

人間ドックにおけるメンタルチェック・フィードバックシステム開発の試み

Development of mental check and feedback system in Ningen dock

榊原雅人、堀場美佐緒、宮田和子、藤井滋樹

Masahito SAKAKIBARA, Misao HORIBA, Kazuko MIYATA, Shigeki FUJII

キーワード：エゴグラム、抑うつ尺度、メンタルチェック、人間ドック

Key words: egogram, depression scale, mental check, ningen dock

要約

本研究は人間ドックにおけるメンタルチェック・フィードバックシステムの開発経過を報告した。はじめに、交流分析理論にもとづく自我状態について調査を 332 名の被験者において実施した。因子分析の結果、最終的に 5 つの自我状態に対応した因子構造が確かめられた (CP, NP, A, FC, AC 因子)。これらは比較的高い α 係数 ($\alpha = .735 \sim .811$) と東大式エゴグラムとの有意な相関がみられたことから ($r = .35 [p < .05] \sim r = .75 [p < .05]$)、信頼性および妥当性のあることが示唆された。また、抑うつ尺度についてはすでに榊原 (2006) において因子構造が確かめられており (「意欲低下・憂うつ」、「食欲低下・不眠」、「希死念慮・自己否定」因子)、妥当性 (SDS 尺度との相関 $r = 0.83$) および信頼性 ($\alpha = 0.824 \sim \alpha = 0.924$) が報告されている。次に、これらエゴグラムおよび抑うつ尺度を実施した場合の出力結果にもとづいて、受診者へのフィードバックコメントを作成した。エゴグラムはテスト得点の高低およびプロフィールに応じてフィードバックコメントを出力し、抑うつ尺度は 75 および 95 パーセントイルを基準としたフィードバックコメントを出力した。人間ドックにおけるメンタルチェック・フィードバックシステムは榊原ら (2006) のシステムに基づいて現在までに 3,650 名の受診者に適用されており、今後、エゴグラム部分について今回構成されたものに移行する予定である。

Abstract

The present study reported the process of development of a "psychological check and feedback system" that used ego-gram and depression scale. First, 332 participants completed a survey of items concerning ego-state hypothesized by transactional analysis (Berne, 1972). With factor analysis, 30 items were selected, and the resulting scale (ego-gram) revealed high α coefficients and significant correlations with TEG (Tokyo

University Egogram), suggesting reliability and validity of the scale. Second, after the ego-gram scale was combined with the depression scale (Sakakibara et al., 2006), we developed a feedback system that provides automatically an interpretation of the result of the scale. Although the "psychological check and feedback system" by Sakakibara et al. (2006) has already administered to 3,250 clients in Ningen dock at a hospital, the system will be revised using new ego-gram scale in this study.

はじめに

人間ドックにおける心理面のチェックは受診者が自らの「性格・行動の特徴」や「心身の疲労」に気づき、日常的なストレスに対処するきっかけを提供する上で重要である。この目的のために利用される心理尺度には CMI(金沢ら, 1971)、エゴグラム(林田ら, 1995; 廣松ら, 1997; 榊原ら, 2006)や抑うつ尺度(榊原ら, 2006)などが報告されている。

さまざまな心理尺度の中で、エゴグラムは一般のテストと異なり、自己分析、自己成長のためのツールとして主に臨床場面において活用されている(佐田ら, 2003; 小川ら, 1999; 桂, 1999)。エゴグラムとは、交流分析理論が仮定する“5つの自我状態”のバランスを視覚的に表現したものである(デュセイ、1980)。具体的な各自我状態の特徴を Table 1 に示す。エゴグラムの結果として出力される自我状態の高低やそれらのバランスは、被検者の性格特徴を示すと考えられる。したがって、それぞれの性格特徴に合ったアドバイスを与えることによって、人間ドック受診者は自らの性格のあり方を認識したり、必要ならば行動改善のためのヒントを得ることができるかもしれない。

Table 1 交流分析における各自我状態の特徴

CP(critical parent)	父親的で批判的な親の自我状態。理想・良心・責任感・偏見などの価値判断、道徳・倫理観といった面を反映する。創造性をおさえるような懲罰的で厳しい面が多いが、社会秩序の維持や理想追求などの肯定的な面も持つ。
NP(nurturing parent)	母親的で養護的な親の自我状態。共感・思いやり・保護など子どもの成長を養育したり促進したりするような部分を主とする。他人に対して受容的で、相手の話に耳を傾けようとする。
A(adult)	成人・大人の自我状態。事実を観察し、比較し、類推するなど、原因を究明したり状況を判断したりする平静な態度を反映する。現実を客観視し、あらゆる角度から情報を収集し、それをもとに意思決定を行ったり判断を下す。
FC(free child)	自由奔放な子供の自我状態。親のしつけの影響をまったく受けていない、生まれながらの部分を表す。直感的な感覚や創造性で、豊かな表現力は周囲に温かさ、明るさを与える。
AC(adapted child)	順応した子供の自我状態。あたかも親の期待に添うように、常に周囲を気にして自由な感情を抑える部分を反映する。人生早期に周囲の人たち(特に母親)の愛情を失わないために、子どもなりに身につけた対処に関連する。

一方、抑うつ尺度の結果は一般に憂うつ感、不眠、食欲低下などの程度を反映するため、受診者は自らの“心身の疲労度”を知ることができ、行動の調整の必要性について考えることができる。

榊原ら(2006)はこのような視点にもとづいて、社会人および学生 589 名のデータから、エゴグラムおよび抑うつ尺度を作成し、人間ドックにおけるメンタルチェックシステム構築の試みを行っている。しかし、ここで得られた結果のうち、エゴグラムの CP の項目は、例えば「不当なことをいわれたりされたりしても黙っていることが多い」、「不満があっても黙っていることが多い」など、本来 AC の項目であるものがマイナスの負荷量(逆転項目)を伴って構成されており、この点が問題として指摘されている。一方で、抑うつ尺度については「意欲低下・憂うつ」、「食欲低下・不眠」、「希死念慮・自己否定」などの因子が抽出され、妥当性・信頼性が確かめられている(SDS 尺度との相関係数 $r=0.83$ 、「意欲低下・憂うつ」 α 係数 $=0.924$ 、「食欲低下・不眠」 α 係数 $=0.824$ 、「希死念慮・自己否定」 α 係数 $=0.862$)。

今回、エゴグラムについてあらためて因子の見直しを行うとともに、抑うつ尺度(榊原ら, 2006)を含めたメンタルチェック・フィードバックシステムを開発したので、その概要を紹介したい。

方法

項目の準備

交流分析およびエゴグラムに関する文献(Berne, 1972; ジェイムス, 1976; 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会, 2006) から CP・NP・A・FC・AC に関わる記述 75 項目を案出し、調査項目を準備した。回答の方式は「まったくあてはまらない:0 点」から「非常にあてはまる:3 点」までの 4 件法とした。

調査対象

病院職員 332 名へ記入を求め、うち記入もれなどを除いた男性 42 名(平均年齢 38.7 ± 10.8 歳)および女性 220 名(平均年齢 36.5 ± 10.6 歳)の合計 262 名を分析の対象とした。

因子分析

はじめに、集計された項目ごとにヒストグラムを視察し、明らかに正規分布していない 5 項目を除外した。次に、主因子法(バリマックス回転)による因子分析を実施した(Statistica 5.1, StatSoft 社)。算出された固有値プロットを考慮した上で 6 因子を指定し、再度、同様の分析を行った。

結果

抽出された因子

Table 2 エゴグラムの因子分析の結果

質問項目	因子 I	因子 II	因子 III	因子 IV	因子 V	因子 VI	共通性
<u>因子 I A(adult) $\alpha = .810$</u>							
59. ものごとは筋道を立てて考える	0.684	0.163	-0.050	0.104	0.078	-0.018	0.670
9. なにか決める前には常によく考える	0.657	-0.075	-0.059	-0.048	0.092	0.201	0.592
4. 「なぜだろう？」と考えることが多い	0.621	0.159	0.104	0.149	0.015	-0.001	0.545
74. 論理的に考える方だ	0.610	0.061	-0.042	0.169	0.009	-0.164	0.532
53. 情報に基づいて判断する	0.565	0.067	-0.009	0.304	0.117	-0.002	0.553
60. 疑問な点ははっきりさせる	0.559	0.180	0.027	0.264	0.075	0.099	0.598
<u>因子 II AC(adapted child)-1 $\alpha = .735$</u>							
46. 自分の意見は抑えるほうだ	-0.143	-0.725	-0.134	-0.186	-0.184	-0.049	0.675
47. 他人の考えに従う方だ	-0.171	-0.662	0.003	0.075	-0.051	0.079	0.552
20. 意見があっても言わないことが多い	-0.045	-0.661	-0.038	-0.134	-0.157	0.081	0.440
<u>因子 III CP(critical parent) $\alpha = .777$</u>							
7. ついつい人を責めてしまう	-0.006	0.021	0.693	0.021	-0.155	-0.021	0.446
35. 気が短い	-0.035	0.167	0.671	0.027	-0.066	0.105	0.589
48. 他人に厳しいと思う	-0.197	0.076	0.653	0.083	0.045	0.192	0.550
63. 批判する気持ちは強いと思う	0.233	0.208	0.594	-0.008	-0.046	-0.026	0.560
62. 長所よりも短所が目につきやすい	0.228	0.175	0.556	-0.031	0.068	0.017	0.700
36. 人によく忠告をする	0.140	-0.044	0.553	-0.034	0.113	0.176	0.480
<u>因子 IV FC(free child) $\alpha = .811$</u>							
75. 皆でわいわい騒ぐのが好き	0.018	-0.013	-0.038	0.681	0.048	0.316	0.716
39. 好奇心旺盛だと思う	0.228	0.145	0.105	0.681	0.150	-0.132	0.715
71. 遊び心がある	0.138	0.053	-0.031	0.648	0.174	0.033	0.628
12. いろんなことを楽しんでやる	0.123	0.034	0.002	0.645	0.288	0.012	0.568
51. 趣味に熱中する	0.200	-0.013	-0.009	0.631	-0.038	-0.068	0.678
11. パーティ(宴会)が好き	-0.096	0.121	-0.102	0.631	-0.055	0.287	0.692
<u>因子 V NP(nurturing parent) $\alpha = .738$</u>							
23. 温かい人だといわれる	0.122	-0.094	-0.080	0.171	0.581	-0.001	0.512
42. 困っている人には手をさしのべる	0.189	0.001	-0.053	0.240	0.574	0.115	0.609
45. 人をほめたり元気づけたりする	0.099	0.060	0.021	0.203	0.564	0.207	0.552
49. 弱い立場にある人を気遣う	0.211	0.017	0.073	0.270	0.564	0.077	0.591
29. 子煩悩だと思う	0.072	0.020	-0.081	0.058	0.523	-0.075	0.482
24. 家族思いだと思う	0.220	-0.004	-0.140	0.143	0.485	0.027	0.554
<u>因子 VI AC(adapted child)-2 $\alpha = .786$</u>							
61. 他人がどう思っているか気になる	0.032	-0.325	0.226	0.072	0.079	0.617	0.700
32. 人の顔色をうかがう方だ	-0.043	-0.357	0.212	0.082	0.088	0.575	0.654
56. 人に良く思われるよう行動する	0.094	-0.285	0.175	0.162	0.217	0.504	0.606
因子負荷量 2 乗和	2.813	1.976	2.555	3.117	2.161	1.412	
寄与率(%)	9.382	6.586	8.521	10.391	7.202	4.706	
累積寄与率(%)	9.382	15.968	24.489	34.880	42.083	46.789	

Table 2 に因子構造、寄与率、累積寄与率を示した。各項目内容の特徴から、第 I 因子を A (adult)、第 II 因子を AC (adapted child)-1、第 III 因子を CP (critical parent)、第 IV 因子を FC (free child)、第 V 因子を NP (nurturing parent)、第 VI 因子を AC (adapted child)-2 と命

名した。ここで、第Ⅱ因子は AC を反映する項目が負の負荷量をもった因子としてまとまりをもち、第Ⅵ因子は同種の項目が正の負荷量を示したため、これら両因子を AC と命名している。

基本的に 0.5 以上の因子負荷量をもつものをそれぞれの自我状態を代表する項目とし、第Ⅱおよび第Ⅵ因子については 3 項目ずつを採用した。

男女差

今回の調査対象は女性が多かったことから各自自我状態の得点について性差を検討した。Table 3 は各自自我状態得点を男女別に示したものである。いずれの自我状態得点においても有意差は認められなかったため(ただし、NP については傾向差あり)、エゴグラム質問項目に関わる採点基準は男女を合わせて算出した。

Table 3 エゴグラム各自自我状態の男女差(平均値±SD)

	CP	NP	A	FC	AC
Male	8.0±3.2	10.1±3.1	11.1±3.3	11.0±3.9	9.3±2.4
Female	7.8±2.6	11.4±2.6	11.0±2.5	11.1±3.2	9.6±1.9
t-test	NS	$p<.1$	NS	NS	NS

妥当性および内的一貫性(信頼性)

妥当性を検討するため、上記の分析によって得られたエゴグラムと併行して東大式エゴグラムを大学生 103 名(男: 46 名、女: 57 名; 平均 20.3±0.97 歳)において実施した。各因子(自我状態)間の相関係数を算出したところ、CP は $r=.35(p<.05)$ 、NP は $r=.73(p<.05)$ 、A は $r=.56(p<.05)$ 、FC は $r=.75(p<.05)$ 、AC は $r=.71(p<.05)$ であった。また、各自自我状態における内的一貫性(信頼性)を表す α 係数はいずれも比較的高い値を示していた(Table 2 参照)。

本研究によって抽出されたエゴグラムおよび抑うつ尺度(榊原ら 2006)の質問項目を Appendix I に示す。

システムの概要

ここでメンタルチェックシステムの概要について示したい。

エゴグラムおよび抑うつ尺度は、人間ドックを受診した者のうちメンタルチェックを希望した者に配布する。記入時間は約 10 程度である。質問紙の回答を集計した後、結果に関わるフィードバックコメントが出力されるようになっている。エゴグラムについては、1)各自自我状態の得点が高い場合または低い場合にコメントを出力している。この場合、高得点は 75 パーセンタイルを、低得点は 25 パーセンタイルを基準にした。2)各自自我状態のプロフィールが特定のプロフィールパターンに合致した場合にコメントを出力している。Figure 1 は N 型のプロフィールパターンのコメント例と出力基準(適合条件)の例を示している。この場合、自我状態の特徴的な箇所(例えば、CP 低値、NP 高値、FC 低値、AC 高値)についての基本的な考え方として、高位 75 パーセンタイル、低位 25 パーセンタイルを基準とした。

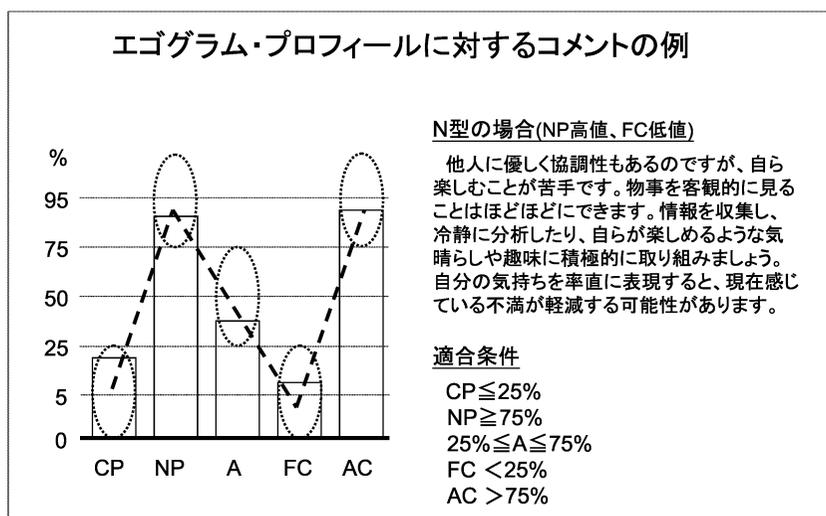


Figure 1 N型のプロフィールパターンのコメント例と適合条件

抑うつ尺度については、心身の疲労度を表す指標と位置づけ、75パーセント以下、75～95パーセント、95パーセント以上の3領域について、リラックスの必要性を指摘するコメントを出力するようにした。エゴグラムおよび抑うつ尺度についてのコメントの出力基準とコメント内容をAppendix IIに示す。

出力されたコメントは人間ドック受診後(質問項目への回答後)、数日以内にシール式ハガキにて受診者に郵送する。

このようなシステムは榊原ら(2006)の知見をもとに構築し、平成15年よりT病院にて実施・運用している(平成18年9月末で約2600例に適用)。また、平成18年よりC病院においても運用が始められた(平成18年9月末で650例に適用)。現在(平成18年11月末)、本研究において得られた新しいエゴグラム質問項目(およびコメント出力基準)をこのシステムへ移行し、C病院において試験運用の段階にある。

考察

本研究報告はエゴグラムについて因子(自我状態)の見直しを行い、抑うつ尺度(榊原ら, 2006)を合わせた人間ドックメンタルチェック・フィードバックシステムについて紹介した。抽出されたエゴグラム各自我状態の因子について東大式エゴグラムとの相関を検討したところ、いずれにも有意な相関係数が確認され、本メンタルチェックシステムにおけるエゴグラム項目に妥当性のあることが示唆された。また、内の一貫性について検討したところ、CPからNPにかけて比較的高い α 係数が算出されたことから信頼性のあることが示唆された。なお、信頼性の検討については内の一貫性の他、再検査を実施した上で両者の相関を算出する方法も一般的に行われている。

今後、ある期間を経てこの種の検討が必要である。

ここで採点結果をもとにコメントをフィードバックする本システムの特徴について考察したい。

エゴグラムについては各自我状態の得点が高い場合および低い場合にコメントを出力した。交流分析では、自我状態は日常のさまざまな出来事(状況)に応じて変化するだけでなく、多くの場面に一貫して出現しその人の性格特徴をあらわすとされている。テストの結果、自我状態のレベルが高い場合にはしたがって、受診者は自らの性格の特徴について知ることができよう。

一方、自我状態のレベルが低い場合には行動上の示唆を与えるようにしている。エゴグラムを臨床的に活用しようとするアプローチのひとつの特徴として、自我状態の低い部分を上げることでバランスの改善を図ろうとするものがある(荳原・桂, 1992)。本システムは紙上のコメントという限界はあるものの、その示唆は、受診者にとって自我状態バランスの修正になんらかのきっかけを与える可能性があるだろう。

さらに、自我状態のプロフィールの特徴を多様に設定し、それぞれにコメントを用意した。本システムは特に葛藤状況のうかがわれるプロフィール(性格パターン)に関し、その特徴を説明しながら各部の最後に状況改善のためのヒントを添えた。これについても、必要であれば、受診者は性格や行動のあり方を再考することができるかもしれない。

抑うつ尺度は心身の疲労の程度を表す指標と位置づけ、統計上意味のあるポイント(75パーセンタイル以下、75~95パーセンタイル、95パーセンタイル以上)を目安にコメントを3種類用意した(Appendix II 参照)。上位2段階は疲労度は顕著と考え、休息の必要性を指摘した。受診者においては、これにより自らの心身の疲労の程度を知ることができ、生活調整の必要性について考えることが可能となるかもしれない。

一般に、臨床で用いられる心理尺度の情報は、1)治療者が治療方針を決定すること、2)クライアントにフィードバックして行動的な変化を促すこと、3)他職種間でクライアントの情報を共有することなどに用いられる。心理尺度のうち、特にエゴグラムは自己成長を促すツールとしての役割を兼ね備えていることから、上記2)のような活用が多くの分野でなされている。例えば、佐田ら(2003)、小川ら(1999)、桂(1999)は心身医療に自己成長エゴグラムを導入し、エゴグラム質問項目そのものを利用して自我状態の特性を少しずつ改善させるよう試みている。

本システムも上記2)の範疇にあるものの、臨床場面における face-to-face の指導とは異なり、紙面での一般的な情報提供であるため、クライアントのパーソナリティや行動の変化に対する影響性に対しては限界をもっている。しかしながら、本メンタルチェックシステムは、コメントに汎用性をもたせることで一度に多くの利用を見込むことができ効率的である。その意味でこの種のシステムは医療分野のみならず産業衛生や教育領域においても活用することができるであろう。

今後の課題として、本システムのコメントが受診者の生活のあり方にどのように役立つのかという点について詳しく検討することが重要である。さらに、その次のステップとして本システム

の結果を踏まえた個別相談のあり方について具体的な検討をしていく必要がある。

引用文献

芦原睦, 桂戴作: 自分がわかる心理テスト. 講談社, 1992

Berne, E.: What do you say after you say hell? Bantam books, 1972

デュセイ・ジョン・M.: エゴグラム-ひと目でわかる性格の自己診断-. 池見酉次郎(監), 新里里春(訳), 創元社, 1980

林田秀樹, 松尾雄三, 廣松矩子: 人間ドックにおける心理検査結果とストレスとの相関について. 心身医学 35:120, 1995

廣松矩子, 小林伸行, 力田ゆかり他, 総合人間ドックのストレス検査における指導の効果, 心身医学 37:174, 1997

ジェイムス, M., ジョングワード, D.: 自己実現への道-交流分析(TA)の理論と応用-. 織田正美, 深沢道子(訳), 社会思想社, 1976

金沢鉄男, 相馬睦信, 芳野晴男, 他: 内科疾患患者および人間ドック受診者における CMI について. 精神身体医学 11: 351-352, 1971

桂戴作: 自己成長エゴグラムのすべて. チーム医療: 7-39, 1999

小川正子, 芦原睦, 佐田彰見, 他: 抑うつ性頭痛に対する自己成長エゴグラムの検討. 交流分析研究: 24, 151-158, 1999

榊原雅人, 堀場美沙緒, 宮田和子, 他: 人間ドックにおけるメンタルチェックシステム開発の試み. 第58回日本心身医学会中部地方会(金沢), 2006(心身医学, 抄録印刷中)

佐田彰見, 芦原睦, 村上正人, 他: 自己成長エゴグラム(Self Grow-up Egogram)の臨床応用と今後の可能性-心療内科における2事例を通して. 交流分析研究: 28, 97-105, 2003

東京大学医学部心療内科TEG研究会(編): 新版TEG2解説とエゴグラム・パターン. 金子書房, 2006

謝辞

本研究をまとめるにあたり、公立学校共済組合中国中央病院事務部服部賢一氏、榊原弘守氏、東海学園大学人文学部4年生伊藤舞依子さんに多大なご協力を賜りました。ここに記して感謝の意を表します。

執筆者の作業分担について

榊原雅人(東海学園大学人文学部)は本フィードバックシステムおよび調査計画を立案し、データ分析と論文執筆を担当した。堀場美佐緒(前東海中央病院心理療法士)はエゴグラムおよび抑うつ尺度のフィードバックコメントを執筆した。宮田和子(東海中央病院神経内科)は東海中央病院人間ドックにおける実施状況を集計し受診者の特徴を考察した。藤井滋樹(認知症介護研究・研修大府センター)は本システムの内容について助言し、エゴグラムおよび抑うつ尺度のフィードバックコメントを改訂した。

Appendix I

エゴグラム質問項目

まったくあてはまらない: 0 あまりあてはまらない: 1 少しあてはまる: 2 非常にあてはまる: 3

1. 人を責めてしまいがちだ	0	1	2	3
2. 温かい人だといわれる	0	1	2	3
3. ものごとは筋道を立てて考える	0	1	2	3
4. 皆でわいわい騒ぐのが好き	0	1	2	3
5. 意見を主張しない	0	1	2	3
6. 他人に厳しいと思う	0	1	2	3
7. 困っている人には手をさしのべる	0	1	2	3
8. 何か決める前には常によく考える	0	1	2	3
9. 好奇心旺盛（おうせい）だと思う	0	1	2	3
10. 他人の考えに合わせる	0	1	2	3
11. 批判する気持ちは強いと思う	0	1	2	3
12. 弱い人をかばう	0	1	2	3
13. ものごとの原因や理由を考える	0	1	2	3
14. 遊び心がある	0	1	2	3
15. 意見があっても言わないことが多い	0	1	2	3
16. 人の短所ばかり目につく	0	1	2	3
17. 子煩悩だと思う	0	1	2	3
18. 情報に基づいて判断する	0	1	2	3
19. いろんなことを楽しんでやる	0	1	2	3
20. 他人がどう思っているか気になる	0	1	2	3
21. しばしば人に忠告する	0	1	2	3
22. 家族思いだと思う	0	1	2	3
23. 疑問な点ははっきりさせる	0	1	2	3
24. パーティ(宴会)が好き	0	1	2	3
25. 人の顔色をうかがう	0	1	2	3
26. 気が短い	0	1	2	3
27. 人をほめたり元気づけたりする	0	1	2	3
28. 論理的に考える方だ	0	1	2	3
29. 趣味を楽しむ	0	1	2	3
30. 人に良く思われるよう行動する	0	1	2	3

抑うつ尺度質問項目

まったくあてはまらない: 0 あまりあてはまらない: 1 少しあてはまる: 2 非常にあてはまる: 3

1. 疲れて何もする気がしない	0	1	2	3
2. なんとなく疲れる	0	1	2	3
3. なんとなくやる気が起きない	0	1	2	3
4. なんでもないことがわずらわしい	0	1	2	3
5. 一晩寝ても疲れがとれない	0	1	2	3
6. 集中が持続しない	0	1	2	3
7. 憂うつな気分だ	0	1	2	3
8. 気が沈んで憂うつだ	0	1	2	3
9. いらいらしているのが自分でもわかる	0	1	2	3
10. 余暇を楽しめない	0	1	2	3
11. 気分が混乱している	0	1	2	3

12. 毎日楽しくない	0	1	2	3
13. 食欲が落ちた	0	1	2	3
14. 最近、痩せてきた	0	1	2	3
15. 食べたくない	0	1	2	3
16. なかなか眠れない	0	1	2	3
17. いっそ死んでしまいたいと思うことがよくある	0	1	2	3
18. 死んでしまいたい	0	1	2	3
19. 人生はまったく希望がないように思われる	0	1	2	3
20. 自分はダメな人間だ	0	1	2	3
21. 自分は役に立たない人間だ	0	1	2	3

Appendix II

エゴグラム

各自我状態におけるコメント出力基準*

	CP	NP	A	FC	AC
高値	① ≥ 11	④ ≥ 14	⑦ ≥ 12	⑩ ≥ 15	⑬ ≥ 15
中値	②	⑤	⑧	⑪	⑭
低値	③ ≤ 4	⑥ ≤ 7	⑨ ≤ 5	⑫ ≤ 7	⑮ ≤ 8

*得点が出力基準を満たすと対応した番号のコメントが出力される

自我状態得点の高低に対するコメント

- ① 責任感、道徳観が強く、決められたことをきちんと推し進めようとする人です。集団の中では、リーダーシップをとることが多いでしょう。しかし、一方で先入観が強く、頑固な面もっています。理想が高く、自分や他人に対して厳しくなりがちです。
- ③ 〴〵すべきだ、とか 〴〵であるべきだ、のように考える習慣が少ないので、責任をもって物事をこなす人ではありません。偏見が少なく、融通性があるので、自分や他人にプレッシャーをかけることはありません。自身の立場や役割を考え、行動したり、意見を言ってみましょう。
- ④ 思いやりや優しさ、同情をもって人に接する人です。相手を認めようとする姿勢が強く、愛情も深いでしょう。しかし、一方でおせっかい、過保護になりやすい面もっています。
- ⑥ 他人を認めたり、共感するといった面を見せない淡白な人です。冷たい人と見られてしまうかもしれません。思いやりをもって他人に接することが少ないので、さっぱりした人という印象を持たれるかもしれません。人助けをしてみたり、他人を誉めてみましょう。
- ⑦ 事実に基づいて合理的、論理的に物事を判断する人です。しかし、一方で機械的に物事を処理してしまうため、度が過ぎると冷たい人と見られてしまうこともあるでしょう。
- ⑨ 物事を合理的、論理的に判断するというよりはむしろ感情に左右されやすい人でしょう。計画を立てて行動するのが苦手な人です。物事を決める際にデータを用いて判断してみましょう。
- ⑩ 感情をストレートに表現します。好奇心が強く、物事を楽しむことができます。元気いっぱい明るいと思われるでしょう。しかし、一方でわがままとられることも多いでしょう。
- ⑫ 遊ぶことが苦手で、楽しさを表現することもあまりありません。おとなしい人と見られます。趣味を楽しむように心がけてみましょう。

⑬他人と協調することを重んじます。また、非常に我慢強い人です。遠慮が過ぎたり、依存心が強く、感情が内にこもりやすい人です。

⑮我慢することなく、自分の意見を一方的に押し付ける傾向があります。自己中心的になりがちです。時には自分を抑えて他人と妥協しながら行動してみましょう。

プロフィールに対するコメント

N型(NP高値、FC低値) CP \leq 6、NP \geq 13、10 \leq A \leq 12、FC \leq 9、AC \geq 11

他人に優しく、協調性もあるのですが、自ら楽しむことが苦手です。物事を客観的に見ることはほどほどにできます。情報を収集し、冷静に分析したり、自らが楽しめるような気晴らしや趣味に積極的に取り組みましょう。自分の気持ちを率直に表現すると、現在感じている不満が軽減する可能性があります。

N型(NP高値、A低値) CP \leq 6、NP \geq 13、A \leq 10、10 \leq FC \leq 13、AC \geq 11

毎日を活動的に、不安もあまり感じることなく過ごしていると思われます。思いやりや協調性があり、すべきことはきちんとこなしながら自分も楽しむことのできる人です。しかし、物事を客観的に、事実は事実として感情を交えずにとらえるのが苦手です。偏見や情に流されて判断したり、問題が生じると周りに頼って判断してもらうことが多いかもしれません。冷静に物事を捉えるようにすると、動揺も少なくなり、問題解決が楽になるとされます。

N型(A高値、FC低値) CP \leq 6、10 \leq NP \leq 12、A \geq 13、FC \leq 9、AC \geq 11

物事を冷静、客観的に捉えることの得意な人です。同時に協調性もあるので周りを見ながら物事をこなしていくでしょう。しかし、自分自身は楽しくなく、「何故私がいなくてはいけないのだろう」と思いながら、行動しているかもしれません。趣味を楽しむ時間を作ってみてください。楽しかったら素直に笑うのも良いでしょう。

逆N型(NP低値、FC高値) CP \geq 10、NP \leq 10、11 \leq A \leq 12、FC \geq 13、AC \leq 8

自他共に厳しく、活動的な人です。天真爛漫さがあり、明るいので、周りから好かれることも多いと思われます。しかし、優しさを表現したり、他人に対する思いやりを示すことが少ないので、厳しさの面が目立つかもしれません。思いやりを表現し、時には自分の意見を抑えるよう努めると、対人関係はさらに良好になり、リーダーシップを発揮しやすくなるとされます。

逆N型(A低値、FC高値) CP \geq 10、9 \leq NP \leq 12、A \leq 10、FC \geq 14、AC \leq 8

好奇心が強く、自ら楽しむのと同時に仕事も責任を持ってこなすでしょう。不安感も少なく、物事を推し進めるタイプかもしれません。しかし、若干自己中心的とみられやすい行動をとることもありそうです。エネルギーはあるのですが、ややせっかちな（あるいはそっかしい）面があるかもしれません。現在は特に問題はないかもしれませんが、行動する前に状況判断する時間をとるよう心がけると良いと思われます。

逆N型(NP低値、A高値) CP \geq 10、NP \leq 10、A \geq 13、10 \leq FC \leq 13、AC \leq 8

冷静な判断と処理能力に加え、責任感があるため、目的に向かって突き進んでいきます。しかし、自分自身はあまり楽しいとは感じないでしょう。周囲への気配りや協調性に乏しいので周りの人から敬遠されがちかもしれません。理想を高く持ち、理屈や理論上の正しさを求めるのは良いのですが、周りに求めすぎず周りのペースに合わせてあげると自分自身の評価もあがり、人間関係がスムーズになるとされます。

スパイクCP型 CP \geq 10、NP \leq 10、A \leq 10、FC \leq 9、AC \leq 8

責任感が非常に強い人です。決められたことはきちんと守り、成し遂げるのですが、自分自身は全く楽しくないでしょう。周りの人へも厳しく理想を押し付けてしまいがちなので、煙たがられるかもしれません。他人を思いやったり、理想に合致しなくても状況に即した判断をするよう心がけると良いでしょう。しかし、まず、自分自身が楽しめることに専念してみてもどうでしょうか？

スパイク NP 型 CP \leq 6、NP \geq 13、A \leq 10、FC \leq 9、AC \leq 8

周りの人に対し、何かしてあげたいと思い、行動する人です。優しく、思いやりがあるのですが、過保護になってしまいがちです。また、一生懸命に尽くしても、自分自身は楽しくないかもしれません。趣味を優先させてみましょう。また、状況を冷静に判断してから控えめに援助してあげると、疲れずにすむかもしれません。

スパイク A 型 CP \leq 6、NP \leq 10、A \geq 13、FC \leq 9、AC \leq 8

感情に振り回されることなく、冷静に物事を判断し、行動する人です。仕事の処理能力は高いのですが、あまりに機械的に物事を処理するので、周囲からは面白みのない、冷たい人だと思われてしまうかもしれません。多少のミスはよしとし、相手の立場に立った物の見方をし、相手を思いやったり、趣味を楽しむようにしてみましょう。

スパイク FC 型 CP \leq 6、NP \leq 10、A \leq 10、FC \geq 14、AC \leq 8

天真爛漫、自由を楽しむことのみ行う人です。自身は気付かず、悩まないかもしれませんが、周りは振り回されているように感じ、困惑しているかもしれません。他人を思いやったり、自分の行動が状況にあっていか冷静に判断し、我慢すべきところは我慢しましょう。

スパイク AC 型 CP \leq 6、NP \leq 10、A \leq 10、FC \leq 9、AC \geq 11

周りに気を遣い、コツコツと努力しますが、大きな責任を伴う仕事にはしり込みをしそうです。自己主張が苦手で、楽しみも感じにくく、引っ込み思案と見られているかもしれません。他人を思いやったり、趣味を楽しむことができると良いと思われます。物事を客観的に判断すると不安も軽減されるかもしれません。

山型 NP ピーク CP \leq 6、NP \geq 13、11 \leq A \leq 12、10 \leq FC \leq 12、AC \leq 8

自分や他人を肯定する姿勢をもっているため葛藤することは少ないと思われます。他人に優しく接したり、世話をしようとするのが特徴的です。状況を客観的に判断したり、厳しさも同時に持ち合わせているので、世話を焼きすぎることもなく、状況にあった適度な手助けができる人でしょう。

山型 A ピーク CP \leq 6、11 \leq NP \leq 12、A \geq 13、10 \leq FC \leq 12、AC \leq 8

データに基づき、冷静に判断をしたり、淡々と仕事をこなすことのできる人です。同時に他人への気配りをしたり、自身も楽しむことができるので、対人トラブルは少なく、ストレスも感じにくいでしょう。

山型 FC ピーク CP \leq 6、11 \leq NP \leq 12、11 \leq A \leq 12、FC \geq 14、AC \leq 8

楽しいことが好きで、よく笑い、天真爛漫といったタイプです。他人に優しくしたり、思いやりのある言葉は対人関係のトラブルを少なくします。客観的に情報をとらえることに心がけると、より良い対人関係が望めると思われます。

右下がり型 CP \geq 10、11 \leq NP \leq 12、11 \leq A \leq 12、FC \leq 9、AC \leq 8

“～すべき”という理想や責任感を持って、行動する人です。周囲への思いやりや実務能力もほどほどにあります。リーダーや上司には向くタイプでしょう。しかし、自分は楽しめず、協調性はありません。仕事はほどほどにし、もう少し趣味など積極的に楽しむと良いでしょう。

右上がり型 CP \leq 6、NP \leq 10、11 \leq A \leq 12、11 \leq FC \leq 14、AC \geq 11

“～すべき”という理想や責任感を持たず、とりあえず、言われたことを楽しんでやるタイプでしょう。協調性は高いのですが、周囲に気を遣いすぎてしまいます。自身の役割を再確認し、責任感を持って行動しましょう。また、他人を思いやるような言動を心がけると良いでしょう。

フラットタイプ高値 CP \geq 10、NP \geq 13、A \geq 13、FC \geq 14、AC \geq 11

エネルギーが高く、元気な人です。責任感があり、仕事も着実にこなせます。思いやりもあり、楽しく明るい人で、周囲と歩調も合わせられる、パーフェクトに近い人かもしれません。適度に休憩を取り、エネル

ギークれにならないように気をつけましょう。

フラットタイプ中値 $7 \leq CP \leq 10, 11 \leq NP \leq 12, 11 \leq A \leq 12, 10 \leq FC \leq 13, 9 \leq AC \leq 10$

頑張りすぎることなく、何事もほどほどにこなす人です。あまり目立った特長はなく、そのため、周りと衝突することも少ないかもしれません。

フラットタイプ低値 $CP \leq 6, NP \leq 10, A \leq 10, FC \leq 9, AC \leq 8$

エネルギーが低く、元気がない人です。周囲への興味や関わりも薄くなっているかもしれません。疲れがたまっている場合には、しっかりと休息をとりましょう。

U型(NP、A、FC低値) $CP \geq 10, NP \leq 10, A \leq 10, FC \leq 9, AC \geq 11$

責任感や判断力があり、“～すべき”という理想を持つ一方で、他人との協調性を重んじるあまり自分の意見を主張できずに悩みやすい人です。状況に即した具体的で冷静な判断をするのも不得手であるため、悩みが長引くこともあるでしょう。また、他人への優しさを示したり、自身が楽しんだりできないといった余裕のない状態にあるかもしれません。

まずは、気分転換で一息ついた後には、データを用いて判断したり、相手に優しい言葉をかけたりしてみましょう。また、理想には程遠くとも、まずできることから仕事や問題への解決を試みてみましょう。

U型(A、FC低値) $CP \geq 10, NP \geq 13, A \leq 10, FC \leq 9, AC \geq 11$

強い責任感、他人のために何かしてあげたいという優しさと協調性があるため、仕事を抱え込みやすいかもしれません。しかし、自分自身は少しも楽しくなく、仕事量が増えたり、難しい問題が生じたりすると、自分の主張と協調性の間で葛藤状態に陥る傾向があります。すべきことは優先順位をつけて気分転換をしながら、処理していくよう心がけると良いでしょう。

U型(NP、A低値) $CP \geq 10, NP \leq 10, A \leq 10, FC \geq 14, AC \geq 11$

“～すべき”といった批判的な気持ちとそれを表現できないことの間で葛藤しますが、そこそこ自分自身が楽しめるために、悩みはそれほど深刻にはなりません。他人を思いやったり、状況に即した判断が苦手なため、対人関係での問題が生じやすいかもしれません。他人の立場で物事をとらえるよう心がけると良いでしょう。

W型 $CP \geq 10, NP \leq 10, A \geq 13, FC \leq 9, AC \geq 11$

協調性を重んじる一方で、自他の欠点を厳しくチェックし、高い理想と責任を持って物事を成し遂げようとする為、葛藤しやすい人だといえます。自分自身では趣味をしたり、人と楽しく過ごすことが少ないようです。また、協調はできるのですが、他人と温かく交わることが苦手なため、孤立感を感じているのかもしれません。自分にも他人にも”～すべき”と硬く考えやすいので、自分にも他人にも優しく、少し柔軟に考えるようにすると良いかと思われます。疲れきってしまう前に休憩を取ることでも必要でしょう。

M型 $CP \leq 6, NP \geq 13, A \leq 10, FC \geq 13, AC \leq 8$

他人に対して思いやりがあり、自分も楽しめる人なのですが、むら気だがままとられることがある人です。情報を収集し、偏見や感情を交えずに、物事を客観的に判断できるように心がけると問題への対処能力も良くなり、気分も安定し、他人とも安定した対人関係を保てると思われます。

V型(NP低値) $CP \geq 10, NP \leq 10, 11 \leq A \leq 12, 10 \leq FC \leq 13, AC \geq 11$

責任感、批判力が強く、“～あるべき”と考える一方で、協調をも重んじるため、自分の考えを言えずに葛藤します。ほどほどに物事を楽しみ、仕事もこなすのですが、他人を思いやったり、優しい言葉をかけるのが苦手です。相手の立場を理解するように心がけ、できるところは手助けをしてあげるような言動をとってみるとよいでしょう。

V型(A低値) CP \geq 10、11 \leq NP \leq 12、A \leq 10、10 \leq FC \leq 13、AC \geq 11

全体にやや活動力が低下しており、億劫さを感じているかもしれません。責任感や批判力があり、自他に厳しくする傾向がある人です。“～すべき”と考えるが、周りを気にし、遠慮して行動しなかったりするため、葛藤しやすいと思われます。現実的に可能なことから処理をしていき、データを用いての判断を行うといった、客観性を高める工夫をすると良いでしょう。加えて、他人に思いやりや優しさを示したり、自ら楽しめる事を見つけるといった行動をとると、もう少し楽な気分で生活できるかもしれません。

V型(FC低値) CP \geq 10、11 \leq NP \leq 12、10 \leq A \leq 12、FC \leq 9、AC \geq 11

責任感が強く、リーダーシップをとって行動できる人です。一方で協調性も重んじ、他人にも優しく、思いやりをもって接しようとしています。実務能力もあり、仕事はきちんとこなせていると思われます。しかし、自分自身は全く楽しめず、緊張感や疲労感で一杯であると思われます。何でも“～すべき”と思わずに、時には自由に振舞っても良いでしょう。抑うつ状態が悪化する前に趣味などで息抜きを心がけると良いでしょう。

抑うつ尺度

抑うつ尺度コメントと各出力基準*

出力基準	コメント
28以下	特に問題ありません。
29～42	やや疲れ気味の様です。趣味など、適度にリラックスできるような時間を持ちましょう。
43以上	心身の疲労が強い様です。休憩を積極的にとり、これ以上疲れをためないようにしましょう。

*抑うつ得点が出力基準を満たすと対応したコメントが出力される