

「エゴグラム」を活用した学級活動の実践例（中２）

1 実践のねらい

○ 本学級では体育大会，合唱コンクール，修学旅行等の行事に合わせ，学活や道徳の時間を利用して自己理解・他者理解を深める内容やコミュニケーションに関する内容の授業に取り組んだ。その結果，年度当初よりも学級内の生徒同士の交流が深まり，和やかな雰囲気になってきたと感じられるようになった。しかし，そうはいいながらも，生徒一人一人が自分自身の行動傾向などを含めた自己理解は十分ではないところも見受けられる。

○ エゴグラムは，性格の傾向や心の状態を棒グラフあるいは折れ線グラフで表してパーソナリティの特徴をとらえたり，性格行動などを自己診断したりすることができる心理テストである。また，その人の個性を客観的にとらえることが可能で，それに基づいた自己変容へのヒントを得ることができる。このような特色を持つエゴグラムを活用した授業を実施すれば，生徒が自分の性格や行動を振り返り，より望ましい行動を目指すことができるのではないかと考えた。

生徒はエゴグラムを一度実施して経験している。そのときは，エゴグラムの読み取りに重点を置かなかつたため，ごく簡単な説明のみを行いグラフの形に注目させる程度であった。今回は自我状態について説明を加えるとともに，自我状態の傾向を説明したプリントを配布しエゴグラムの読み取りを深めさせることにした。そして，2枚のエゴグラムを比較する作業，グループ内でのエゴグラムの開示，級友へのコメント記入，といった活動を通して，より客観的な自己理解を深めることができると考えた。

1年後の自分を想像し「理想のエゴグラム」を描かせることによって，「自分はこうありたい」という気持ちや，「落ち込んでいる部分を上げていきたい」，「自分を変えたい」という気持ちを持ちながら，今後，生活していくことができることを期待して本授業を実践した。

2 実践のポイントと留意点

(1) 生徒の自己理解を促すために活用する。

エゴグラムはその人の心の状態や行動傾向等をグラフ化し，視覚的に確認できるため生徒も理解しやすいものである。実際に，ある生徒は「親切，思いやり，心の広さというNPの点数が高かった。一番点数が低いのは，感情を抑えるというACだった。感情を抑えることができなくて，相手を傷つけてしまうこともあるかもしれないから，ちゃんと相手の気持ちを考えなければいけないと思った。」という感想を持った生徒もいた。このように，エゴグラムを活用することによって，生徒は自分の行動傾向等を客観的にとらえることができ，自己理解を深めることができると考える。このように自己理解を深めるための資料としてエゴグラムを活用することができる。

(2) 他者から見た自分を知る。

級友が自分をどのように見ているか知ることができたならば自己理解が一層深まると考え，今回はエゴグラムをグループ内で見せ合い，コメントを記入し合う活動

を取り入れた。このときの配慮事項は、エゴグラムはその人の行動傾向などが一目で分かるため、自己開示にためらいや抵抗を感じる場合は無理強いしないことが一つである。もう一つは、コメントによって相手が傷つくことがないように注意を促しておくことである。そのため、学級の状態を見極めた上で実施するかしないかの判断が必要となってくる。

(3) 自分の行動を変えていくためのヒントとする。

エゴグラムは常に同じパターンを示すわけではなく、そのときそのときによって変化されると言われる。そこで、エゴグラムは変化するということを前提にして、生徒に「理想のエゴグラム」を書かせることにした。このときのポイントは、高い自我状態の部分は下げずに、低い自我状態の部分を上げるという考え方で作り直させることである。こうしてできた「理想のエゴグラム」に近づくため、自分の行動を変えたほうがよいところはどこか、どう行動すればよいのかということを考えさせることができる。この作業が自分の行動を変えていくためのヒントとなり、今後の生活に活用できると思われる。

(4) 時間の短縮を図るために、エゴグラムを事前に実施する。

全部で50項目程度の質問に答え、各自我状態ごとに集計しグラフを作成する時間は、中学2年生で7～8分は必要と思われる。本時の活動ではエゴグラムを作成することに時間を割くことよりも、その特徴を読み取ったり自分の行動傾向を考えさせたりする時間を確保することの方が大事である。よって、学級活動前後の短学活を利用してエゴグラムを作成することが時間確保の上でのポイントとなる。

(5) 自我状態の説明は簡潔にする。

教師の説明はポイントを絞って行うことが大切である。そのためには、生徒が分かりやすいように、専門用語はあまり使わず分かりやすい言葉に置き換えたり、具体的な事例を紹介して説明したり、図示して説明をしたりするなどの工夫が必要である。また、教師が自己開示をするという意味から、教師自身があらかじめ実施したエゴグラムを生徒に紹介すると、和やかな雰囲気を生じさせたり、生徒の抵抗を少なくさせたりすることが期待できる。

(6) プリントを工夫する。

教師の説明を聞いただけでエゴグラムを読み取ることは困難なため、読み取りのための参考資料を配付しておく必要がある。その内容としては、各自我状態の代表的な言動等の内容をまとめたものなどが考えられる。そのときのポイントとしては、説明の単語が専門用語や難易度の高い言葉にならないよう、中学生でも分かりやすい語句に変えておいたり、ちょっとした説明書きをしておいたりするといった配慮をすることである。

(7) 進路指導との関連を図る。

自分の理想とするエゴグラムをつくり、1年後自分はどのように変化しているかを考えさせることと併せて、自分の理想とするエゴグラムが自分の希望する職業に向いているのかという検討を加えさせることで、よりよい行動の変容につながっていく可能性がある。そこで、いくつかの代表的な職業を挙げ、その職業に向いている性格や傾向をエゴグラムと併せて考えさせると、生徒も実感しやすくなると思われる。例えば、看護師や保育士であれば「NP」が高い型になるだろうし、科学者や新聞記者であれば「A」が高くなる傾向が強くなるだろうといったことを生徒に考えさせ、進路指導との関連を図っていくことができる。

3 実践事例

(1) 目標

- ① 自分の特色（性格や行動傾向など）を前回と今回のエゴグラムをとおして振り返る。
- ② 自分の理想とするエゴグラムを作成して、自分の行動傾向を改善しようとする気持ちを持つ。

(2) 指導計画（全3時間）

第1時 エゴグラムをやってみよう（5月）

第2時 自分の変化と理想のエゴグラム（12月）……………本時

第3時 自分の行動を振り返ってみよう（3月）

(3) 本時

※ 事前指導として、当日の朝の短学活を利用してエゴグラムを実施しておく。

過程	学 習 活 動	教師の手立て・留意点
導入 5分	1 これから実施する内容について教師の説明や注意を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・エゴグラムをとおして自分の対人行動の特徴を考えていくことについて説明する。 ・エクササイズの目的は性格のよさや悪さではなく、自分に対する理解を深め他者との交流を図ることと自分の進路を考える上で役立つために実施することを確認する。
展 開 40分	2 自我状態について記したプリントを見ながら、教師の説明を聞く。 3 前回のエゴグラムと比較させながら、自分のグラフの中での高い部分と低い部分、傾向についてワークシートに記入する。 4 グループ内でエゴグラムを回覧し、感じたことを記入する。 5 「1年後の自分はこうありたい」と想像しエゴグラムを修正する。	<ul style="list-style-type: none"> ・自我状態について図を使って簡単な説明をする。できるだけ簡単にすませる。 ※説明後エゴグラム2枚（5月分、当日実施分）を配布する。 ・生徒の記入状況を観察し、気になる生徒には話しかけ、助言や指示を与える。 ・見せることに抵抗のある場合は、無理に見せなくてもいいことを伝える。 ・グループごとに机間指導して、友達へのメッセージを書いている様子を観察する。 ・赤ペンで質問用紙から○△×のいずれかを選んで得点をグラフに書き入れさせ、折れ線グラフ（エゴグラム）を再度作成させる。 ・生徒の書いている様子を見て、助言をしたり指示を与えたりする。
終末 5分	6 振り返りシートに記入する。 7 教師の話を書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・今後の生活に向けた話をする。

4 児童生徒の変容

(1) 授業後の生徒の感想より（一部抜粋）

《自己理解に関する内容》

- ・自分は、こんな人なんだということを今日のエゴグラムで思いました。日頃の行動も振り返ることができました。
- ・普段あまり考えないことを改めて考えてみたら、自分のいろんなことが分かって良かった。
- ・実は自分にはこんなところがあったのかなど、自分のことをいろいろ発見することができた。
- ・前の頃と今現在の自分ではかなり変わっている自分を見ることができた。班のみんなの書いたものもいろいろと参考になりました。

《他者理解に関する内容》

- ・同じ班の友達などの性格や、その人のことなどが分かってすごくおもしろかったです。
- ・おもしろかった。友達の意外なところも分かった。
- ・エゴグラムを見て自分は自分の理想と同じような形だった。みんなそれぞれ「十人十色」って感じで形がぜんぜんちがった。

《行動の変容に関する内容》

- ・日頃の自分を振り返ることのできる学習だと思った。このようなことをしていくにつれて、自分が良くなっていくような気がした。
- ・自分の良いところはもっと伸ばしていき、ダメなところは少しずつ良くしていこうと思った。
- ・自分の性格が分かって、これからどんなところを伸ばしていき、どんなところを下げないようにするかということが分かったので、それを頑張っていきたいと思います。
- ・今日の活動で、今自分に足りないことは思いやり、優しさだと思うので、今からは気をつけてそこを上げていきたいと思う。

○ 授業後の生徒の感想を読んでいくと、エゴグラムに対して肯定的な受け止め方をしている生徒が多いことが分かる。生徒は自分の性格や行動傾向がある程度分かっている。しかし、エゴグラムをとおして、自分の思っていたとおりが違っていると改めて確認できたり、自分のイメージとは違った予想しない側面が映し出されたりしたことによって、自己理解が深まったと考えられる。

○ エゴグラムをグループ内で見せ合いコメントをもらう活動は、肯定的な見方やコメントをもらえたことにより、安心して取り組めたようだ。また、生徒も感想で述べているようにエゴグラムが「十人十色」であることを理解できたと思う。本時の目標にはしていなかったが、結果として他者理解も同時に深めることができたと考えられる。

5 授業の分析と考察

- 今回の実践は、エゴグラムを用いて自己理解を深めることを中心に進めた。時間短縮のため事前指導として短学活の時間にエゴグラムを実施した結果、生徒の活動する時間を確保することができた。
- この実践を行ってみて、生徒の自己理解を深めさせる一つの手立てとしてエゴグラムは十分に活用できると確信した。
- 前回実施したエゴグラムと今回のそれを比較させると、生徒は非常に興味を示した。そして、自我状態の説明をしたプリントと照らし合わせながら、自分の傾向をつかむ段階では集中してプリントに記入し、自己理解を深めていていた。しかし、自我状態の説明の言葉が、分かりやすい表現となっていなかったため、生徒にとって理解しづらいところがあった。
- 理想のエゴグラムを考えさせる場合には、「なぜ、低い自我状態の部分を上げなければならないのか」ということを十分に説明し、自分の理想とするエゴグラムのイメージをふくらませる手立てが必要であった。中にはとまどいを感じた生徒もいた。

※「エゴグラム用紙」は、「Ⅲ 教育相談の技法を活用しよう」に掲載しています。トップページを御覧ください。

