を責めて、ストレスを抱え込んでしまっています。

●介護施設・事業所での

〈31面につづく〉

第1回 管理職としての性格分析 エゴグラム

職員採用や定着にはこの介護事業者も頭を悩ませるところ。コロナ禍においては、感染対策に取り組む介護現場の疲弊感も強まっている。管理職は現場職員にどう向き合うべきか。エゴグラムやアサーティブコミュニケーションなど最新の知見を、NLP（神経言語プログラミング）トレーナーの垣内イスズ氏に披露してもらう。



垣内イスズ けあ人財アカデミー合同会社代表

垣内イスズ プロフィール
けあ人財アカデミー合同会社・代表として、介護職の人財育成・メンタルヘルスケアに取り組んでいる。前職のパナソニック エイジフリー（株）で16年勤務し、介護付有料老人ホームの運営と人材育成の経験に加え、成功心理学・コミュニケーション心理学と言われるNLP（神経言語プログラミング）トレーナーとして、管理職育成・介護職員育成・メンタルヘルスケア研修、介護職のカウンセリングなどを実施している。

ク・バーンによって開発された交流分析と呼ばれる心理療法をベースに、その弟子のJ・M・デューセイが開発した性格分析手法です。

●診断の進め方

5つの項目（CP・NP・A・FC・AC）について、10個ずつの質問

合計を出します。次にこの合計数字をグラフ（図2）の各項目の該当する目盛り小さな黒丸をつけ、5つの黒丸を線で結び、折れ線グラフを作ります。自分の性格傾向を数量化し、グラフにすることで可視化します。それぞれの特徴は、（図3）



介護ロボット「立っちゃん」のご活用を!!

介護施設、リハビリ病院、福祉機器展示場へ、介護ロボット「立っちゃん」のデモ機を10台作製するための資金100万円を、クラウドファンディング【READY FOR】にてご寄付をお願いしております。

▶▶ <https://readyfor.jp/projects/massan>

募集期間／2021年9月4日(土) 午後11:00まで

クラウドファンディング実施中!!

詳細はQRコードより確認できます。詳しくはこちら▶▶▶

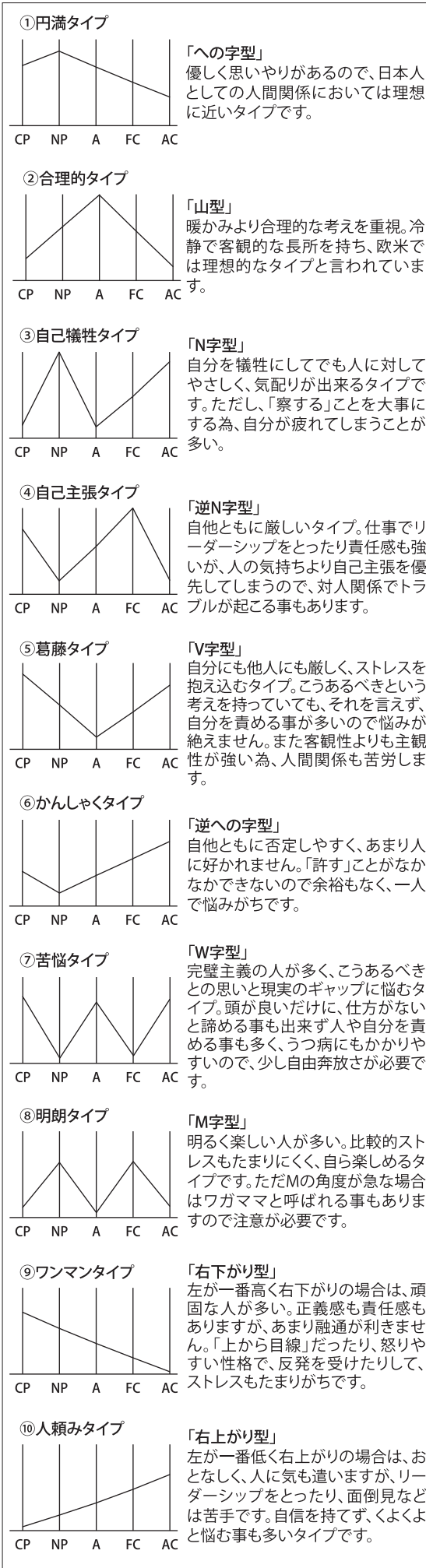


「免か式ベルト」で安心安全かつ、苦痛なく立ち上がることができます。自重測定も出来るので、自立身体機能改善の進捗を確認できます。

科学の力で介護・リハビリの現場を変える!

株式会社 MASSAN <http://www.massan01.co.jp>
〒321-0157 栃木県宇都宮市幕田町705-3

(図4) エゴグラムの代表的な10パターン



〈30面からつづく〉
エゴグラムの結果
これまで8年にわたり多くの介護施設・事業所でのメンタルヘルスケア研修でエゴグラムを実施した結果、介護スタッフは9割以上がNP（やさしい母親）が高い（8点以上）方々でした。やさしい気持ちを持ち人のお世話が好きの方が介護の仕事を選んでおられるの

（厳格な父親）の高い方が一般職に比べると多いのですが、その事例を紹介させていただきます。研修時にエゴグラムを実施し、この管理者の方

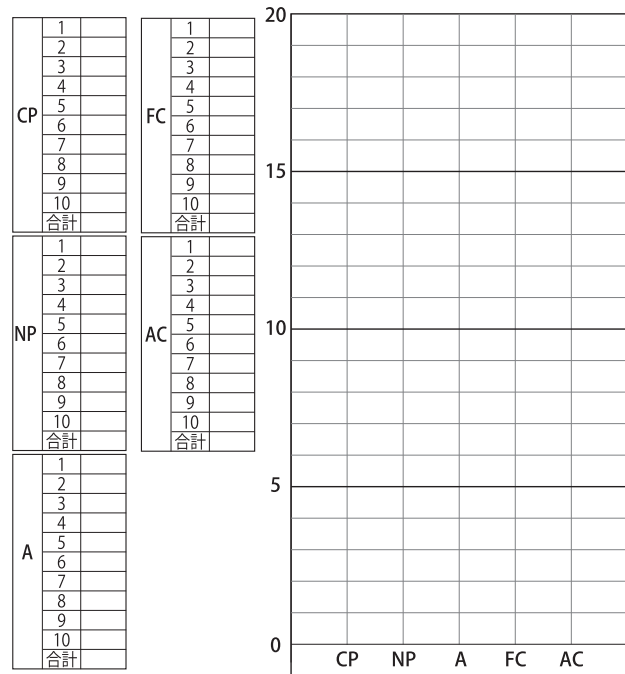
厳格な管理職は、パワハラ注意

者の問題のように思うので、そこを本人に気づかせてください」と。研修時にエゴグラムを実施し、この管理者の方

面目で頑張り屋ではあります。思いの強さから言葉がきつくなりパワハラとなりかねないので、要注意です。

(図2) エゴグラムチェックリスト

- ①50の質問に教えてください。
YES⇒2 NO⇒0 どちらとも言えない⇒1
②各項目ごとに合計を記入します。
③その合計数値を右のグラフの該当するところに、それぞれ黒丸をつけ、黒丸を線で結び折れ線グラフを作ります。これがご自身の性格傾向です。



はエゴグラムパターンの苦悩タイプで、CP（厳格な父親）が20点満点でいた。研修後に「私は完璧主義者で社長から指示された目標は絶対に達成しなければいけない」と考え、部下に120、130%の要求をしてきました。最近、部下がよく辞める原因は私の厳しすぎ、ものの言い方のきつさが原因だったと気づきました。切り替えていきます！」と言っておられました。

(図3) エゴグラム 各項目の特徴

項目	特徴
CP [厳格な父親] Critical Parent	責任感、正義感、真面目、秩序・ルールを重視
NP [優しい母親] Nurturing Parent	思いやり、共感的、愛情深い、世話好き、優柔不断
A [大人] Adult	冷静、合理的、計画的、事実に基づく判断、量よりも質
FC [自由な子ども] Free Child	天真爛漫、自由奔放、直感的、好奇心旺盛、喜怒哀楽はつきり
AC [順応した子ども] Adapted Child	協調性、従順、他人の期待に応えたい、人の評価が気になる

また一方で、NP（優しい母親）の数値が高い介護スタッフがあり、リーダーや管理職になった時、優しさゆえに指示が出せない、注意ができない、仕事を抱え込む、その結果ストレスが蓄積するということもあります。

「自分と違う様々なタイプの人がいること」「自分の当たり前が他人の当たり前ではないこと」「違うからこそ、自分の思いや取り組んでほしいことは、言葉にして、時には書面にして伝えないと理解してもらえない。その時のものの言い方は命令口調ではなく、相手が受け入れやすい言い方が大事」という事を学んで頂きたいのです。

健康にも環境にも優しい入浴サービスを施設で温泉気分

◆光明石温泉
浴槽に入れておくだけで、半永久的に高い温泉効果が得られる100%天然の浴用材。ミネラルを豊富に含んだ無色透明の柔らかい湯ざわりです。
効能・効果
腰痛/肩こり/痔/神経痛/疲労回復/リウマチ/冷え性/産前産後の冷え性

アクア有限公司 〒211-0042 神奈川県川崎市中原区下新城3-14-1-202
TEL 044-777-1852 FAX 044-777-1825 <https://www.aqua-koumeiseiki.jp/index.html>

施設様へ、施設への訪問診療で

お困りごとはございませんか？

夜間や休日に
電話が
つながらない

検査入院や
介護入院等の
一時的な入院受入を
して欲しい

重症者対応
が難しい

連絡しても
医師や看護師が
なかなか診に
来てくれない

診てもらえる
患者数が制限
されている

24 時間 365 日の在宅療養支援病院 訪問診療のお悩みいつでもご相談ください！

医療法人 慶春会	福永記念診療所 訪問診療部	大阪市城東区中央 1-9-33 泉秀園城東ビル 2F	06-4255-7000
	いたみホームクリニック 訪問診療部	兵庫県伊丹市西台 1-1-1 伊丹阪急駅ビル 5F	072-770-3388