

質問です 「はい」は何個？

CP1 倫理観や道徳に反する事に怒りを感じる方ですか？

CP2 自分の意見を主張する方ですか？

CP3 正義感は強い方ですか？

CP4 その場を仕切りたくなる方ですか？

CP5 善悪をはっきりさせたい方ですか？

NP1 ついつい同情してしまうことがありますか？

NP2 誰かの面倒をみたくなる方ですか？

NP3 他人を甘やかす傾向はある方ですか？

NP4 自分のことを「お節介な人」と思いますか？

NP5 自分が忙しくても、他の人を手伝う方ですか？

A1 計画を立てるのは得意な方ですか？

A2 よく考えてから発言しますか？

A3 感情の起伏をコントロールできる方ですか？

A4 自分は合理的な考えをする方だと思えますか？

A5 5W1Hの質問をする方ですか？



自分に当てはまるものは？

FC1 いろいろな事に興味を持っている方ですか？

FC2 アイディアがよく浮かぶ方ですか？

FC3 思い付きで話すことがある方ですか？

FC4 何事も自分が中心の方が好きですか？

FC5 言いたい事を我慢するのは苦手ですか？

AC1 他の人の反応に敏感な方ですか？

AC2 頼まれると断るのが苦手ですか？

AC3 人の言うことが気になる方ですか？

AC4 何でも自分のせいだと思ってしまう方ですか？

AC5 うまくいかない出来事をずっと気にしますか？

RC6 恨み、妬み、嫉妬はひきずってしまう方ですか？

RC7 我慢できず仕返ししたいと思うことがありますか？



質問の答えが多いと特徴が強くなります

【タイプ別の特徴1】

- 【CP】価値づける私
 - ◇責任感が強く義理堅い人 約束は守る 保守的である ⇔ やり過ぎて独善的 支配的攻撃的
 - ◇リーダーシップを取るのには得意 ⇔ 相手に合わせられない 自己中心的な行動がある
 - ◇自分の価値観が高く自他ともに厳しい ⇔ 自分の信じる事は世界中に通じると思う傾向がある
 - 特徴的な印象 尊大な感じ 腕組み 足を組む 大きな声 命令口調 断定的な言い方 指示する
- 【NP】思いやる私
 - ◇相手のためにしてあげたい ⇔ お節介 面倒をみたくてうずうず 依存させる
 - ◇人が良い 相手は無批判に受け入れる ⇔ 自己犠牲的
 - ◇同情する 慰める 受け入れる ⇔ 相手の能力を無視する
 - ◇「北風と太陽」なら太陽のよう ⇔ やり過ぎて「うざい」うっとうしい
 - 特徴的な印象 おかあさんの 介入してくる 要らぬお世話 依存させられる 自由を奪われる
- 【A】考える私
 - ◇観察し情報を集め分類し比較する それらに基づいて判断する ⇔ 人間性に欠ける印象
 - ◇計画を立てる 評価する 調整する ⇔ 事務的 融通が気かない
 - ◇データを集め更新している 筋道が立っている 理路整然 ⇔ 機械人間 人より数字
 - 特徴的な印象 機械的 冷血漢 データで判断される つまらない人 無表情 打算的



- 【FC】ありのままの私
- ◇のびのびしている 陽気である 明るい ⇔ 他人に配慮しない 配慮のない言動
- ◇やる気満々 行動優先 ⇔ 後先を考えない ノリで行動
- ◇感情や欲求を口にする ⇔ 空気を読まない わがまま
- ◇好奇心 ひらめき 直感力 感性豊か ⇔ 熱しやすく冷めやすい 落ち着きがない
- 特徴的な印象 わがまま 自己中心的 羽目を外す 自己愛的 やりたい放題

- 【AC】合わせる私
- ◇協調的 空気を読む ⇔ 自分で決められない 自分がない
- ◇人に関心がある 人に合わせようとする ⇔ 自主性に欠ける 依存的
- ◇人と争わない 不平不満を出さない ⇔ 自分がない YESマン 影が薄い
- ACのエネルギーが溜まり溢れる⇒RC 我慢の果てに爆発する ※突然キレル 反抗的な態度
- RC = 復讐したい やり返したい 破壊的 暴れる テコでも動かない
- AC特徴的な印象 「すみません」が口癖 煮え切らない 何度も変更する
自分の意見を言わない 引き延ばす

- 参考文献：

- イアン・スチュアート・ヴァン・ジョインズ「TA TODAY」実務教育出版 1991
- イアン・スチュアート「交流分析のカウンセリング 対人関係の心理学」川島書店1995
- 繁田知恵：監訳「交流分析の理論と実践技法—現場に役立つ手引き—」風間書法 2013

