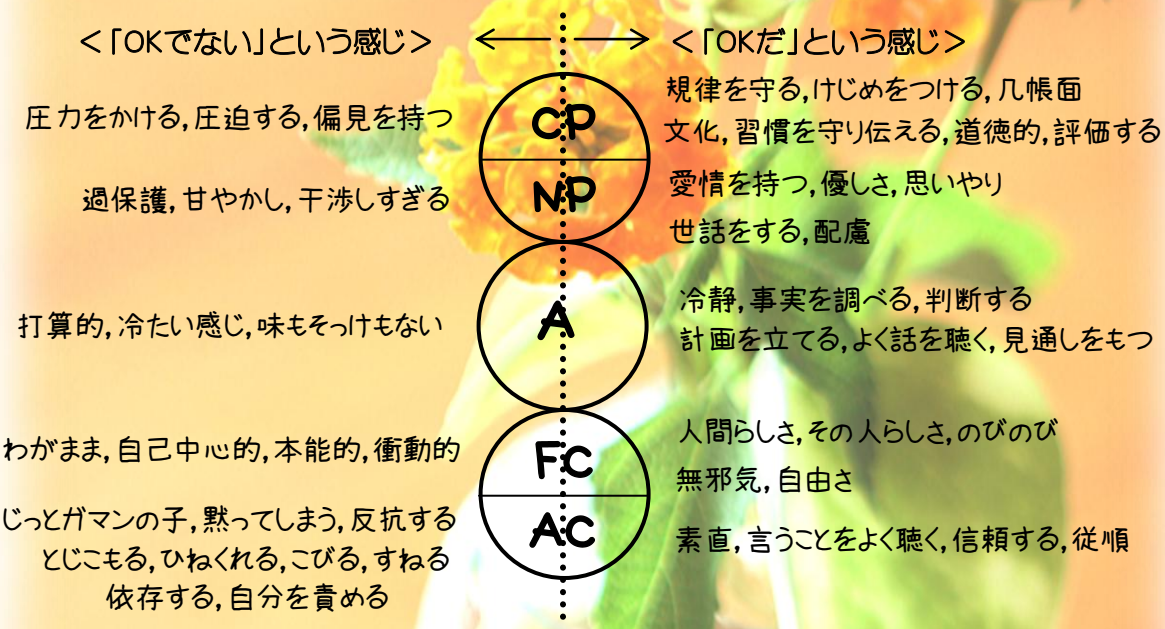
自我の状態や心の構造を知ろうとするテストです

人間の性格は、“親から受け継いだもの”や、“育った環境”、その人の“年齢”、“経験”などさまざまな要素でつくられるものです。このような複雑な性格は、**親「P」、成長した大人「A」、こども「C」の3つの“私”**に分けられ、さらに5つの心の領域に分けることができます。

＜批判的（父親的）親：CP、養育的（母親的）親：NP、大人：A、
自由な子ども：FC、順応した子ども：AC＞

5つの自我状態にはそれぞれ**「OKだ」という感じと「OKでない」という感じの2面性**が同時に備わっています。平たく言うと、「良く言えば～」「悪く言えば～」といった感じです。

5つの自我状態がそれぞれどんなものなのかは、下の図のとおりです。



私たちのこころの中では、日々この5つの自我状態が対決したり折り合いをつけたりしながら、共存しています。**エゴグラムのテストでは、この5つの自我状態のどの部分が一番高くて（主導権を握っている）、どの部分が一番低い（弱い）のか、そしてそれぞれの自我状態のバランスはどうなっているのかということが、客観的にグラフ化される**ので、自己分析が比較的簡単にできます。

性格（エゴグラム）は、「今の自分をどうにかしたい（変えたい）」という気持ちと、適切なトレーニングで変えることができます。より自分らしく、生きやすくなるための足がかりとなる、『マイ・メンタル・プロフィール』と言えると思います。

カウンセラー　小林　晶子