

(3) 非合理的・空想的な「子どもの自我状態」

3つめが「子どもの自我状態」です。子どものように本能的・衝動的、感情的な気持ちで、非合理的で空想的な部分です。「自由な子ども」と「順応の子ども」の2つに分けられ、「自由な子ども」は、まるで元気な男の子のように生まれたままの自然な姿に近い状態でふるまいます。一方、「順応の子ども」は素直な女の子のように両親や大人に順応しようとします。私たちの中の「少年・少女」のような部分です。

このように、私たちはだれでも自分の心の中に「親」・「成人」・「子ども」のような気持ちを併せ持っています。

■ 2. 3つのやりとり ■

1) 相手の「自我状態」を見抜く

誠意をもって接しているつもりでも、なぜか気持ちのよいやりとりができないときもあります。「あの人には嫌な人だから」「私とはウマが合わない」そんなふうに感じるときもあるでしょう。では、なぜこのようなすれ違いが起こるのでしょうか。

私たちの心の中には、前述のように「親」「成人」「子ども」の3つの「自我状態」がありますが、こんなときには、自分の中のどの自我状態と、相手の中のどの自我状態とがやりとりしているのかを考えてみるのが大切です。

2) 満足できるやりとり

下図は「お体をふきましようか」「はい、お願いします」というなにげない会話ですが、2人の投げかけの向きが並行になっています。話しかけた人の期待した自我状態が、きちんと相手の答えに登場してくれたので、満足感が得られているのです。

つまり、職員のAさんは、利用者のBさんが順応の「子ども」という自我で素直に答えてくれることを期待して話しかけ、結果、Bさんはその期待どおりに返事をしたのです。

これは、スムーズなコミュニケーションの例です。話しかけられたほうは気持ちよく対応できますし、話しかけたほうはわかってもらえたという気持ちになれるので、その後の会話の流れが悪くなることはまずありません。

