

e-ラーニングで学ぶ

15分でわかるはじめての交流分析 2

～人生の立場編～

自分と他人との交流パターン(人間関係)に着目することは、職場などにおける人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。今回は、「4つの人生の立場」を中心に学んでいきましょう。

「15分でわかるはじめての交流分析1～ストローク編～」を先に学習すると、より理解が深まるでしょう。

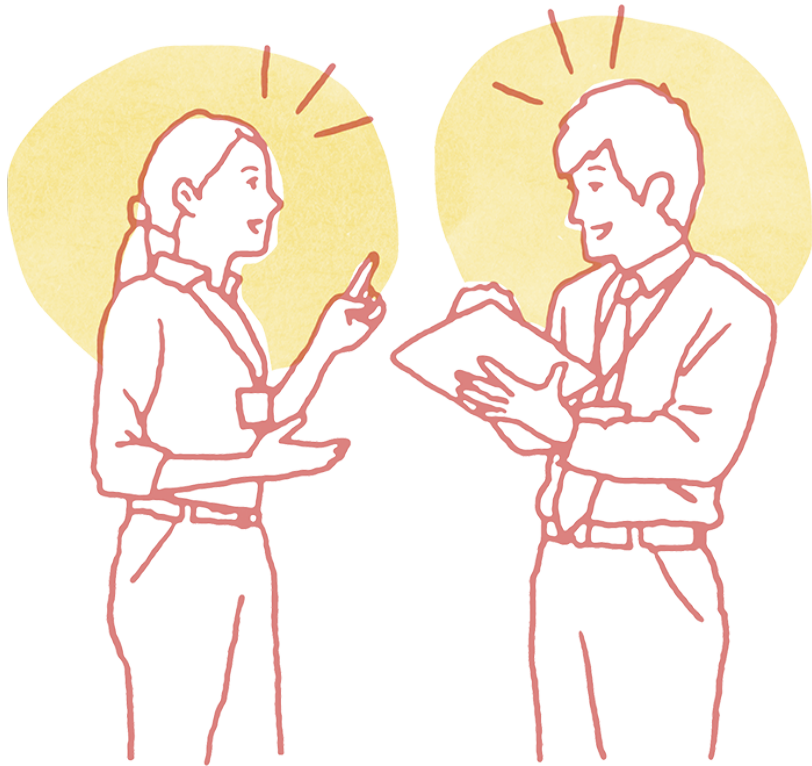
※学習時間の目安は15分です。



1.はじめに



1.はじめに



あなたにとって、今の職場は快適ですか？

人間関係はどうでしょう？

人間関係は、職場の快適度を大きく左右します。周囲とのコミュニケーション（ストロークの交換）がスムーズで、相互理解ができていると、互いに助け合う雰囲気醸成されます。チームの成果は上がり、メンバーのモチベーションは高まりやすくなります。もしトラブルが起きても、協力して解決しようという気運が生まれます。

1.はじめに



一方で、人にはそれぞれ、長い年月をかけて身につけてきた価値観や思考、感情、行動の癖（傾向）があります。つまり、ストロークの出し方、受け取り方が人それぞれ違うのです。

一般に、自分と異なる言動（ストローク）傾向には違和感を覚えやすいものです。こうした違和感が、いつしか反発や対立、無視へとつながり、時には深刻なコミュニケーション不全を引き起こします。

交流分析の考え方は、こうしたコミュニケーションのねじれの原因をひも解き、各自の違いをよりよく活かすことに役立てることができます。

2.あなたの心に浮かぶのは…？



午後の急ぎの仕事を控えた昼休み、蕎麦屋の列に並んだら、「ちょっと、割り込まないでくださいよ」と後ろから声がかかりました。

まだ列が続いていたようです。

その声に、周囲の人が一斉にあなたを見ました。

その瞬間、あなたの心に浮かぶのは…？

2.あなたの心に浮かぶのは…？



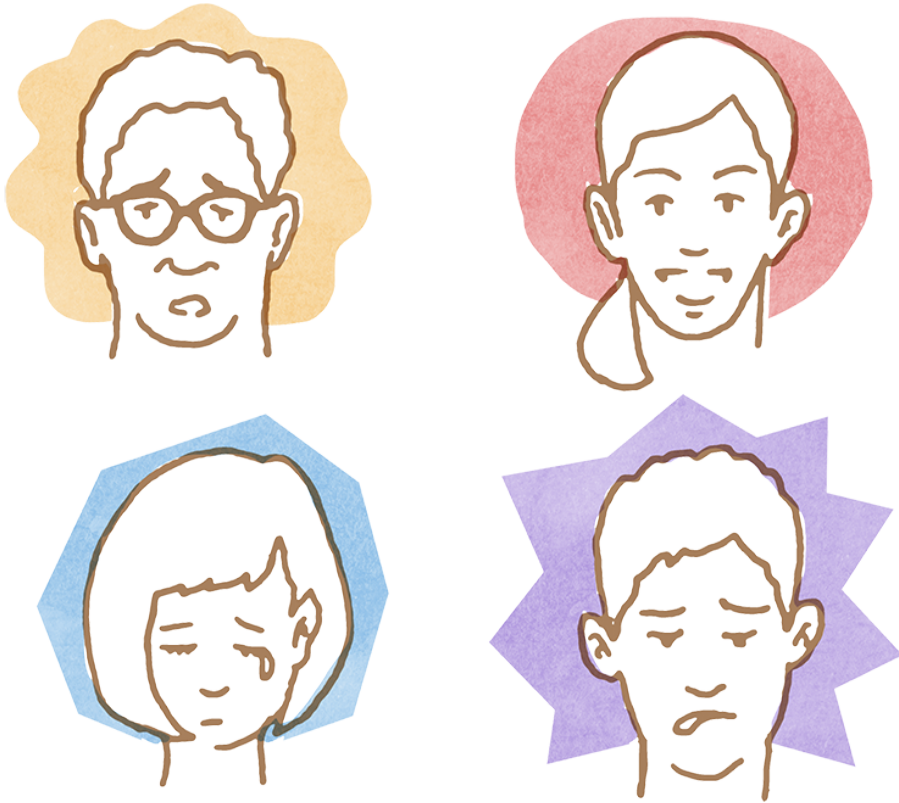
- 1.（話せばわかるはず。）「これは失礼しました」と笑顔で後ろに並ぶ。
- 2.（あ、やってしまった…。）周囲の視線が刺さる。「…どうもすみません」と小さくなって後ろに回る。
- 3.（何だよ、わかるように並んでいないのが悪いんだろう？）チッと舌打ちして相手を見返す。
- 4.（いつもこんな嫌なことばかり。面白くない…。）何も言わずその場を離れる。

あなたの心の中は、どれに近いですか？

2. 様々な場面で現れる 「人生の立場」



1.様々な場面で現れる「人生の立場」



こうした場面で、どのような感情が湧き上がり、どのような言動をとりやすいか。それは、その人の「人生の立場」によります。

「人生の立場」とは、幼いころに親や周囲の人との関わりの中で身につけた「自分や他人、世の中や人生に対する感じ方、捉え方」のことです。

交流分析では、「人生の立場」を4つに分類しています。

1.様々な場面で現れる「人生の立場」(第1の立場)

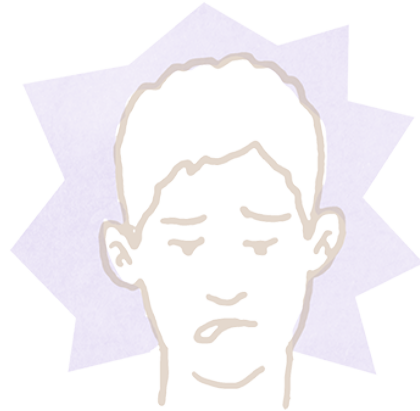


【第1の立場】 私もあなたもOK

問題が起きると、「話せばわかりあえる」と相互信頼感をもち、協力して解決しようとしています。次のような感情のときは、「第1の立場」でいる可能性があります。

- ・ 相互信頼感 ・ 受容と共感 ・ 満ち足りた喜び
- ・ 本来の素直な感情(喪失への悲しみ、不当な行為への怒り、生命の危機への恐れ)
- ・ 充実感 ・ 安心感 等

1.様々な場面で現れる「人生の立場」(第2の立場)



【第2の立場】 私はOKでない、あなたはOK

問題が起きると、自分に自信がなく、自己卑下したり、他者に頼ったりします。

次のような感情のときは、「第2の立場」でいる可能性があります。

- ・ 依存的 ・ 傷心 ・ 心配・不安 ・ 後悔
- ・ 憂うつ ・ 罪悪感 等

※身近な人の死を悼むような「喪失への悲しみ」は、本来の素直な感情であり、取り返せない過去に訣別する「第1の立場」の感情です。

1.様々な場面で現れる「人生の立場」(第3の立場)



【第3の立場】 私はOK、あなたはOKでない

問題が起きると、相手を非難したり、責任を追究したりします。または、相手を子ども扱いして過剰にかばったり、手を出したりします。

次のような感情のときは、「第3の立場」でいる可能性があります。

- ・ 怒り・イライラ
- ・ 優越感
- ・ 独善的
- ・ 他者攻撃的
- ・ 責任転嫁
- ・ お節介 等

※政治家の不正など「不当な行為への怒り」は、本来の素直な感情であり、現在の問題を解決する「第1の立場」の感情です。相手を非難することではなく、問題を解決することを目的に行動選択を行うので、「第3の立場」との違いが分かります。

1.様々な場面で現れる「人生の立場」(第4の立場)



【第4の立場】 私もあなたもOKでない

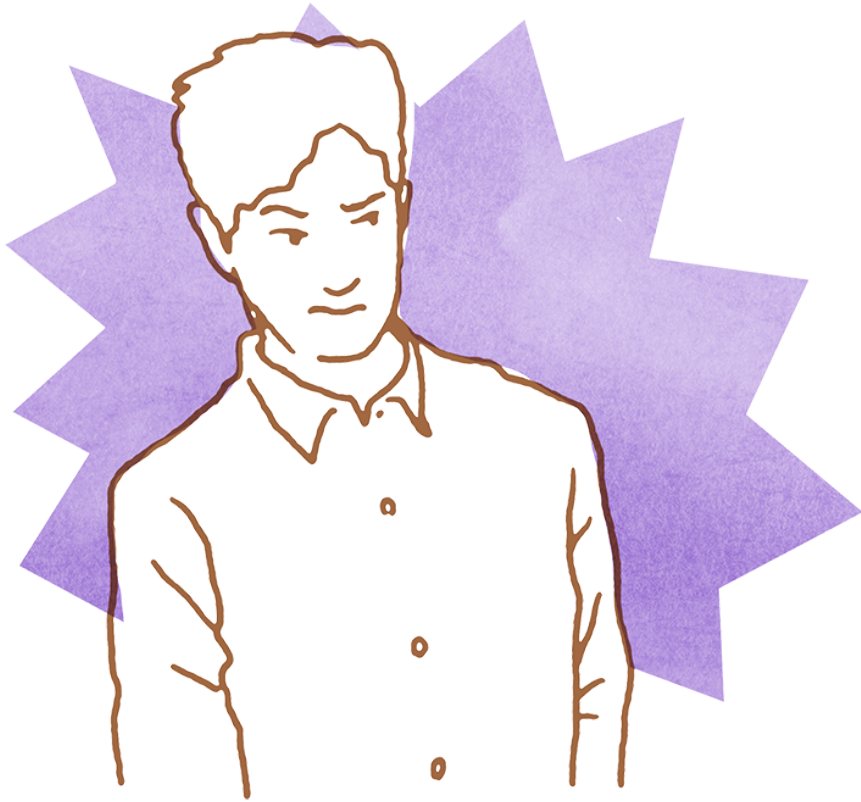
問題が起きると、あきらめや虚しさで対人関係を避けたり、あえて拒否されたりするようなことをします。あるいは、我慢の末に、強い憤りを表出したり、逆ギレしたりしてしまう場合もあります。

次のような感情のときは、「第4の立場」でいる可能性があります。

- ・落胆 ・恐怖 ・無力感 ・虚しさ
- ・孤独感 ・拒絶感 等

※環境問題のような「生命の危機への恐れ」は、本来の素直な感情であり、未来に起こりうる問題を回避する「第1の立場」の感情です。

2. 「人生の立場」を意識して過ごす



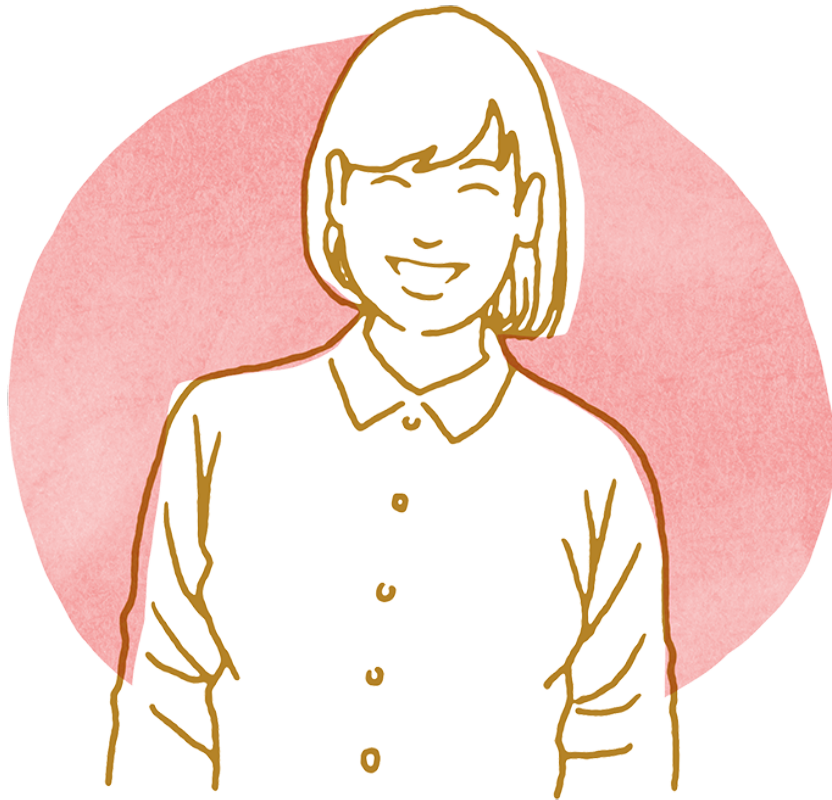
4つの「人生の立場」には、それぞれ特有の思考や行動、感情のパターンがあります。

例えば、「第3の立場」にいる人同士がぶつかり、非難の応酬になりやすくなります。

また、「第3の立場」と「第2の立場」の人では、一方的に非難する側と委縮する側の関係になりやすく、いじめやパワハラになりかねません。

「第3の立場」の人は『自分は正論を言っているだけだ』と自分の攻撃的な態度に気づかないことも多いのです。

2. 「人生の立場」を意識して過ごす



普段は「第1の立場」で良好な人間関係を築くことができている人でも、ストレスを感じたり緊張したりする場面では、「第2～4の立場」になることがあります。

自分がどのような状況でどの「人生の立場」に立ちやすく、どのような人間関係のトラブルに陥りやすいかに気づいていると、意識的に「第1の立場」に戻ることができるようになります。

3.交流分析の目指すところは自律性

交流分析を提唱したエリック・バーンは、目指すゴールは「自律性」であると述べています。

「自律性」とは、私達が生育過程で身につけた様々な偏った思考、感情、行動傾向に気づき、他人のせいにして終わらず、下記の3つの能力が自由に発揮できるようになることです。

「自律性」のキーワード

1. 気づき…思い込みなどではなく、自分の五感で純粹に感じ取ります。
2. 自発性…自我状態を今ここでの状況に合わせて自由に用い、適切な対応を取ります。
3. 親密さ…「第1の立場」で自分と他人との間で心を開き合い、感じていること、望んでいることを共有し合います。

自律性を身につけて、『私もあなたもOK』の建設的な人間関係や、自分が望む人生、自己実現を目指しましょう。