

## 人間の心は3つの部分からなる

『親』の自我状態  
(Parent)

親や養育者の思考・感情・行動を取り入れた心の部分。子供の自我状態を見下ろす立場にある。

## 【C】には2つの機能がある

周囲との調和をはかり、円満にかかわっていきこうという姿勢をとる心。  
「順応した子供」の機能が働いている。

幼少期の経験  
こうすれば親に怒られずに済むんだ。  
こうすれば親は喜ぶんだ。

## 「エゴグラム」とは何か？

① Eric Berneの著「Look Inside Yourself」が考案した

**注意！！**  
確かに質問紙は客観的だが、  
デュセイは、熟練者の  
**主観直感**による判断を  
重視していたのである

少ないものを棒グラフで書き入れ、残りを相対的に書き込む。

## 交流分析基礎講習(1)

### ビデオクリップをしてみる

—「今、この瞬間」における心の動きを捉える—