

## エゴグラム の 5 つの心のはたらき

---

[ C P ]

Critical Parent

批判的な  
親の心

信念に従って行動する厳しい父親のような親の心です。自分の価値観や考え方をゆずろうとせず、他人を批判したり非難したりします。良心や理想と深く関連しています。

---

[ N P ]

Nurturing Parent

保護的な  
親の心

思いやりをもって世話をするやさしい母親のような親の心です。親切・いたわり・寛容な態度と関連しており、親身になって人のめんどろをみる保護的なやさしさが特徴です。

---

[ A ]

Adult

大人の心

事実にもとづいてものごとを判断しようとする合理的な大人の心です。  
情報を集めて理論的に処理していく働きをします。

---

[ F C ]

Free Child

自由な  
子供の心

自分の欲求のままにふるまい、自然の感情をそのまま表す何ものにも縛られない自由な子どもの心です。明るくて無邪気ですが、時にわがままな面があります。

---

[ A C ]

Adapted Child

順応した  
子供の心

自分の本当の気持ちを抑えて相手の期待に添おうと勤める順応した子どもの心です。  
自分を押さえ社会規範などに従って行動する傾向を持ちます。

---