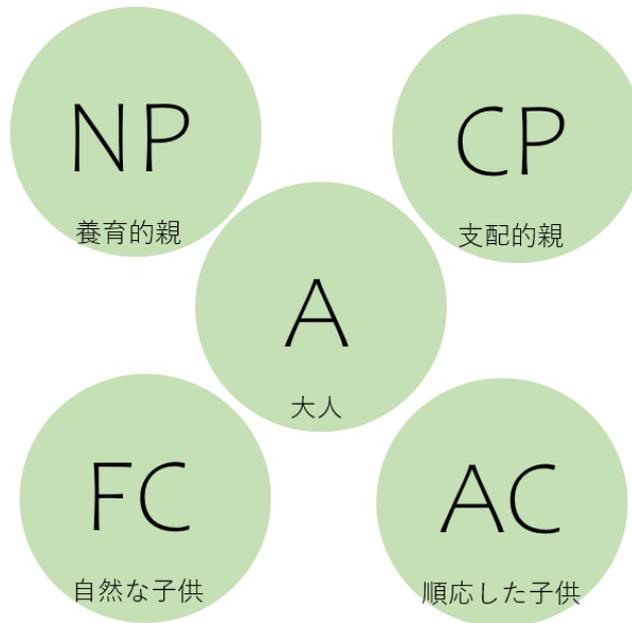


5つの人格

エリックバーンが提唱しているPACモデルを the anser という心理学の用語で解説しています。



NP:Nurturing Parent

- 思いやりがある
- 人の気持ちがよくわかる
- 面倒見がいいといわれる

愛ある親

親切で思いやりがあり、共感力が高い。

過保護

守ることが強すぎて甘やかしてしまう

CP: Controlling Parent

- 時間に遅れることが嫌い
- 規則はきちんと守る
- 適当な人・無責任な人が苦手

先生

自分にとって幸せを増やす意見を明確にしてくれる

裁判官

自分の価値観が正しいとして、それを譲らない
無理やり変えようとする

A: Adult

- 物事を分析して考える
- 原因を見つけ対処する
- 冷静に物事を判断する

アダルト

冷静に客観的に分析し、理性を持って行動する

感情こなしマン

感情を感じないように、やるべきことをグルグル考え続け、こなすことに追われている

FC: Free Child

- 好奇心旺盛
- 目標や夢を考えるのが好き
- ポジティブ

フリーチャイルド

自由にありのままに感じる

積極的に行動する

悲劇のヒロイン

自己中心的で、感情の渦に埋もれて流されている

AC: Adapted Child

- 人のことが気になり、合わせるタイプ
- 人に振り回されやすい
- 人を優先にしてしまう

気持ちよく従う子

親の状態となる人に気持ちよく順応した態度をとる

言いなり子

言いなりになれば親から存在を認められた場合言いなり子が強まる

思考停止子

自分が静かにしていれば親がこちらに微笑みかけてくれた場合、何も感じず何も意見を言わない思考停止子が強まる

だだっ子

反抗して泣いて叫べばほしいものが与えられた場合だだっ子が強まる

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	