



エゴグラムと行動パターンの相関分析

メタデータ	言語: jpn 出版者: 室蘭工業大学SVBL 公開日: 2010-07-20 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 上原, 淳, 魚住, 超 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10258/527

エゴグラムと行動パターンの相関分析

上原 淳¹⁾, 魚住 超¹⁾

1) 室蘭工業大学情報工学科

1. はじめに

現代はストレス社会と呼ばれるくらい様々なストレスが存在している。厚生労働省が行っている労働者を対象にした調査では、“自分の仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスがある”とする労働者は61.5%にも及んでいる[1]。そのため労働衛生の一環としてメンタルヘルスの重要性が一層注目されている。“仕事でのストレスがある”とする労働者が挙げたストレス等の内容としては、「職業の人間関係の問題」が35.1%でもっとも多い。悩む原因の多くは人間関係に起因する精神的ストレスである。

また現在、社会問題となっている生活習慣病（糖尿病、動脈硬化、肝硬変など）の主な原因として精神的ストレスがあげられている[2]。

健やかで生きがいのある生活をするのには、人は、「本当の自分」を見失うことなしに、家庭、職場、社会との調和のもとに、自己実現ができなければならない。そのために、自分の心の状態がよくわかること、今、ここでの自分への気づきが深まること、何よりも大切であると考える。

我々はこれまでユーザの各種の相談を支援するコンピュータエージェントシステムを構築してきた[3], [4]。ユーザの感性でアドバイスの仕方に注意しなければならないことが重要であることも理解してきている。

2. 目的

本研究では、カウンセリング支援する際にアドバイスをするのが効果的かを検証する。また、どのようなアドバイスが効果的なのかを考察する。エゴグラムとアドバイスの実行しやすさの関係について相関分析をする。

カウンセリング支援システムにより、自分では気づかなかった自身の性質を知り、良い性質をのばす、改善すべきところの発見など自己啓発を促す効果が期待される。

3. エゴグラム

エゴグラムとは、それぞれのパーソナリティの各部分同士の関係と、外部に放出している心的エネルギーの量を棒グラフで示したものである[5]。すべての観察可能な行動（言語、声音、表情、ジェスチャ、姿勢、）を5つの自我状態に分類し、それらの発生頻度と持続時間をグラフに示したもので、個人のパーソナリティの鳥瞰図である。人それぞれに独自な形があることがわかっている。

4. 方法

質問紙法によって被験者のエゴグラムを作成する。被験者は21歳から24歳までの10名である。次に被験者に各自我状態を高めるアドバイスの実行しやすさについてアンケートで回答してもらう。アドバイスは各自我状態につき10個ある。実行しやすさは、「実行できる」「実行しやすい」「どちらともつかない」「実行しづらい」「実行できない」の5段階で回答する。

アンケート結果の「実行できる」を5、「実行しやすい」を4、「どちらともつかない」を3、「実行しづらい」を2、「実行できない」を1、として、各自我状態ごとに10個の助言の実行しやすさの平均を算出する。実行しやすさの平均値とエゴグラムの関係について相関分析する。

5. 結果と考察

図4から図8に各自我状態と各自我状態を高めるアドバイスの実行しやすさを相関分析した結果を示す。

図4、図7に着目する。弱い相関があるが、CP、FCが低い人にとっても「実行できる」「実行しやすい」助言が多いことがわかる。

図8に着目すると、相関がない。このことから、ACが低い人にとっても助言が実行しやすく、カウンセリング支援システム上でACを高める助言をするのは効果があると考えられる。

図6 に着目すると強い相関がある。このことから、A の自我状態が高い人はA の自我状態を高める行動を実行しやすいが、Aの自我状態の低い人はAの自我状態を高める行動を実行しづらい、もしくは実行できないと考える。そのため、Aの自我状態の低い人が、Aの自我状態を高めたいとき、アドバイスをカウンセリング支援システム上でしても、あまり効果が得られない可能性が高い。また、Aを高めるには強い動機付けや強い意志、もしくは周りの人の助けが必要になると考える。

NP にも強い相関があるので、同様のことが言えるかも知れないが、今回の実験ではNP が低いパターンの被験者がいなかった。

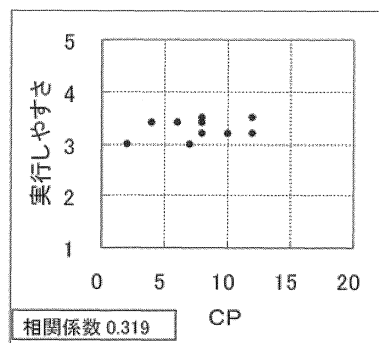


図4 CPとCPを高めるアドバイスの実行しやすさの関係

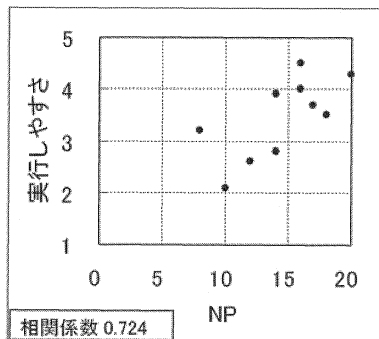


図5 NPとNPを高めるアドバイスの実行しやすさの関係

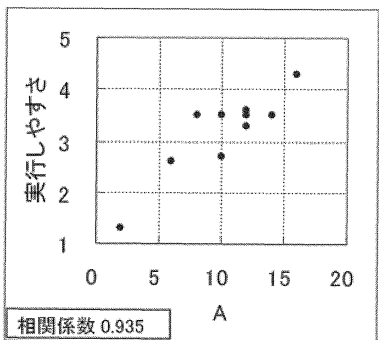


図6 AとAを高めるアドバイスの実行しやすさの関係

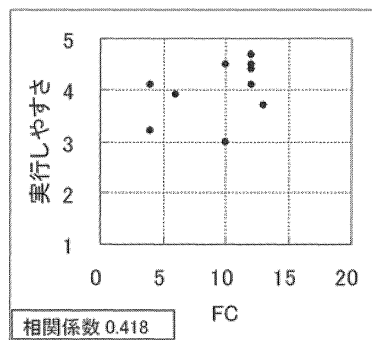


図7 FCとFCを高めるアドバイスの実行しやすさの関係

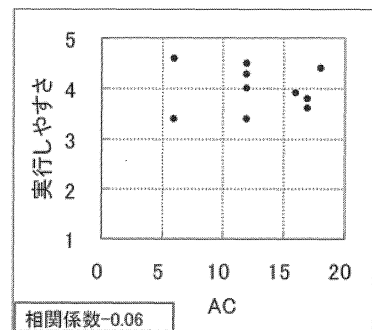


図8 ACとACを高めるアドバイスの実行しやすさの関係

6. おわりに

今後は、被験者を増やし様々なエゴグラムを分析する。そして、エゴグラムのパターンにあったアドバイスを選定する。他に、被験者に一定期間、アドバイスを実行するよう努めてもらい、エゴグラムの変化をみる実験を行う。実験結果からエゴグラムと各自我状態の変化の関係について考察する。

7. 参考文献

- [1] 厚生労働省：報道発表資料 2003 年 8 月，平成 14 年労働者健康状況調査の概況
- [2] 杉晴夫：ストレスとはなんだろう 医学を革新した「ストレス学説」はいかにして誕生したか，講談社，2008
- [3] 池田，魚住：舌診支援システムの構築，北海道医学雑誌 vol.80, No.3, pp.269-277, 2005
- [4] 柴田，魚住，小野，大林：エゴグラムパターンの自動分類によるカウンセリング支援システム，第 34 回 SICE 北海道支部学術論文誌，pp.133-134, 2002
- [5] ジョン・M・デュセイ：エゴグラム ひと目でわかる性格の自己診断，創元社，1980