自己覚知のために

① 心理テスト・エゴグラムについて

1950 年代後半に精神科医エリック・バーン(Eric Berne)によって提唱された一つの心理学パーソナリティ理論の交流分析（Transactional Analysis,TA）は、その人の人間関係に関する癖を自分なりに発見し、改善していくことを目的とした心理学の理論。人とのコミュニケーションの基盤となるのはやはり自分自身です。豊かな対人関係を営む為には自分自身を知ることが大切です。この理論によるエゴグラムです。

就職試験の適性検査にも利用されたりする。軽い性格検査という感じなので、あまり囚われる事もないと思われます。質問票を配りますので、試してみましょう。

② あだ名の中の自分

両親・兄弟。家族から幼い自分はどう呼ばれていたか？

小学生、学生時代の自分は、友達とどう呼びああっていた？

思春期は？就職した新入社会時代は？ 恋人時代、成人してからは？

その時の自分のこころ、どう動いていて、今があるのかな？

振り返りながら、時間があればクラス討議はどうですか？

来週は体操です。で講義は 2 週間後です。次の講義までの宿題です。2020/0930

１．自分を呼ぶ声を聞く　　**自分を呼んでみる・呼ばれている自分を感じる**

①. 教室などでは：それぞれ少し離れた所にイスを移して座り、

目をつぶり、小さな声で自分の名前を呼んでみる。

よく聞きながら、何度も何度も小さな声で呼び続け、その声に聞き入る。

（自宅なら、家族などの目があるので、トイレとか、入浴中に試みたりする）

その声は誰が、自分を呼んでいる声なのか、どういう感じに聞こえたか。

だれか一人でなくても、いろいろと感じて見る、声は遺伝なのか、身近な家族によく似ていたりする。その自分の声、聞こえたように、どんな調子に聞こえたか、感じてみる。(メモをしても良い)

★その人とあなたとの係りあいを思い出す。

たとえば、どんな時に自分を呼ぶ声？ 何歳ごろに聞いた感じ？

どんな風にあなたを可愛がってくれたか どんな風にあなたは辛かったか？

その人と一緒に過ごした一番の思い出はどんなことか

②.［呼んでいる人は誰なのかを考える］

その人の声をきいたあなたを探る

・呼んでいる人は誰なのか分からない、思い当たらない場合もある。

その時はたとえばどんな人のような気がするか？

（小説の主人公　女優、俳優　有名人など、誰かを思い描く、想像上の人でも良い）

・どんな自分が、どんな調子の返事をしていたのか？

返事をしたくない、できない、などなどと感じる事もある。

思い出せないときは、自分は、どんな人に会いたかったのか、それを考える。

心の中で自分をよびながら、

あなたは誰から、どう呼ばれ、呼ばれたかったのか、

その頃の気持ち、心模様を思い出してみる。できれば纏めてみる。

その声はどんな時、どんな自分を呼んでいるように聞こえたか

呼ばれている自分はいつごろの自分なのか、

過去の自分なのか、何歳頃のあなたなのか。

（メモしても良い）

その人の声に

優しい声で呼ばれているあなた

励ますようにばれているあなた

叱るようによばれているあなた

その人の様子？

その声を思い出しながら、あなたは今、どんな感情を抱いたか

心に浮かんだいろいろを、文章に纏めてみてください。それを発表しても良い人は、発表してください。講師に提出するだけ、発表しない事もありです。

原稿用紙１～２枚くらいを、お願いします。10 月中くらいでお願いします。