

## ◆エゴグラム解説

	特徴	この部分が高い人		この部分が低い人	
		いい所	反対に…	いい所	反対に…
CP	厳しい親	・責任感 ・真面目 ・自信	頑固になってしまふことも…	・大らか ・柔軟性がある ・寛容	自信がなく、優柔不断と思われることも…
NP	やさしい親	・やさしい ・世話好き ・思いやり	おせっかいになることも…	・さっぱり ・個人を尊重する	冷たい人と思われることも…
A	合理的な大人	・冷静 ・理性的 ・論理的	理屈っぽいと思われることも…	・人間味がある ・情緒豊か	感情に流されやすく、無計画なことも…
FC	自由な子ども	・表情が豊か ・ムードメーカー	気まぐれで、わがままと思われることも…	・物静か ・おとなしい ・控えめ	消極的と思われることも…
AC	人に合わせる子ども	・協調性 ・がまん強い	ストレスをため込みやすいことも…	・自主性 ・気楽	自分勝手と思われることも…

### <代表的な5つのパターン>

への字型	NPを頂点とするへの字型は、対人関係においてトラブルが少ない人と言われています。自分を変えたいと思っている人は、この形を目指すといいでしょう。
N字型	NPを頂点、FCを底とするN字型は、NPが高く他者への思いやりや温かさがあります。人に対して尽くすタイプですが、反面、ACが高いのでストレスを抱え込んでいることもあるでしょう。
逆N字型	CP、FCが高く、NP、ACが低い逆N字型は、自己主張ができるタイプです。実行力が抜群で、創業者に向いています。その反面、自己中心的になってしまうこともあるようです。
W字型	AやACが高いW字型は、冷静沈着でクールなタイプです。物事を計画的かつ合理的にこなしていく力がありますが、その反面、心の中に不満を抱えていることもあるようです。
M字型	NPとFCが高いM字型は、明るく元気で、人当たりがいいので誰からも好かれるような存在です。楽しいことを優先する傾向があるので、向上心があまりないかもしれません。

(出所) 林 (2003) ; 桂他 (監修) (1999) ; 岡本 (2008) より。