



相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

大分いのちの電話通信

第119号 2025年8月1日

■ 発行人 理事長 矢頭 道三 ■ 編集人 編集委員会
■ 大分いのちの電話 事務局 ☎ 097-537-2488
<http://oitaind.sakura.ne.jp>



別府公園

「老い」について

三井嘉雄法律事務所

弁護士 三井 嘉雄

気がつけば古希をとくに過ぎていて自分には驚いています。それもそのはず、大分いのちの電話相談員養成講座の講師を務めるようになって、もう二十年過ぎようとしているのですから。

僕の講座のテーマは、「貫して「人権と差別」です。そして、僕が伝えたいことは、「人権は他から与えられるものではなく、自ら闘い取るものだ。」ということです。果たして皆さんに伝わっているのでしょうか。そのことを話す際に、僕が触れているのは、二十世紀最後の年、二〇〇〇年八月に旧野津町で起きた隣家の少年による一家殺傷事件における被害者の人権の擁護の問題です。先ずは、事件によって母親らを失って、生活はどのように、誰が支えるのか。誰が見守っていくのか。社会は被害者の生活を援助する具体的手立てがあるのか。それを誰が、どのように引き出すのか。少年の裁判(審判)に被害者はどのように関わっていくのか。裁判の記録を見ることが出来るのか。被害者の意見をどのように処分に反映していくのか。死刑の無い少年法下において、加害少年がやがて施設を出て大分に帰ってきて、再度襲って来ないと言えるのか。それをどうやって保障していくのか等々、次から次に起きるその一つひとつの問題が、被害者の人権の内容なのです。それまでの教科書に載っていないその一つひとつを現実のものにしていかねばならないのです。人権は、正に闘いと、勝ち取っていかねばならないのです。人として生きていくために。

はい、受講者の皆さんに伝わっていると確信しています。そして、この一文を読まれた未だお会いしていない方々と共に、僕と一緒に「人権」という言葉にいのちを吹き込んでいきましょう。どうやらそうして生きていけば、「老い」もまた意味のあるものとして、僕らの前に姿を現わすそうですよ。いつか出会ったときにこの話をしましょうね。それではまた。

(大分いのちの電話 養成講座講師)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。

第42期電話相談員養成講座

第6回「人間関係の理解と実際(2)」

～交流分析とエゴグラム～ 講義内容

講師 大分いのちの電話スーパーバイザー
大分メンタルヘルスネット代表

中村 廣光 氏



電話相談員養成講座は、いのちの電話相談員を希望される方が、受講後間もなく実際の電話相談に携わるため、即応力の養成が求められます。そのため、35回にわたって組まれている研修プログラムは、電話相談対応がすぐに行えるような内容のものが大部分を占めます。

私の担当している「人間関係の理解と実際」の講義は、ややそれらとは趣を異にします。複

雑で難しい人生問題、特に人間関係の相談の背景にある相談者の心の働き、相談員さん自身のコミュニケーションの傾向(癖)を知ることができる、理論や支援方法について講義・演習を行うものです。

その理論は、心理学理論の中では、理解しやすく具体的な支援に結びつきやすい「交流分析」を紹介します。また、その理論に基づいて作成されたエゴグラムテストという簡単にできる心理検査を体験し、相談員さん自身の自己分析を行ってもらい、相談員として留意しなければならないご自身の対人関係の傾向について自覚を持っていただくという体験もします。

一連の講義や演習は、パワーポイント画面を使ってプレゼンテーションを行いますので、以下にご紹介する講義・演習内容はその画像資料を基に、紙面を見てご理解いただきやすいように映像画面に多少の編集を施したり、新たな解説画面を挿入したりしました。大枠は、今回の講義内容と変わりありません。

令和7年度大分いのちの電話
第42期生電話相談員養成講座
第20回カウンセリング公開講座

「人間関係の理論と実際」(2) ～交流分析とエゴグラム～

大分いのちの電話スーパーバイザー
元別府大学大学院教授 中村廣光

交流分析 [Transactional Analysis]

【概説】創始者:エリック・バーン [Eric Berne(米)]

- ・1910年、カナダのモントリオール生まれ。カナダでは外科医として出発 ⇨その後、精神分析学を学ぶため渡米する ⇨著名な精神分析医の、P. フェダーンやE.H.エリクソン(アイデンティティで有名)に師事
- ・1950年代、精神分析から発展させた「交流分析」を構築し、画期的な精神・心理療法の分野を開拓する ⇨『人生ゲーム入門』発刊・・・ベストセラーとなり世界に広まる・・・「ゲーム」、「ストローク」等が一般用語に

- ・弟子のデュセイ博士が、交流分析理論に基づいたエゴグラム・テストを開発して、対人関係の問題や課題を抱えた人々の自己理解を助けるツールとして広く活用されることになる。
- ・日本では、東京大学医学部心療内科TEG研究会によって翻訳・標準化された日本語版が普及。現在、一般に使用されている、そのテスト名は、東大式エゴグラムの頭文字のアルファベットを組み合わせて「TEG」と称され、最新版は「新版TEG3」として、市販されている。末尾の3は、三度目の改訂版であることを表わす数字。

3

交流分析 [Transactional Analysis]

特徴：本理論やエゴグラムテストを学ぶ、あらゆる人々の理解を容易にするためにわかりやすく、馴染みやすい概念と用語を用いるよう工夫している

1、自我状態の構造モデル

『自我状態』：思考・感情・行動パターンを包括したものであり、その働きの違いにより3つに分類する。

- ①親 (Parent; P) ⇔ 精神分析では「超自我」という
- ②大人・成人 (Adult; A) ⇔ 精神分析では「自我」という
- ③子ども (Child; C) ⇔ 精神分析では「イド＝欲求」

4

(1) 親 [P] の自我状態

子どもの世話をしたり、後輩や部下の面倒をみているとき等に、自分の『親』の考えや行動と同様にふるまっている心理状態。

(2) 成人 [A] の自我状態

事に当たって、自分の持てる知識、決断力、体力、経験等を使って現実的方法を選択し、それに基づいてふるまう心理状態 = 損得勘定が基本＝

(3) 子ども [C] の自我状態

自然な欲求のままに行動しながらも、人間らしくなるために周囲から様々なことを学習する心理状態

5

2、自我状態の機能モデル

・自我状態の構造モデルで分類された、3つの自我状態は、現実の社会・人間関係の中では、機能モデルとして5つの働きに分類されます。親の「自我状態」からは、「批判的な親の機能＝CP」、「養育的な親の機能＝NP」の二つ、大人の「自我状態」は一つだけの機能＝A、子どもの「自我状態」からは、「自由な子どもの機能＝FC」、「順応した子どもの機能＝AC」の二に分類されます。 * 次図参照

6

2、自我状態の構造モデルと機能モデル図

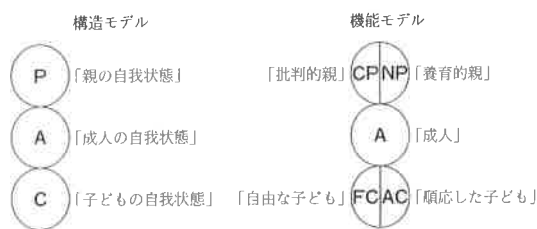


図 1-1 自我状態

7

二つの「親の自我状態」

批判的親 (CP)	・責任感が強い ・厳格である ・批判的である ・理想をかかげる ・完全主義
養育的親 (NP)	・思いやりがある ・世話好き ・やさしい ・受容的である ・同情しやすい

8

成人の自我状態

成人(A)	・現実的である ・事実を重要視する ・冷静沈着である ・効率的に行動する ・客観性を重んじる
<Aが優位な人> 理論的、知的で計画的な行動が多く、仕事上は有能な人が多い。しかし、理屈っぽい、冷たい、何事も計算づくというような非難をされることに注意。	

9

二つの「子どもの自我状態」

自由な子ども (FC)	・自由奔放である ・感情をストレートに表現する ・明朗快活である ・創造的である ・活動的である
<FC優位の人> 自由で陽気にはしゃぐ好奇心が旺盛なネアカタイプ。周囲への気遣いが乏しいためわがまま、軽率に注意	
順応した子ども (AC)	・人の評価を気にする ・他者を優先する ・遠慮がちである ・自己主張が少ない ・よい子としてふるまう
<AC優位の人> 周囲への気配りは十分人に気遣いしてNOと言えない、人に合わせる、窮屈な生き方に注意。	

10

エゴグラム・テストの見方(診断法)その1

1. エゴグラム・テストは、43項目の質問に回答しその結果を、5つの自我機能ごとに採点して、棒グラフで表示できるようになっています。
2. 各機能の得点が高いほど、棒グラフは上の方に伸び、低いと下の方に下がっていきます。高い、低い程度で、どの機能が活発に働いているか、いないかを見ていきます。
3. 標準より高すぎたり、低すぎたりしている機能と現実の問題を診断し、対策を話し合います。

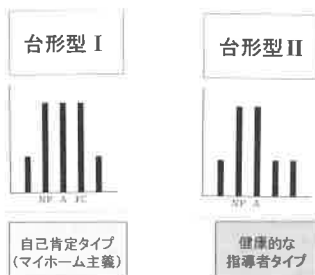
11

エゴグラム・テストの見方(診断法)その2

- ・1の結果の見方は、どの機能が低いかわかる方法ですが、もう一つの方法は、5つの機能相互のバランスを見ていくものです。
- ・この方法では、棒グラフの5項目の先端を線で結んだ時にできる形によって、タイプを見ていく方法です。大まかには、9のタイプに分けられ、どの機能が強く、どの機能が弱いかわかることによって性格・行動の典型的なタイプを知ることができます。

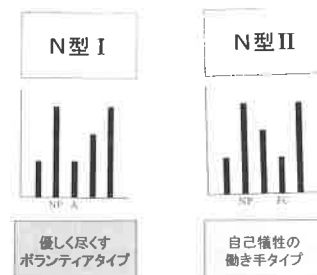
12

タイプ別 性格診断1



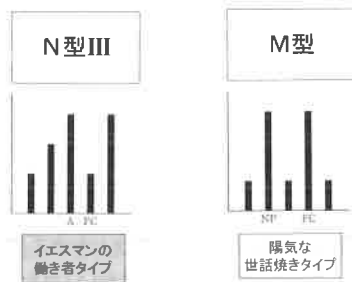
13

タイプ別 性格診断2



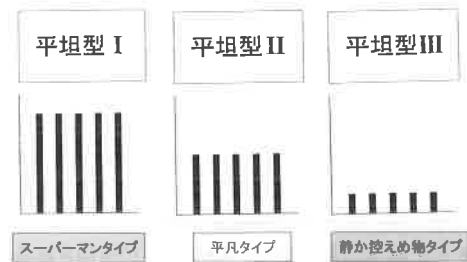
14

タイプ別 性格診断3



15

タイプ別 性格診断4



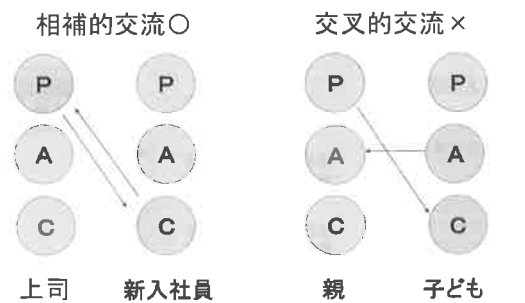
16

3、交流(やりとり)パターンを見る視点

- ・対人関係の在り方を理解する方法として、交流パターンと言われる相互のやり取りのパターンを3つの自我構造間の交流を分析することによって理解・修正するという独特の手法です。
- ・これは主に二者関係に適用され、関係がうまくいっている時の自我の交流は、相補的交流が行われている場合で、なんらかの問題が生じている時は交差的交流が行われていることが明らかになり、改善するための交流の修正がカウンセラーとの間で話し合われることになります。

17

3、交流(やりとり)パターン



18

4、心理ゲーム [Game People Play]

- ゲーム; 繰り返し行われる一連の交流で、最後には両者が不快な感情を残して、破綻的に終わるもの
- #「どうにでも」、「はい、でも」、「さあ、つかまえたぞ」・・・等々、最期にいつも勝者・敗者がお決まりの、日常生活上の繰り返される交流パターン
- *「なぜか〇〇が止められない」、「いつもどうしてこう同じ結果になってしまうの?」といった時に、ゲームを繰り返している可能性、大。→ゲームを繰り返さないためには、いかにうまく降りるか!

19

5、人生脚本

- ・人は皆、自分の「人生ドラマ」の主人公。
- ・ドラマには脚本があり、それぞれの役割を演じている。臨機応変に演じているようでも、同じ状況下では、同じ様な行動パターンを取ってしまう
- ☞ これを、「人生脚本」という
- * 幼少時期に身近な人との接触の中で身に付けた、自分を守るための、「適応パターン」が要因
- ☞ 同じ様な問題や不幸を繰り返す人の多くは、まずい人生脚本に気づき、それを書き直すことで、人生・生き方を変えられる

20

6、ストローク(人を認める行動)

・対人的交流の中で、人を認める行動を「ストローク」と呼ぶ。これは、人の幸福感や良好なコミュニケーション、心の成長に影響を与える要因。

Exp ; 愛情、賞賛、評価、報酬 [(+)ストローク]

⇒ これらのストロークをうまく獲得できない時、怒り、叱責、批難、体罰 [(-)ストローク]を招く行動が繰り返される

* 人生脚本に基づいて、ストロークが使用されるとがよくある。日常的にはゲームの要因になる

21

7、時間の構造化

= 1日の時間を「何に有効に使うか」のこと

・時間の使い方は、ストローク(以下SRと略)の獲得の仕方と関係している ⇒ 生きがいと深く関連

< パーンの区分 >

- ①引きこもり(SRの遮断) ②儀式的行動(定型的なSR交換)
- ③雑談(第三者のうわさ話等; 表面的なSRの交換)
- ④活動(SR獲得行動) ⑤親交(愛情のSR交換)
- ⑥ゲーム(マイナスSR獲得行動)

* 一日の時間の使い方のふりかえりをすると、自分のSR獲得パターン[生きがいの度合い]がわかる

22

8、人生の立場

< 自分と相手に対する基本的な構え >

* 自分がどの立場にいるか、相手がどの立場にいるかを振り返ってみると互いを理解し、交流の問題点を探ることが可能になる。

< 人生の立場 >



23

以上のような内容が「交流分析」の理論とそれから導き出された、普通は気づかない人間の心理行動・関係の“からくり”です。お役に立てば幸いです。



41 期生 養成講座を終えて

講義は電話相談に関することはもちろん、医学や法律、日常生活に関わること、またロールプレイをすることもあり、興味深く受講できました。修了後はスーパービジョンと併せて実際に電話相談を受けることになりましたが、基本、一度きりの出会いと限られた時間。誰にも言えない心の辛さ、悩みを少しでも話していただけるようにと、電話を受けるたびに“傾聴”の大切さや難しさを思い知らされました。スーパービジョンでは仲間と情報共有したり、疑問点をスーパーバイザーの方からアドバイス等をいただき、勇気づけられ、とても充実した時間を過ごせました。自分一人だけではない。同期や先輩方との関わりや活動、学びも多く充実した日々を過ごせています。今後も成長し続ける自分でありたいです。

(Sさん)

令和7年度第1回全体研修会(令和7年4月26日)



相談電話の基本に立ち返って

和歌山いのちの電話 理事長
一般社団法人いのちの電話連盟 理事

臨床心理士・公認心理師 加藤 和子 氏

大分いのちの電話のHPのトップの言葉は“孤独に悩むとき、人生の危機に瀕したとき、生きる望みを失ったとき・・・一人で悩まずダイヤルしてください”となっています。電話相談はこれに尽きると思います。人生の危機に瀕したときというのはいろんなことに該当しますし、危機介入という言葉は自殺予防だけに使うのではなくてあらゆる年代にその年代の危機というのがありますから、いのちの電話にかかってくる電話というのはみんなそこだなと思います。

一方、和歌山のいのちの電話のHPの冒頭は“心の痛みを話せる電話です”としています。短いですがこれが全てを語っているなと氣にしています。「心が痛い」という感覚に鋭くありたいと思っています。何もなさそうに話していても「心が痛い」と訴えていると思えるかどうかだと思います。

そして連盟のHPには“誰にも言えない気持ち、聴かせてください”とあります。誰にも言えないことの中にはいろいろな問題がたくさん含まれています。

自分の大切なものを3つ、1.2.3と順位をつけてみて、その一つを失った仮定のロールプレイを研修でしたことがあります。すごく大事にしているものを、ある日突然失くしてしまうことがあります。大事なものを失ったときのことを想像していると、相談者の話にも耳を傾けることができるのではないかと思います。

聴く時の基本に加えたい“インフォームドケア”とは、話の中に含まれていると考えるケアすることです。心の中にトラウマを抱えていないかと想像しながら話を聴くこと、また“死にたいと考えているかもしれないと想像して聴く”これが一番大事なこともかもしれません。

一生懸命共感して、悩みを理解しながら聴いていると、「聞いてもらえた」、「分かってもらえた」と、相手側が感じる瞬間があります。この判断が大変苦しいところですが、相談員は、相手が腑に落ちたときの声等からの聞き

分けができるようになってほしいです。共感というか、震えるという「共震」を感じ取ってほしいと思います。

メール相談とかSNSとか、どんどんそれが増えてきましたが、「やはり電話の方がいいな」と思われていると感じます。声というのは音波で波です。文字は震えていないですが、声は震えているところが違うのではないのでしょうか。自分自身の耳が震える耳であってほしいです。

聴講者のアンケートから

- ・「自分では気がつかず、相談者を傷つけてしまうこともある」そのことを常に頭に置き、電話を取りたいと改めて思いました。自分の対応について振り返り考えさせられています。
- ・電話に慣れてきてしまっている自分に改めて反省。「自分が大切なものを失くしたことを想像する」「そうかもしれない」という思いをもって聴くことを心掛けたいです。
- ・「今日のしんどさは何ですか？」想像して聴くこと、言葉にできない気持ちがあることを想像する。相手と共鳴したときの感覚を自分で気づくということが心に残りました。
- ・共感するということが本当に大変だと思いました。その人のきつさを“スルー”してはいけないと思いました。
- ・「こころの悩みを話せる電話」「何も言えない気持ち、聴かせてください」という基本を頭に入れて対応すること。電話をかけてくる人には「インフォームドケア」が必要な人がいる。自分の価値観や考え方にとらわれずに、「そういうこともあるかもしれない」と思うこと。相談者の一番のしんどさを受け止める。なぜ電話なのか。声は音波、耳から伝わり(振動)声が体に入る。自分自身の耳が震える人になりたい。

※加藤先生の講演内容のごく一部を抜粋して掲載し、参加相談員のアンケート結果を追記しました。

ご援助ありがとうございます

2025年3月27日より2025年7月18日まで次の方々から合計4,651,100円のご支援をいただきました。賜りましたご厚志は有効に活用させていただきます。皆様のご厚志に感謝申し上げます。

敬称略50音順

賛助会員 <個人の部 57 件 388,000 円>

★30,000円 小林達也 ★20,000円 高木節子 ★10,000円 石黒篤子 岩崎紘子 大大在誠子 大大嶋美登子 大甲斐幸弘 梶原康弘	勝藤純齊 佐藤新也 澤口佳乃 武宮子 長久寺純 中曾根二 中林不廣 東保三 姫野裕 牧野千 矢羽建 田光	★5,000円 井上富江 江遠陽枝 太田定一 笠置恭一 葛城精 古賀道 名倉公 野崎淨 藤音順 藤音村	和敏 田正 ★3,000円 阿孫紀 生田美 石井次 伊藤幸 鷲海百合 甲斐子 鎌田勝 児玉玲 後藤子 佐藤子 出納ミツ 皓代 實 雄	菅橋ヒトミ 高立健道 立典政 西利政 野政利 平三 藤純 本志 吉津 渡豊 田美 田美
--	---	---	--	--

賛助会員 <団体の部 78 件 2,890,000 円>

★1,000,000円 大分県教職員組合 ★100,000円 公益社団法人 大分県薬剤師会 一般社団法人 大分県医師会 医療法人畏敬会井野辺病院 医療法人社団淵野会 ほり司法書士法人 ★50,000円 一般社団法人大分郡市医師会 一般社団法人大分東医師会 一般社団法人大分市医師会 イデア総研税理士法人 医療法人セント・ルカ NTT西日本株式会社 大分支店 大分銀行 株式会社テレビ大分 ★20,000円 医療法人愛恵会タキオ保養院 医療法人謙誠会博愛病院 医療法人社団親和会衛藤病院 医療法人明和会佐藤病院 医療法人山本記念会山本病院 一般社団法人生命保険協会大分県協会 大分瓦斯株式会社 大分県歯科医師会 大分サッシ株式会社 大分信用金庫	大分日産自動車 (株)アステム大分 株式会社大分カード 株式会社大分放送 株式会社佐伯コミュニケーションズ (株)サンリブ 株式会社ソーリン不動産 株式会社久光大分 株式会社豊和銀行 (株)マイダスコミュニケーション (株)プリメディア 協栄工業株式会社 九州労働金庫 大分県本部 国際ソロプチミスト別府 古手川産業株式会社 社会福祉法人寿光福祉会 坂ノ市こども園 社会福祉法人萌葱の郷 松栄電設工業株式会社 新成建設株式会社 鶴崎海陸運輸(株) 西日本電線株式会社 はさまクリニック 富士見が丘こども園 吉成電機(株) リバーサイド病院 明治安田生命保険相互会社大分支社 ★10,000円 朝日警備保障(株)	医療法人 山下循環器科内科 医療法人山栄会三宅胃腸科内科クリニック 医療法人慈愛会岩男病院 医療法人真浄会寺町クリニック 医療法人松本小児科医院 上村不動産株式会社 大分県信用組合 大分県土地改良事業団体連合会 大分トヨタ自動車株式会社 大分ビル管理株式会社 大分みらい信用金庫 株式会社佐伯建設 株式会社ダイプロ (株)オーイーシー (株)トキハインダストリー 萱島酒造有限会社 光国寺 国際ソロプチミスト大分ーみどり 社会医療法人三愛会 タイセイエンター株式会社 鶴海運輸株式会社 藤野循環器科内科医院 別府大学 宮崎産業海運(株) 有限会社北斗建装 ★5,000円 トヨタL&F大分(株) 中津ライオンズクラブ
--	--	---

ご援助ありがとうございます

寄付金 <個人の部 28 件 290,000 円>

★ 30,000円 高橋泰夫氏 河野信氏 無名氏 ★ 20,000円 前田徹氏 澤口佳乃子	★ 10,000円 安東俊夫氏 稲田静氏 衛藤安氏 岡本安功氏 小野尚一氏 倉橋伸一氏	須賀美代子氏 染矢順一氏 富宿良一氏 秦健太郎氏 渕勝弘氏 吉慧日氏 無名氏	★ 5,000円 矢野申正氏 小川恭邦氏 藤丸邦彦氏 ★ 3,000円 秦野晃郎氏 清末照美氏	加来廣子氏 ★ 2,000円 竹長イツ子氏 藤島ミナ子氏 ★ 1,000円 無名氏 2 名
---	---	--	---	--

寄付金 <団体の部 20 件 530,000 円>

★ 100,000円 大分県教職員組合 大分臨海ロータリークラブ 鬼塚電気工事株式会社 ★ 30,000円 社会医療法人 藤本育成会 大分府内ライオンズクラブ ★ 20,000円 イワオ事務機株式会社 大分バス(株)広告センター (株)菊池電気工業 ★ 10,000円 愛隣幼稚園	医療法人上尾皮膚科 医療法人社団仁泉会畑病院 大分リース株式会社 (株)TSIテックス (株)トヨタレンタリース大分 (株)メイソン EC 株式会社まるひで 宗教法人 専想寺 扶桑工業株式会社 ★ 5,000円 大分海運株式会社 東九州設計工務(株)
--	--

助成金他 <2 件 510,000 円>

★ 360,000円 大分市	★ 150,000円 大分合同福祉事業団
-------------------	-------------------------

★ホームワイド宮崎店より
ギフトカード 43,100円分 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

9月10日▶
9月16日は
自殺予防週間
です。

誰にも
言えな
い
気持
ちを、
聴か
せて
くだ
さい。

今年もやります！
いのちの電話
フリーダイヤル168時間

2025年 9月10日 8:00 ▶ 9月17日 8:00
期間中は電話相談を24時間受け付けています。

自殺予防 いのちの電話
0120-783-556 通話無料 相談無料

令和7年度 第1回大分県自殺対策講演会

日 時 … 2025年9月28日(日) 13:00～16:00

会 場 … J:COMホルトホール大分 3F 大会議室

基調講演 池上 正樹 氏 (ジャーナリスト)

演 題 ジャーナリストがみた

「ひきこもり」(若者・中高年)の世界と本人に伝わる言葉

2部講演 矢野 茂生 氏 (おおいた子ども支援ネット理事長)

演 題 オーガニック・ケアのまちづくり

～地域の多様なつながりをデザインする～

大分いのちの電話日誌

4月 1日 「大分いのちの電話通信」第118号 発行

8日 第42期電話相談員養成講座前期課程・
第20回カウンセリング公開講座開講式

10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」

26日 第1回全体研修会

演題:「相談電話の基本に立ち返って」

講師:和歌山いのちの電話理事長

加藤 和子氏

5月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」

13日 令和7年度第1回理事会

21日 大分県犯罪被害者等支援連絡協議会幹事会
(事務局長出席)

29日 令和7年度第1回評議員選任・解任委員会

令和7年度第1回評議員会

令和7年度第2回理事会

6月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」
第28回大分県犯罪被害者等支援連絡協議会総会
(代理出席)

21日 連盟第16回定期社員総会

(理事長Web出席)

第2回全体研修会

演題:「相談対応のそれぞれの質問に
答えます」

講師:大分県立看護科学大学教授

関根 剛氏

7月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」

15日 大分市民のこころといのちを守る自殺対策行動
計画策定推進検討委員会

(事務局長出席)

8月 1日 通信誌第119号発行

大分いのちの電話は「苦情対応規程」を定めています。

編集後記

例年より早い梅雨明けとなった6月末より、真夏日から猛暑日が続いております。

年々暑さが増している中、相談員の皆さんは暑さに負けず頑張っています。

今回の表紙は別府公園の竹林にしてみました。少しでも涼しさがお届けできればと思います。

〈編集委員〉