

BLUE BACKS

自分がわかる 心理テスト

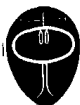
知らない自分が見えてくる

芦原 睦^著 桂 戴作^{監修}

Ashihara Mutsumi

Katsura Taisaku





科学をあなたのポケットに——発刊のことば

二十世紀最大の特色は、それが科学時代であるということです。科学は日に日に進歩を続け、止まるどころを知りません。ひと昔前の夢物語もどんどん現実化しており、今やわれわれの生活のすべてが、科学によってゆり動かされているといっても過言ではないでしょう。

そのような背景を考えれば、学者や学生はもちろん、産業人も、セールスマンも、ジャーナリストも、家庭の主婦も、みんなが科学を知らなければ、時代の流れに逆らうことになるでしょう。

ブルーバックス発刊の意義と必然性はそこにあります。このシリーズは、読む人に科学的に物を考える習慣と、科学的に物を見る目を養っていただくことを最大の目標にしています。そのためには、単に原理や法則の解説に終始するのではなくて、政治や経済など、社会科学や人文科学にも関連させて、広い視野から問題を追究していきます。科学はむずかしいという先入観を改める表現と構成、それも類書にないブルーバックスの特色であると信じます。

ブルーバックス B-921

自分がわかる心理テスト

知らない自分が見えてくる

1992年 6月20日 第1刷発行



著者

監修者

発行者

発行所

あし 芦原

かつら 桂

野間 佐和子

株式会社 講談社

東京都文京区音羽二丁目12-21

郵便番号 112-01

電話 03 (5395) 3524 (編集部)

03 (5395) 3626 (販売部)

03 (5395) 3615 (製作部)

むつみ 陸作

子

社

©

芦原

陸

一

九

二

年

本文印刷・慶昌堂印刷 カバー、表紙・双美印刷 製本・中沢製本

Printed in Japan 落丁本・乱丁本は小社書籍製作部宛にお送りください。送料小社負担にてお取替えします。なお、この本についてのお問い合わせは科学図書出版部宛にお願いいたします。

ISBN4-06-132921-9 (科)

定価はカバーに表示してあります。

自分がわかる心理テスト

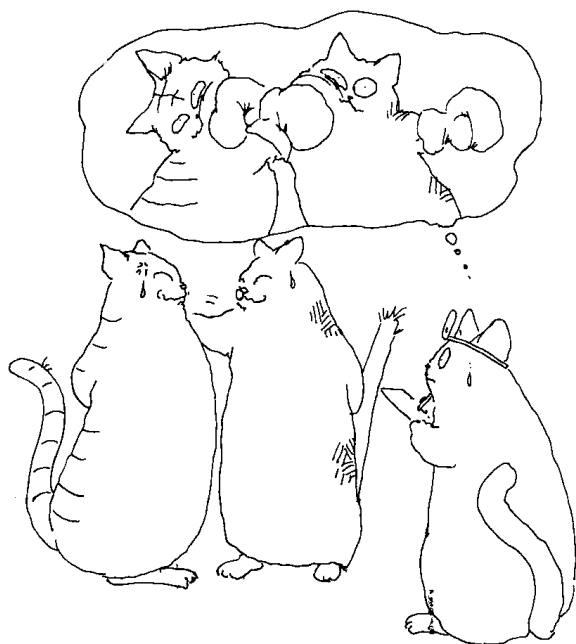
知らない自分が見えてくる

芦原 睦 著

桂 戴作 監修



ブルーボックス



装幀・芦澤泰偉

図版 さくら工芸社

本文さし絵・奈和浩子

カバー絵：おかもとみわこ

はじめに

「自分とは何だろう」

「自分の人生ってどういうものだろう」

自分自身について知ること。かんたんそうでもむずかしい問題です。

「自分のことは自分が一番よくわかっている」という人ほど、けっこう、わかっていないこともあるようです。結局、自分とはもっとも身近で、もっとも遠い存在なのかもしれません。

本書では「自分がわかる心理テスト」として二つのエゴグラムを取り上げました。

そして、エゴグラムの背景となる交流分析理論の概要を具体的に説明したつもりです。ひとことでいえば、交流分析 (Transactional Analysis : TA) とは「わかりやすい自分発見の方法で、やさしい対人関係の科学」といえます。

第Ⅰ章では実際の心理テスト(エゴグラム)を体験していただき、知っていそうで知らない自分について考えていただくと思います。

第Ⅱ章では、特徴的な性格の人がなりやすい、いろいろな心や体の病気を説明しました。第Ⅰ章と第Ⅱ章は交流分析理論のうち、構造分析と呼ばれるものに相当します。

自分を発見した後は、よりよい対人関係を築くための方法(交流パターン分析)やこじれる人

間関係（ゲーム理論）を防ぐ方法が重要となります。それらについては第三章で述べました。

第四章では、「もし『幸せな人生』と『不幸な人生』があるとしたら、あなたはどちらを選びますか」「もし人生に『勝利者』と『敗残者』があるなら、あなたはどちらになりたいですか」などの素朴な問いかけから、自らの人生で真に自己実現してゆくにはどうすればよいのかについて一緒に考えていきましょう。これを人生の脚本分析といいます。またストレスを溜めないように、溜まったストレスはいかに解消するかなどについてもふれました。

つまるところ私は、「読んで元気がでる本」を書きたかったのです。それには交流分析理論を紹介することが一番であると思いました。交流分析の考え方の中に、ストレス社会を生き抜くための「元気の源」があると確信しているからです。現在、多くの交流分析に関するすぐれた書物があります。著者の先生方に敬意を表し、巻末に参考図書一覧として掲載してあります。実際、杉田峰康先生や深沢道子先生の優れた著作がなければ本書は生まれませんでした。ここに感謝する次第です。しかし良書でありながら一般の方には入手しにくいものが多いようです。今回の講談社ブルーバックスにおける企画は一般の方に交流分析を普及させるという意味でよい機会と思いい、浅学非才の身でありながら筆をとりました。

本書を読まれて自分を再発見され、よりよい対人関係の中で、元気に、豊かに毎日の人生を送られる人が増えれば著者としてそれ以上の喜びはありません。

本書に引用させていただきました患者さんたちのプライバシーには充分配慮したつもりです。そのため実際の年齢、設定などは変えてあります。私にさまざまな体験を与えてくださった患者さんたちに、この場をお借りして感謝します。

また本書執筆の機会を与えて下さり、監修して頂きましたLCCストレス医学研究所長、桂戴作先生に深謝いたします。なお、執筆に際し協力していただきました酒井淑子君（中部労災病院心療内科）、伊藤章代君（中京大学大学院・心理）、斉藤麻里子君（矢作川病院）に感謝します。

一九九二年 春

芦原 睦

I

とりあえず自分の心を確かめよう

11

1 心理テストってなんだろう？

12

2 心理テスト(エゴグラム)をやってみよう

17

3 やさしい対人関係の科学、交流分析

29

4 自分を知って自己実現

48

II

病は気から、気は性格から

73

1 意外と知らない自分の性格

74

2 エゴグラムの活用でストレス病が治る

116

III

なんのための人間関係？

129

1 会話でわかる人間関係

130

2	人間関係の意味	151
---	---------	-----

3	対人関係はゲーム!?	169
---	------------	-----

IV 性格を変えると人生が変わる

1	あなたの人生のタイトルは	192
---	--------------	-----

2	ストレス解消の発想法	206
---	------------	-----

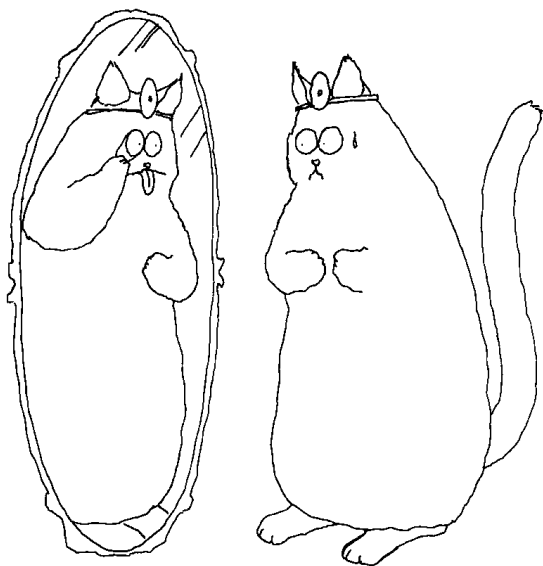
V 心療内科を知っていますか

1	心と体を科学する分野	226
---	------------	-----

2	心の病気は特殊な病気ではない	236
---	----------------	-----

I

とりあえず自分の 心を確認めよう



いろいろな人、さまざまな性格

私たちが住んでいる社会には本当にいろいろな人がいて、その人達の性格も実にさまざまです。頑固な人、おせっかいな人、几帳面な人、明るい人、わがままな人、優柔不断な人……いろいろな性格の人がいるからこそ世の中が面白いことも事実でしょう。

しかし「人間関係をうまくやりたい」とか、「対人関係のストレスをできるだけ減らしたい」なんて考えたことがないという人は一人もいないと思います。むしろ自分や他人を知るために、努力をしている人の方が多いことでしょう。実際、週刊誌やマスコミでも、自分や他人を知るために、いろいろな占いや性格テストが、さかんにとりあげられています。

それでは、性格分類にはどんなものがあるのでしょうか。

まず、以前の流行語にネアカとかネクラとかいうのがあります。ふつうは漢字で書かないようですが、あえて漢字で表すと「根明」、「根暗」と書くのでしょうか。ネアカというのは表面的には暗そうにみえても本質的に明るい人をさし、逆にネクラは、一見明るそうにみえても本質的に

I とりあえず自分の心を確かめよう

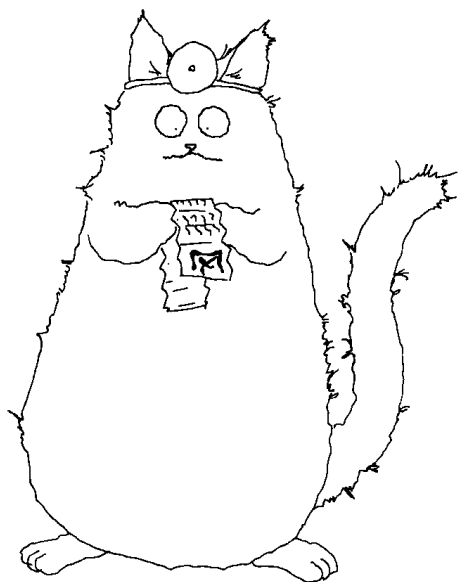
は暗い人をさすのでしょう。また、「ネクラ」という言葉には、否定的なニュアンスも含まれているようです。

それから、大流行しているのが、血液型による性格分類です。A型はちょっと神経質で、B型は自由奔放などというあれです。血液型性格分類は、歌謡曲やテレビのCMなどにもとりあげられていて、今や人気絶頂です。

しかし、私は曲がりなりにも医者ですので、血液型はA、B、O、AB型の四型に分類する方法以外に、Rh型やMN型という他の分類法もたくさんあることを知っています。ですから、「ABO分類と他の分類方法との関係はどう考えるのだろうか」なんて思っています。

また、日本国民の四〇パーセントがA型であり、日本人の七〇パーセントがA型かO型という事実を考えると、やはり性格（の基質）を四つだけに分けるのは、若干無理があると思います。ほかには、外向的とか内向的という言葉もよく使われます。これは心理学者のユングがいろいろ、有名になった言葉で、現在では日常語になっています。

これを簡単にいうと、人の心のエネルギーが外に向かうか、内に向かうかという区別です。最後に、いろいろな占いがあります。これには、占星術のように学問体系となっているものもありますし、トランプ占いのように遊びの要素が強いものもあります。世間にはたくさん占いがありますが、それらに共通するものがあるとすれば、「人の心や自分の心について知りたい」



さまざまな占いがある

という姿勢でしょう。

結局、占いをおして自分や他人を知り、よりよい人間関係を築いていこうということなのでしょう。

本書では、血液型や占いより、もっと科学的で、かつ実践的な方法であるエゴグラムという心理テストについてとりあげます。心理テストも、それらをおして自分や他人への理解を深め、よりよい人間関係を築いていこうという姿勢は変わりません。その方法には、心理学的もしくは行動科学的な背景があり、実際「心療内科」という医療の現場で病気の予防や治療に用いられているものです。このつぎに、実際にエゴグ

I とりあえず自分の心を確かめよう

ラムをやりながら心理テストの解説をはじめるともります。

心理テストにはどんな種類があるんだろう

一般に心理テストは、知能テストと性格テスト（人格テスト）に分けられます。知能テストは主にIQ（知能指数）をみるもので、精神発達遅滞（いわゆる知恵遅れ）や痴呆（いわゆるボケ）の検査に用いられます。性格テストはその方法によって、アンケート形式の質問紙法と図や絵による反応より心理状態を把握しようとする投影法に分けられます。

今からみなさんに施行していただくエゴグラムというテストは、いちおう質問紙法性格テストに分類されますが、厳密には性格テストではありません。エゴというのは自我のことで、自我状態を把握するテストといわれています。自我状態という単語が理解しにくければ、行動パターンをみるためのテストと考えていただいてけっこうです。

行動パターンをみることにより、その人の心理・行動上の特徴や、おちいりやすい日頃のくせなどを理解することができます。つまりエゴグラムを施行すれば、その人の心理的特徴を十分に把握することができるのです。