



自己肯定感を高め自分の「強み」を知る機会となる他者からの言葉についての研究

福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室

特任准教授 高橋 紀子

I 問題と目的

本研究は、「自分を好きになるゲーム」(合田加奈子氏)の実現に向けて、臨床心理学の立場から検討することを目的とする。

「自分を好きになるゲーム」アイデアの課題は、自由記述のフィードバックは、ポジティブな内容に限定できず、かえって自己肯定感を下げる恐れがあるところにある。その改善案として、以下の構造を提案したい。①メッセージスタンプとして作成し、SNS で送りあう。②スタンプは、エゴグラム¹の 5 要素を形で、強みを色で示す。③アプリに SNS アカウントを紐づけ、もらったスタンプを基に他者から見た自分の強みを一望できるようにする。その上で、ポジティブなフィードバックをスタンプで送り合うことを想定し、自分の強みを知る機会となる他者からの言葉を抽出することを本研究の目的とする。

その際、交流分析を理論的背景とする性格検査 TEG (Tokyo University Egogram 東大式エゴグラム)のエゴグラムの枠組みを用いる。エゴグラムでは、人の観察可能な行動(言動、声音、表情、ジェスチャー、姿勢、行動)を5つの自我状態に分類する。それらのエネルギー量(発生頻度)の高低を手がかりに、自分の性格傾向や行動パターンへの理解を深めることができるものである。

II 方法

1. エゴグラムのフィードバックに使用される、それぞれの項目が高得点の場合のプラス面、低得点の場合のプラス面の表現をリスト化した。
2. それぞれの表現についてスタンプにすることを想定し、ポジティブフィードバックする場合の表現を、Line スタンプやtwitter より収集した。
3. 収集した言葉を元に、その言葉を得やすい経験の傾向について、複数の臨床心理士によるディスカッションを行った。

III 結果

1. エゴグラムで表現される「強み」の表現の抽出

エゴグラムで表現される各項目が高得点の場合、あるいは

低得点の場合のプラス面の表現を表1に示す。この際「お人好しである」等、状況によってはネガティブな意味を持つ表現は削除した。

	高得点の場合の プラス面	低得点の場合の プラス面
CP : Critical Parent 批判的な親	理想を追求する 良心に従う ルールを守る 筋を通す 責任感が強い 努力家	おっとりしている 融通がきく こだわらない のんびりしている
NP : Nurturing Parent 養育的な親	相手に共感する 世話好き 弱いものをかばう サポート精神が豊か 思いやりがある 受容的である	さっぱりしている 感情的にならない
A : Adult 大人	論理的 冷静沈着 事実に基づき客観的に判断する	純朴 屈託がない
FC : Free Chile 自由な子ども	天真爛漫 好奇心が強い 明朗快活 創造的である	素直 慎重
AC:Adapted	他者を優先する	快活

Child 順応した子ども	慎重 バランス感覚がある	積極的 自発性が高い
------------------	-----------------	---------------

2. それぞれの「強み」を示すフィードバックコメントの抽出

続いて、それぞれの表現についてスタンプにすることを想定し、ポジティブフィードバックする場合の表現を、Line スタンプやtwitter より収集した。

	高得点の場合のプラス面	フィードバックの言葉
CP : Critical Parent 批判的な親	理想を追求する 良心に従う ルールを守る 筋を通す 責任感が強い、 努力家	ルールをしっかり守ったね 筋を通した 責任感があるなと思った がんばったね
NP : Nurturing Parent 養育的な親	相手に共感する 世話好き 弱いものをかばう サポート精神が豊か 思いやりがある 受容的である	共感してくれてありがとう 面倒みてくれてありがとう かばってくれてありがとう サポートしてくれてありがとう 思いやりがあつていいと思った 受け入れてくれてありがとう 認めてくれてありがとう
A : Adult 大人	論理的 冷静沈着 事実に基づき客観的に判断する	論理的でわかりやすい 冷静でいてくれてありがとう 落ち着いて対応してくれてありがとう 客観的な対応ありがたい
FC : Free Child 自由な子ども	天真爛漫 好奇心が強い、 明朗快活 創造的である	天真爛漫なところいいね 関心を守ってくれてありがとう あなたがいると明るい

		雰囲気になる アイデアを出してくれてありがとう
AC : Adapted Child 順応した子ども	他者を優先する 慎重 バランス感覚がある	こちらを優先してくれてありがとう 慎重に取り組んでもらえて助かった バランス感覚があると 思った

IV 考察

エゴグラムで表現される各項目を元に、自分の「強み」を知る機会となる他者からの言葉をまとめた結果、他者からのポジティブな言葉から自分を好きになれる「強み」の言葉について、エゴグラムの親 (CP、NP) と大人が高得点な場合のポジティブなフィードバックは、日常的に得やすい傾向が示唆された。一方で、エゴグラムの「子ども」が高い場合や、各項目が低得点の場合の「強み」を、一言で示そうとすると、曖昧な表現や、皮肉的な表現になる可能性の高さが示唆された。

文部科学省 (2013) のまとめた「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」によると、日本の子供たちの自分自身への満足度は諸外国に比べて低い傾向がみられた。また、子どもたちが目標を達成した際に、周りの大人が認めることにより、それが成功体験として実感され、自己肯定感の高まりにつながるとされた。このことから、実際の事柄に基づいた他者からの肯定的なフィードバックが自己肯定感を高め、「自分を好きになる」きっかけとなりやすいことが示唆された。

V 文献

文部科学省 (2013) 「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」,日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について,第38回教育再生実行会議参考資料.