

2016年9月26日

札幌チャレラジオ通信 第37回

栄田：三角山放送局をお聴きの皆さんこんにちは。札幌チャレラジオ通信です。私はパーソナリティのNPO法人札幌チャレンジの栄田です。よろしくお願いします。札幌チャレラジオ通信は自立を目指す障がいのある人が「ITでマザル、ハタラク、拓き合う」社会を創りたいとの思いで活動しているNPO法人札幌チャレンジが毎週月曜日のこの時間に札幌チャレンジの活動内容をお伝えする番組です。2016年の一年間放送します。今週は栄田と大山が担当します。大山さんよろしくお願いします。

大山：よろしくお願いします。

栄田：いつもは私がサブで大山さんがMCのメインでやっているんですが、今回は逆ということですのでごく緊張しているんですけど。今日は私、お腹が痛くならずこれからなんとか乗り切れるかなと思っております。すいませんが、よろしくお願いいたします。

大山：お願いします。

栄田：今日のゲストなんですが、カウンセリングルームあすかの土井敦子先生です。今年4月にもゲスト出演してくださいました。土井先生は公立高校のスクールカウンセラーや日本交流分析協会北海道エリアの代表もされています。土井先生こんにちは、よろしくお願いいたします。

土井：よろしくお願いします。

栄田：では、前回もお願いしていたんですが、改めて自己紹介をお願いいたします。

土井：はい。初めましてという方もいらっしゃるかと思います。私、毎週金曜日に札幌チャレンジでコミュニケーション講座を担当させていただいております。その中で受講者さんたちと色々な関わりをする中で私も学ばせてもらっています。普段は今、栄田さんからご紹介がありましたように公立学校でスクールカウンセラー、今7校行っております。それから、高校、大学でコミュニケーションの講座を担当したり、あと、頼まれたら色々な研修会などもさせていただいているんですけども、やっぱり色々な人との出会いというのが、私の中で色々なことを学ばせていただける機会になるので、こういうかたちで

でもいろんなそういう学ばせていただいたことを、またお伝えできる場があるというのがとても嬉しいなと思っています。よろしくお願いします。

栄田：ありがとうございます。よろしくお願いします。では、これからまたいくつかご質問させていただきたいと思いますので、よろしくお願いします。では早速なんですけど、前回の放送の時に交流分析についていろいろと教えていただいたんですが、今回は就労移行支援のコミュニケーション講習の中でやっている、例えばエゴグラムというのがどのようなプログラムなのかということについてお聞きしたいと思いますので、よろしくお願いします。

土井：エゴグラムと言っても、え、なんだろうって多分耳慣れない方もいらっしゃるかと思うんですね。簡単にお伝えしますと、私たちはいろんな場面でいろんな心のエネルギーを使い分けているわけですね。例えば、私も今日ここに来るのに、あ、何時に行かなきゃならないとか、間に合うんだろうとか、時間とかルールを守らなきゃいけないとか。あと、雨に濡れている人を見たら、あ、大丈夫だろうかとか、なんかそんな風に思ったり、準備をするにも、ちゃんと計画を立てなきゃとか、なんかそういう風に考えたり。あと、終わったら、「終わったー」って、「飲みに行くぞ」とか「カラオケ行くぞ」と楽しんだり。あと、怖い人の前では、ちょっと良い子にしなきゃと思ったり。というかたちでいろんなエネルギーを使い分けているわけですね。それって考えてやってるわけじゃなくて無意識にやってるわけですね。その使い方が、それぞれの人によって癖があるわけですよ。それってわかってるようでなかなか自分ではわからない、そういうのをグラフにしてみる。で、質問紙に答えることによって、グラフにしてみることによって、今の自分はどんな心のエネルギーの使い方をしてるんだろうということがわかるんですね。それを札チャレさんでやってみるわけですね。「これってこういう意味があるんだよ」なんて体験とかしていくと、「え、自分それやだ」とか「もっとこうなりたい」とか、結構メンバーさんたちそういうことおっしゃってくださいますよね。そんなことを普段それでそんなすごく意識しているのかというと、案外そうでもないのに、だけど何カ月経って、またエゴグラムを取ってみると、変わっているんですね。あれ、不思議ですね。

栄田：本当に不思議に思いますね。

土井：そうすると変わっている人ほど、「なんか楽になった」という言い方をしますよね。

栄田：笑顔も増えますよね。

土井：そうですね。そうやって自分を知る。そして、自然と自分の生き方を変えていく、楽に生きる、そんなことの一つのツールですね。でも、それが実は自分が楽に生きる、楽

しく生きる、自分らしく生きる、これがコミュニケーションにすごく大事ですよ。誰かに合わせて無理をして、作り笑顔で、トラブルが無いように無いようにって頑張って頑張ってやっている人ほどうまくいかない。なんだか自分らしくのびのびとやっているのにすごくうまくいく。コミュニケーションってそういうものですよ。

栄田：そうですね。一生懸命やってもふと気がついたら、あれ、なんか空回りしてるなということも結構ありますよね。

土井：そういうようなところで、例えばエゴグラムでは五つの私っていうのが実はいまして、一人目の私は厳しい親のような心を持った私なんですよ。ルールを守るとか、人の間違いを指摘するとか、あとリーダーシップがあり、責任感があるっていうようなそういうような私が一人目。それから二人目の私は優しい心を持った私。人の思いやりがある、励ましたり、勇気づけたり、心配したり、優しくしたり、温かくしたり、そんな私。それから三人目の私は、今どうすればいいか、今の現状を冷静に判断するそういう私。感情を挟まないで理論的に考えるそういう私。それから四人目の私は自由な私。のびのびとして、明るくて、行動力があって、意欲的で、楽しめて、そんな私。そして、五人目の私は良い子ちゃんの私。周りと気を使いながらちょっと嫌なことも我慢しながら、周りとの協調していく。そして、周りから嫌な人と思われないように気を配りながらそうやってやっていく。この五人の私がいって、これをどんな風にエネルギーを使っていくかというのがエゴグラムですね。

栄田：エゴグラムにすると、やっぱり自分がどこに力を入れているのか数値化されて見えるのでわかりやすいですよ。頭で考えるより目で見ただほうが、あ、自分ってこうなんだってすぐにわかるので、エゴグラムはびっくりするほど自分を表してるなというのは思いますね。

土井：はい。

栄田：ありがとうございます。では少し早いんですが、ここで土井先生のリクエスト曲をかけさせていただいてもよろしいでしょうか。

土井：はい、お願いします。

栄田：今回、リクエスト曲はどなたのどの曲でしょうか。

土井：今回はぜひ、尾崎豊さんのI LOVE YOU をかけていただきたいなと思って持ってきました。

栄田：ありがとうございます。こないだミュージックステーションに息子さんが出てて、確か歌っていた気がするんですけど。

土井：そうなんです。私はあれを見て、今日はこれにしようと思ったんです。やっぱり親子ってとっても実はいろんな微妙な部分があって、とっても大事なつながりなんですよ。なんかこんなことも、実はエゴグラムには影響してるんですね。なんかそんなこともお伝えしたいなと思います。

栄田：ありがとうございます。ではここで土井先生のリクエスト曲をかけたいと思います。尾崎豊さんでI LOVE YOU。

栄田：3時からお送りしている札チャレラジオ通信。今日のゲストはカウンセリングルームあすかの土井敦子先生です。

土井：よろしくお願いいたします。

栄田：よろしくお願いいたします。では、先ほどリクエスト曲でいただきました尾崎豊さんのI LOVE YOUなんですけど、なぜこの曲を選んだのかということをお聞きしたいんですが、なぜこの曲を選ばれたんでしょうか。

土井：先ほど栄田さんもおっしゃってましたけど、ミュージックステーションで尾崎豊さんの息子さんがこの曲を歌ってましたよね。タモリさんとのやり取りを含めて、私は彼がお父さんをすごく取り込んでいるっていう、お父さんを尊敬し、そして、彼が自分の中に父親を取り込んでいるっていうのをすごく感じたんですね。だから、恐らく記憶はそんなに無いでしょうけど、しっかりと彼の中にお父さんが生きているっていうのを感じたんです。これってとっても大事なことなんですね。私たちは生きていく上で、コミュニケーションを取る上でもそうなんです。愛着という言葉はあれなんです。愛着を形成することが一番ベースになることなんですね。私、たまたま本を持ってきたんですけど、岡田尊司先生が書いている愛着障害の本があるんですけど、この一節をですね、栄田さん読んでいただけますでしょうか。

栄田：わかりました。読ませていただきます。「人間が幸福に生きていく上で、もっとも大切なもの、それは安定した愛着である。愛着とは人と人との絆を結ぶ能力であり、人格の最

も土台の部分を作っている。人はそれぞれ特有の愛着スタイルを持っていて、どういう愛着スタイルを持つかにより対人関係や愛情生活だけでなく、仕事の仕方や人生に対する姿勢まで大きく左右されるのである。」

土井：ということで。

栄田：なんかすごく気になりますね、この一文が。

土井：だから、無意識に私たちは親子関係の中でいろんなものを取り込んでいるわけですね。それによってそのいろんな愛着スタイルが出てきて、実はこれがコミュニケーションにとっても大きな影響を与えている。だから、エゴグラムで表れるいろんなタイプというのも実はここからきている部分もとても大きいわけです。

大山：札幌チャレンジドの就労移行支援の講習の中で土井先生にいつもエゴグラムを取っていただいて、親御さんにも、実は保護者懇談会でエゴグラムを取っていただいたんですけども、あーいうのも見ていると、親御さんのエゴグラムっていうのがお子さんに影響してきたりとか、似てきたりとかそういうことってあるというか。

土井：ありますよね。例えば、なかなか自分の意見が言えないお子さん。なんかちょっと控えめで消極的っていうお子さんがいて、その方のたまたまこの前お父さんだったんですけど、お父さんのエゴグラムを取らせていただいたら、CP っていうその厳格な厳しさみたいな影響がとても高かった。そうすると厳しいお父さんの前では良い子ちゃんていなきゃいけないわけだからそこが高くなってきますよね。あと、とってもエゴグラムを取って優しいその NP の優しさというのが MAX のお母さんがいらっちゃって、優しさはいいんだけど、時にはそれが言っちゃうとお節介になってしまって、あれもしてあげる、これもしてあげる、あなたはどうかのって、余計なことまで口出ししてしまうこともあるわけですね。そうするとそのお子さんのエゴグラムは A という自分で考える力がほとんどないという、そういう関係性もあったり。あともう一つ、似てるって場合もあるんですね。似てる場合っていうのは例えば厳格な男尊女卑ではないけど、男はという風に育った息子さんがやっぱりそういう風に自分とはというような同じエゴグラムを作るっていうケースもあったり。ということで、本当に親子ってとっても影響しあってるなっていうのはとても感じますよね。

大山：子どもさんの生き方にもやっぱりすごく影響与えていく。

土井：そうですね。それがその子の性格形成みたいなのところにも影響してくるということですよ。

大山：よく先生が人生態度というのが交流分析にあるとおっしゃってるんですけども、その人生態度というのにも関係していくということに。

土井：そうです。本当にそのタイプですよ。人生態度っていう風に述べると訳が分からないと思うんですけども、一般的にはアサーションとか言われていて、色んなタイプがあって、例えば非主張的っていうおとなしいタイプの人とかいたり、攻撃的なタイプがいたりっていう、ちょっとバランスを取る方がいたりってということが一般的に言われていますよね。そうすると例えば自分は駄目なんだって消極的にどうしてもなってしまうがちな人のエゴグラムっていうのは、NPとかACとかその人を主体にして考えるとこのエネルギーがどうしても高くなってしまふ。それから、逆に攻撃的、人に対して自分がこうなんだ、自分は正しいんだ、相手が悪いんだっていうようなタイプの方っていうのはやっぱりCPとかFCとか自由な、自分が自分っていうようなエネルギーが高くなる。バランスを取る、自分はどうなんだろ、これはどうなんだろってバランスを取るっていうような人はAという客観的な視点を持つ、ここが高くなる、そういう風な傾向がありまして、エゴグラムがそういう傾向。そして、タイプとして自分の感情が、例えば引っ込み思案な人はどうしても劣等感だったりとか、自分は駄目だとかそんな感情に浸りやすい。逆に相手が悪いんだっていう人は怒りとか、あと優越感、人を下げて自分がって、そういう風な優越感に浸りやすい。バランスが良い人というのはそういう人や自分じゃなくて、いつも穏やかな感じ、なんとなくホッとすることとか、そんな感じが持ちやすい。それがその人生態度ということに分けてい

るんですけども、ここがものすごく不幸な感じというか孤独になってしまう方も中には。どっちこっちなじゃなくて全部嫌っていう方は、自分の殻に閉じこもりがちになったり、あとは社会に対してすごく反社会的な行動に従ったり、そういう風にもつながっていくという、そういうこともありますよね。

大山：バランス良くてというのは難しいですね。

柴田：そうですね。

土井：そうですね。

大山：なんか自分のことも見つつ、でも周りのことも考えながらというこのバランス、お互いに認めあっていくのがすごい大事なのかなって。

土井：そうですね。ですから、そこにいくために一番ベースになるのが愛着なんです。だから親子関係とか、別に親御さんじゃなくても誰でもいいです。変な話、家族がって人間関

係の中で難しい人は愛着をペットに求める方もいますよね。そういうかたちで自分の心が安定するんですよね、愛着が形成されることによって。そうすると、自分も少し安定するということで、人との関係も少しうまく築いていけるという。ですから、とっても大事なベースになるものなんですよ。

大山：小さい頃に愛着の形成がうまくできなかったお子さんとか、例えば修復していくのは難しいんですか。

土井：臨界期というのが実は言われていて、愛着の臨界期って1歳半って言われてるんですよ。だけど、それが終わりではなくて、その後もやはり誰かと誰かが認められる、誰かといたらホッとできる、この人は自分のことをわかってくれるという信頼関係をどこかで築いていくということが、またその愛着の形成につながっていくので、そういう関係性をつくるのがコミュニケーションにつながっていくということですよ。

栄田：やっぱり一番は信頼関係を築くってところが、やっぱり大事になってきますよね。

土井：札チャレさんのメンバーさんたち、ほんとに和気あいあいとして、いろんなことが自分の中でありながらも、皆さん同士がすごく自分を出せている、それがすごくいいなと思っています。

栄田：そうですね、メンバーさん同士もお互いに信頼関係といいますか、どんどん築けていけるのかなって、すごく感じますね。

栄田：ありがとうございます。あっという間なんですけど、締めめのエンディングになってきました。ここで一つもしも交流分析の告知がございましたらお願いします。

土井：そうですね。無料講座もやっていて、10月29日は旭川で無料講座をやります。それから、来年の2月4日には札幌市民ホールで無料講座をやりますので、そんなのにも触れていただきたいなと思います。コミュニケーションって自分を知るのがベースになりますので、そこからやっぱり自分に気づくっていうことを大事にしていきたいなと思います。

栄田：ありがとうございます。では、もうそろそろお時間になりますが、今日は、カウンセリングルームあすかの土井敦子先生をゲストにお送りしました。改めまして土井先生、本当にありがとうございました。



土井：ありがとうございました。

栄田：いつもゲストとして、とてもいろいろと貴重なお話が聞けて、私たちもすごく勉強になりますので、今後ともよろしく願いいたします。

土井：よろしく願いいたします。

栄田：今日は本当にありがとうございました。

土井：ありがとうございました。

大山：ありがとうございました。

栄田：また、来週お会いしましょう。さようなら。

大山：さようなら。