

STEP 1

判定結果が出ましたら表を元に分析してみます。

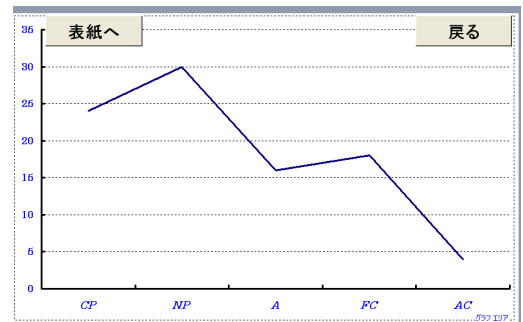
まず、「CP」「NP」「A」「FC」「AC」のどの項目が高く出ているかを見て個別に判断していきます。

この分析は判定をした時点での状態や環境が強く影響します。平穏な状態での判定なら「いつものあなた」をよく映していると考えてもいいですが、気持ちが不安定な時には「今の状態」をより強く反映しています。

また仕事をしているあなたとプライベートなあなたを想定した判定では異なった結果が出るが多くなります。社会人として振舞っている時とプライベートで寛いでいる時は違う結果にもなります。

この判定は「いい」「悪い」とは無関係で、どんな性質が強く出ているかを見極めるためのものになります。強すぎる部分は少し弱め、弱すぎる部分は強めてバランスを取ることで、今よりいい状態を作り出そうという手法になります。

ではまず個別の項目から見ていきましょう。



CP

① CP が高く出ている

子供をしつける養育者、あるいは厳しい上司をイメージします。子供より優位に立ってこそしつけができるので、優位性、支配性を表す項目になります。

いい面は責任感が強く、完全主義。法律や規則を守ります。また弱いものいじめをせず、ボランティア精神も高いと言えます。

悪い面は頑固、規則にうるさい、遊びを否定する、自由度が高い環境を甘いと断じてしまいます。また他人をむやみに批判したりもします。

② CP が低く出ている

CP①の逆の考え方になります。優位性や支配性が低いので友好的です。責任感が弱い、規則を守らないということについては個人差がありますが、総じて何事にも甘いということはあるでしょう。

NP

① NP が高く出ている

NP は子供を守る養育者をイメージします。子供には愛情や思いやりを捧げます。子供のためなら命をも投げ出します。しかし、親ですの「甘い」というのは少し異なります。やさしさにあふれていますが、親らしくしっかりしています。

面倒見がよく、議論などをしても穏やかです。人と仲良くするのも上手です。

② NP が低く出ている

NP①の逆の考え方になり、基本的に愛情が欠如しているので利己的になりやすいと言えます。ただし、多くの場合、愛情表現が苦手で他人を思いやる余裕に欠けていると理解した方が妥当です。

利己的でありながら愛情に飢え、さみしがりの人が多いでしょう。

A

① A が高く出ている

A は大人です。知性や教養を身に付け社会に出た人をイメージします。愛情よりも社会性が強く出ます。合理性、論理性、知性があり、仕事ができます。物事や人をむやみに批判することがなく、批判する時には色々な要件をきちんと把握した上で穏やかにいきます。愛情が欠如しているわけではありませんが、人を選んだり、嫌ったりすることがあまりなく、同じように接するので冷たい印象があるかもしれません。極端な場合「何が楽しくて生きているのだろう」と思われてしまうこともあるかもしれません。

② A が低く出ている

基本的に大人としての資質が欠けているのかもしれません。あるいは情感に優れているためにそうなるとも考えられます。大人が持つ資質としての合理性、論理性、知性は社会と深く結びつく項目になります。

A が低く出ている人に論理性がないというわけではなく、社会的な論理性が弱いことです。

社会の中での自分という現状認識が確立していない人が多いかもしれません。

FC

① FC が高く出ている

フリーチャイルドですから自由で、奔放です。したい時にしたい事をするイメージです。

自分が大切で自分に自信がある人が多いようです。

楽しく遊び、自分をアピールすることができますので芸術や芸能にはびったりです。一方で、甘えん坊、無責任、奔放、自己中心性なども当てはまります。

② FC が低く出ている

自分を殺してしまいがちです。したい時にしたい事をできないというのは自分を抑えてしまう傾向があります。

遊びも下手で、たとえ遊んでも楽しくないかもしれません。羽目を外したり、楽しんで大騒ぎしたりといったことを嫌います。

AC

① AC が高く出ている

養育者の言うがままというイメージです。内心は決してそれでいいと思っているわけではなく、時に反発心を抱いたりしますが、じっと我慢して言うことを聞く、遊びたくてもじっと我慢して勉強する子供のイメージになります。

しかし、自分で積極的に何かをやるかといえばそうではなく、ルールに乗っていた方が「まだ楽」という行動をとりがちです。

何かを任せられたといった場合には「言われたことをやる」というルールから外れてしまうので、自信を喪い、自己否定に走ったりもします。「自分はどうせだめなんだ」「助けてくれないとできるわけない」と考えます。

自立心が弱く、恋愛でもちょっとしたことで「愛情」を失うのではないかといつも不安で、しつこく愛情の確認やチェックをしがちです。自分にぴったり合った人の下に入ることができたなら、それなりに安定してきます。

② AC が低く出ている

養育者の言うことを聞かない子供のイメージです。上の言うことを聞かないというのは「頑固さ」にもつながります。自分を強

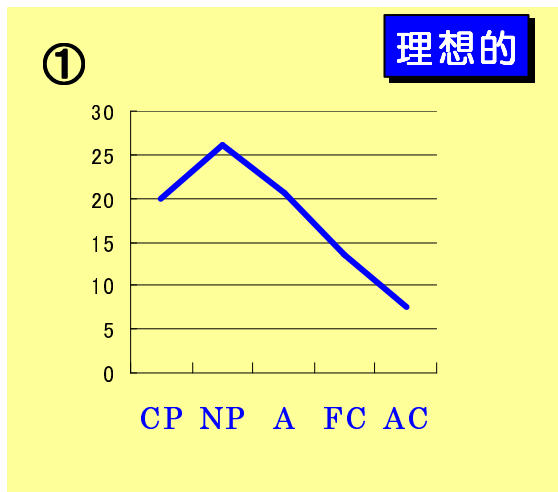
く意識して「簡単には言うことを聞かない」という姿勢は個人主義につながり、怒りっぽく、上に立つと命令調の言動が目立ちます。

自分が反発するということは対称性の法則からみても「他人から反発を受ける」ことになり、人に好かれず、結果的に人間関係でストレスをためるとことにもなります。

STEP 2

“STEP1”では PAC のそれぞれの項目が極端に出た場合をあげています。「今の状態」でそれぞれの強弱が少しイメージできましたか？このステップでは各項目が組み合った状態で判定してみます。

判定結果グラフを見てください。交流分析では判定グラフの形でおおよその判断をします。自分の判定グラフはどの形に似ているか、山や谷の高い低い性格の強弱と考えてください。



優しさが強く出ています。他人をきちんと認め、思いやりも十分です。

良くも悪くも世話好きですが、おせっかいになる前に他の人の感情を察知します。他の人に共感し、基本的に好意から入るので人間関係においては理想的です。

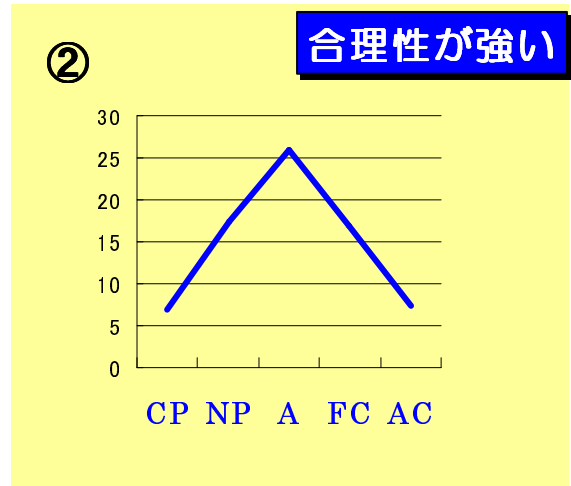
ローコンテクストな人、あるいはローコンテクストな文化圏ではAが高く出ている方が理想的と考えられていますが、日本ではこの形がもっともトラブルのない理想形と言えるでしょう。

適度な NP と高い A はローコンテクストな文化圏では理想的な形と言えます。

他人を誰でも好意的に認めるというわけではありません。この形を持つ人にとって、相手を認めるには「それなりの人物」である必要があります。ただ、認めないからといってトラブルになることは少ないようです。

誰に対しても冷静で、友好的だとは言わないまでも平等に接し、感情より合理性や論理性を重視します。

急角度でとがった形になった場合は個人主義的になる傾向があります。



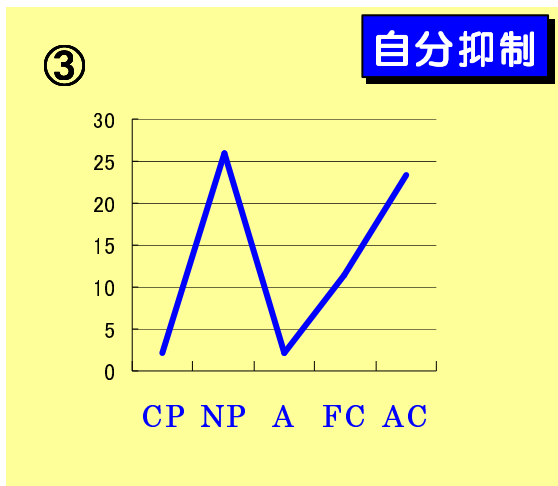
なかなかきれいな「N」にはなりませんが、基本的な形状は「N」字です。

NP が高く人にやさしいのですが、A が低く、従順さを示す AC が高く出ているので、自分を抑えてしまう傾向があります。

自己犠牲型と言う研究者もいます。

A の低さは社会の中で自分が確立していない人を明示し、自分に自信のない人が多い傾向もあります。

自分の感情を抑えてまで他人に優しく接する人ですが、「Yes」マンになりやすく、またそういうポジションしか取れないということになりがちです。



基本的に自己を抑制していますのでストレスがたまりやすくなります。これで FC が高めならいいのですが、中以下の場合はストレスを発散できない状況でもあります。

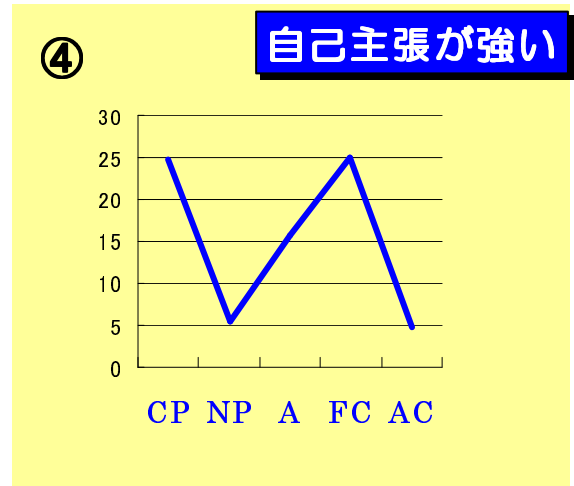
「逆 N 字」の形状は CP が高いので高圧的になります。

他人に厳しく、低い NP は思いやりに欠けることを示しています。

FC の高さは自己中心性を表しますが、A も高いので自分勝手ではなく、客観的に自分にも厳しい目を持っています。

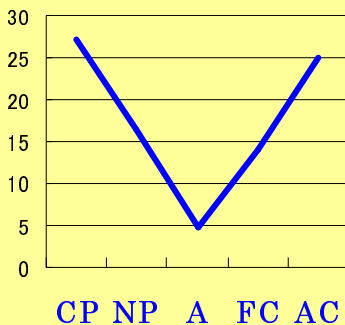
一方で FC の高さは創造性に富む可能性を示唆します。AC が低くなるのでここからも従順ではない自己主張が強い姿が類推されます。

傾向として人間関係ではトラブルメーカーになりがちです。



⑤

葛藤



「V 字」になる人の一番の特徴は A が低いことです。

社会性に問題が生じます。A の特徴は愛情よりも社会性、社会で大人の人間として生きていく合理性、論理性、知性を備えるところにあります。これが低くなると、自分の感情や考え方に強く左右されることになるので気分屋と言われるかもしれません。

CP が高いので責任、法律、規則にうるさく、遊びを否定して、自由度が高い環境は甘いと感じ、批判的になります。

そこで AC が高くなると卑屈さが出てきてしまい、責任や規則を自分本位に取捨選択し、それに反する人に批判的ですが、だからといって自分からそういう人にアクションを起こすことはできません。

気分左右されるのに規則が気になり、思ったことが実行できない、やさしさもそれなりにあるものの、ストレートには表現できない、「がんばった、しかし…」といつも条件つきになってしまいがちです。人と仲良くなろうという願望があるのに他人のアラばかりを探してしまいます。これは自己矛盾になるので、いつも自分の中で葛藤していなければなりません。ストレスには要注意です。

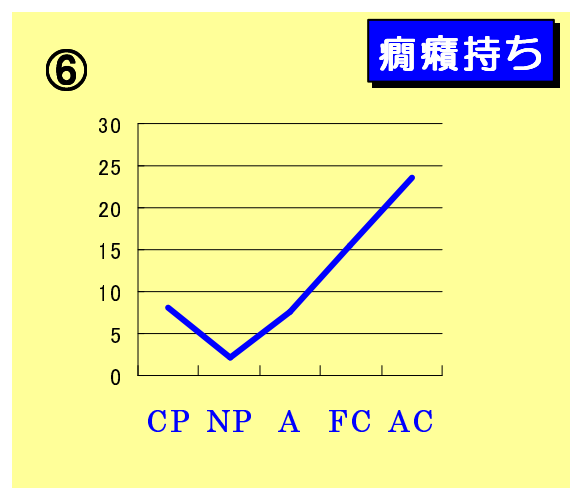
AC が高くなり依存型になっています。

従順でいつも頼るべきところを求めています。自立性に乏しく自分を否定しがちで、NP が低いので思いやりに欠けます。

⑤（葛藤型）は仲良くなりたいという思いがあるにもかかわらず、結果的に他者を否定してしましますが、この形は仲良くなろうという願望自体が不足するために他者を否定します。

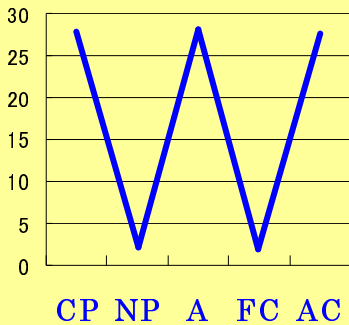
⑤（葛藤型）と同じで他者に依存しないと生きていけないタイプであるにもかかわらず他者を否定するので、自己矛盾が生じています。

自分に厳しさを求めないので「きちんとできた」時の気持ちの充足感を感じることがなく、「こうなろう」という願望も弱いため心の余裕が生まれません。いつも一杯一杯でフウフウ言うタイプです。



⑦

苦悩する



すが心は葛藤を生じやすくなっています。

「M字」型はNPとFCが高いので人にやさしい、面倒見がよい、遊び上手、創造性が高いという特徴を備えます。

しかし、図のようにAの急激な落ち込みは社会性の欠如が著しく、極端に出ると自由奔放なFCとあいまって犯罪性を帯びることもあります。グループ内では面倒見がいいはずですが、グループを組んで遊びまわり、見つからなければ社会ルールをまるで尊重しないということもあります。

NPが高く人に危害を加えたりすることは好まないでしょうが、自分勝手なのでもう少しAを上げないとなりません。

Aが上がってくれば元々の明るく楽しい面を十二分に持ち合わせているので個人的で魅力的な人になれるでしょう。ストレスもたまりにくいタイプです。

山だけを読めば「厳格で」「社会性が高く」「順応依存し、自己を抑制する」というタイプになります。

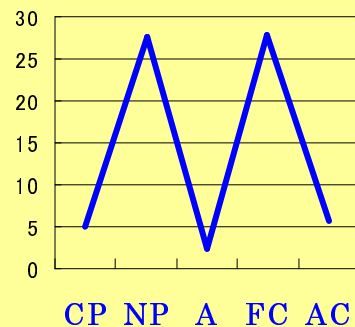
谷は思いやりに欠け遊び心がなく、創造性、奔放さが不足しているということになります。

落ち込みやすいタイプとも言われます。Aが高いので仕事面では有能な人が多いと言えますが、CPの高さ、ACの高さが、自分に自分の有能さを認識させないようになります。

頑張っていて評価も受けているのに、自分に対する理想がどんどん高くなり、現実とのギャップに悩むようになります。他者に依存したいのに他者への思いやりに欠け、いい人間関係が築けないというジレンマもあります。Aが高いので社会性に富み、客観性、合理性も備え、一見物静かに見え

⑧

明るい



CPがもっとも高く、そこから他の項目が下がっている形です。

頑固で規則にうるさく独善的です。

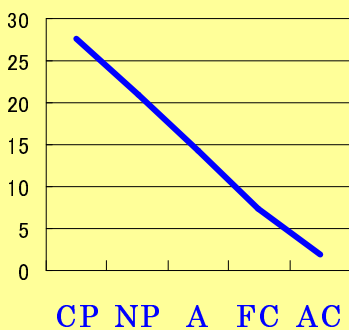
基本的にCPが高くなると他者のアラを探し、何か言う時でも命令口調になり、わずかな反発にも怒り狂う人も多くなります。

ワンマンタイプの一人よがりですが、物事を客観的に見る目はありNPもやや高いので他者を認めないわけではありません。

しかし、CPが要求するラインが高いため、結果的に他者否定になってしまいます。それも激しく否定してしまうことがあり、他者から嫌われたり、反発を招いたりもします。否定はするものの反省もしますが、それをなかなか口に出せず、ストレスにもなってしまいます。

⑨

ひとりよがり

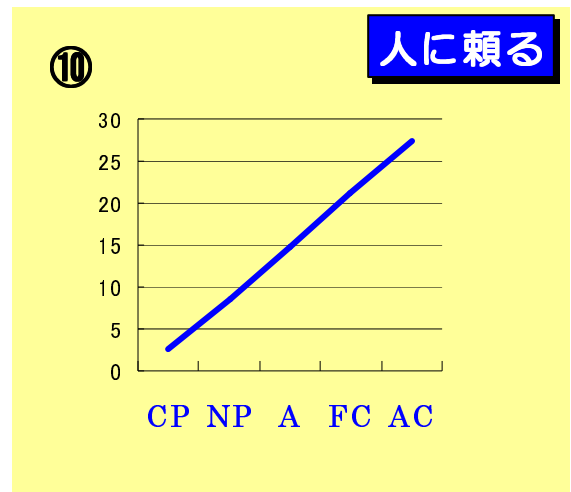


ACが高いのは他者依存性が強いことです。

甘えん坊ですが、同時に自己否定型でもあります。

低いNPは人があまり好きではないことを表しますが、高いACは依存できる人には気を遣うということを示しています。

ACが支配的な形ですので自立性がなく、自分に自信がありません。人に恵まれないと「じめじめ」「くよくよ」とひとり悩む人間になってしまう傾向があります。



STEP 3

自分の総合的な評価が把握できましたか？ここで判定されたものは状況によって、心のあり方によっても変化します。また平静な状況での判定であっても、これが性格の全てを表しているわけではなく、あくまで性格の要素の一部にある傾向になります。

これらの要素は比較的コミュニケーションシーンにも表れやすい性質をもっています。

自己分析で自分自身を判定しましたが、自分のコミュニケーションの相手を自分なりに判定し、相手を知るというのも有効で、ある程度の推測ができれば、いいコミュニケーションを組み立てることが出来ます。

いいコミュニケーションをしたい相手（比較的懇意のお客様）の立場になって、判別してみてください。本人が回答するわけではないので正確ではなく、あくまで目安になりますが。

自分と形が似ていたら問題なく、あなたが好ましいと思うコミュニケーションを行ってください。異なる場合には、相手の形に合わせた言動を選択していきます。

2 級対策テキストでは、

PAC 分析の詳細、分析からの活用法など詳しく説明してあります。

ぜひご活用下さい！