

性格分析

はじめて読む人のための入門書

自分の心の動きを知るための第一歩

はじめに

この本は、性格分析について何も知らない方が、最初から無理なく読めるように書き直した入門書です。むずかしい言葉をできるだけ減らし、同じ説明の重複を整理し、「今、何を理解すればよいのか」が分かる順番に並べています。

本書では、重要なところに図解を入れています。まず図を眺めて全体像をつかみ、そのあと本文を読むと理解しやすくなります。

性格分析の目的は、人を「良い性格」「悪い性格」に分けることではありません。また、自分を十種類のどれか一つに決めつけることでもありません。自分が困ったとき、不安になったとき、不満になったときに、心がどのように動き、どのような反応を繰り返しやすいのかを知るための地図です。

最初に最も大切なこと

性格分析は、自分を知るための分析です。性格分析だけで問題が解決するわけではありません。性格分析のあとには「新型ストレス」での分析、さらに「自分分析」が続きます。そして本当の解決を目指すには、「生かされてる医学」の四つの方法を同時に続け、螺旋階段を上るように学びと体験を深めていきます。

この本では、まず性格分析そのものをできるだけ分かりやすく説明し、最後に、その先の「生かされてる医学」全体の方法へつなげます。

なお、本書のA～Eや十種類のタイプは、本書独自の理解の枠組みです。医学的・心理学的な診断名ではありません。健康状態、精神症状、強い不安、抑うつ、自殺念慮などがある場合は、性格分析だけで判断せず、通常の医療や専門的支援を受けてください。

まず5分で全体像をつかむ

1. 心の働きを、A・B・C・D・Eの五つに分けて見ます。

2. DとEは、特に「自分が何を求め、何を怖がっているか」を知る手がかりになります。
3. A・B・Cは、困ったときにどのような方法で対処しようとするかを見る手がかりになります。
4. 五つの組み合わせから、理解しやすいように十種類の典型的なタイプを考えます。
5. 困ったときに同じ反応を繰り返し、かえって状況を悪くしてしまう流れを「自滅のシナリオ」と呼びます。
6. 性格分析で分かるのは主に「反応の型」です。原因をさらに深く見るために、新型ストレスと自分分析へ進みます。
7. 本当の解決を目指すときは、四つの方法を同時に続けます。

記号	この本での意味	調子がよいとき	充実感を失ったとき
A	きびしい親／ ルール・主張	ルールを守る・教える・はっきり言う	攻撃・警戒・批判になりやすい
B	やさしい親／ 思いやり・協力	相手を思いやる・育てる・協力する	見返りを求める親切・おせっかいになりやすい

記号	この本での意味	調子がいと き	充実感を失っ たとき
C	合理性／冷静 に考える力	立ち止まる・ 原点に戻る・整理 する	自己正当化・ 自己説得になりや すい
D	自由気ままな 子供／欲求・前進	楽しむ・挑戦 する・創造する	不満・わがま ま・暴走になりや すい
E	評価を気にす る子供／自己防衛	振り返る・人 の不安を感じ取る	不安・自己否 定・過剰な気遣い になりやすい

「親」「子供」は実際の親子を意味しません

AとBを「親」、DとEを「子供」と呼びますが、これは心の働きにつけた名前です。実際の父親・母親・子供を直接指しているわけではありません。

この本の読み方

- 最初は、自分がどのタイプかを決めようとせず、A～Eの意味を理解してください。

- 次に、自分が困ったとき「不安」が先に出るか、「不満」が先に出るかを観察してください。
- 十種類のタイプは、当てはめるためではなく、組み合わせを理解するための見本として読んでください。
- 「当たっている」「当たっていない」より、「私はこの場面でどう反応するか」を見ることが大切です。
- 読んで苦しくなる場合は、無理に過去を掘り下げず、いったん離れてください。

目次

第1部 性格分析の基本

第1章 性格分析は何を見る方法か

第2章 A・B・C・D・Eの五つの働き

第3章 「充実感」が心の働きを変える

第4章 人への見方と自分への見方

第2部 十種類のタイプをやさしく理解する

第5章 行け行けさん

第6章 ボロぞうきんさん

第7章 バラバラさん

第8章 あんたが悪いさん

第9章 伝統さん

第10章 クールさん

第11章 不安さん

第12章 不満さん

第13章 子供ちゃん

第14章 普通さん

第3部 自滅のシナリオを理解する

第15章 なぜ「何とかしよう」として悪化するのか

第16章 不安さんと不満さん

第17章 親から受け取ったメッセージ

第18章 混合型と仮面

第4部 もう一段深く読むために

第19章 内なるA・隠されたE・AとBの葛藤

第5部 心と身体の関係

第20章 心身相関をどう考えるか

第6部 性格分析の限界と、その先へ

第21章 性格分析で分かること、分からないこと

第22章 新型ストレスへ

第23章 自分分析へ

第24章 四つの方法を同時に行う一螺旋階段

付録 五つの働き早見表／十タイプ早見表／自分を見るため
の質問

第1部 性格分析の基本

まず「人を分類する方法」ではなく、「心の動きを観察する方法」として理解します。

第1章 性格分析は何を見る方法か

人は、順調なときには自分の性格をあまり意識しません。問題が起こったとき、思うようにならないとき、人から批判されたとき、失敗したときに、性格の特徴がはっきり現れます。

たとえば、同じ失敗をしても、「どうしよう。人に悪く思われる」と不安になる人もいれば、「なぜこんなことになった。腹が立つ」と不満になる人もいます。また、不安や不満を感じたあと、相手を攻撃する人もいれば、さらに頑張って評価を得ようとする人も、理屈で自分を納得させようとする人もいます。

性格分析では、この「困ったときに、心がどのような順番で動くか」を見ます。つまり、「私はどういう人間か」という固定した答えを出すよりも、「私はこの場面でどう反応しやすいか」を知ることが中心です。

性格は「私そのもの」ではない

本書では、性格を生まれつき固定した本体ではなく、育った環境や経験の中で身につけてきた「反応の衣装」と考えます。衣装には役割があります。問題は衣装を持っていることではなく、いつも同じ衣装しか着られなくなることです。

性格分析の三つの注意

1. 人を決めつけない。「あなたは〇〇さんだから、こうだ」と断定しない。
2. 高い・低いを、良い・悪いと考えない。どの働きにも長所と落とし穴がある。
3. 性格分析で分かっただけでは解決ではない。まず地図を作る段階だと理解する。

第2章 A・B・C・D・Eの五つの働き

性格分析の5つの働き

まずは心の5つの役割を知りましょう

5つの視点から
自分を知ると
ころがもっと
やさしく見えてきます。

A きびしい親

ルールを守る・教える



それは
よくないよ
ルールを
守ろう!

どの働きも
大切な、
あなたの一部です。

B やさしい親

思いやる・助ける



大丈夫だよ
いつも
応援してるよ

5つの働きで
心はバランスを
とっています

C 合理性

冷静に考える



まずは
落ち着いて
考えよう

D 自由気ままな子ども

したい・楽しみたい



やりたい!
楽しい!
ワクワクする!

E 人の評価を気にする子ども

自分を守る・気をつかう



どう思われて
いるかな...
嫌われたくない...

性格分析は、心をこの5つの働きに分けて理解する方法です。

初心者が最初につまずきやすいのが、A・B・C・D・Eという記号です。しかし、五つの意味を日常の言葉に置き換えると、難しくありません。

A (きびしい親)

ルール・主張・厳しさの働き

「それはしてはいけない」「ここは守ろう」「私はこう考える」と、境界やルールをはっきりさせる働きです。子どもや部下に必要なことを教えたり、危険から守ったり、自分の考えを明確に伝えたりするときに役立ちます。

充実感を失うと、相手の欠点ばかりが目につき、攻撃、警戒、小言、揚げ足取り、脅し、過度な支配へ傾くことがあります。

覚え方

Aは「ルール・主張・厳しさの働き」と覚えておけば、最初は十分です。

B (やさしい親)

思いやり・協力・育てる働き

相手の長所を見つけ、助け、育て、譲り合う働きです。人との間に温かさを作り、協力する力になります。

充実感を失うと、「これだけしてあげたのだから」と見返りを求めたり、相手のためと言いながら自分の安心のために世話を焼いたりすることがあります。

覚え方

Bは「思いやり・協力・育てる働き」と覚えておけば、最初は十分です。

C (合理性)

冷静に考え、原点に戻る働き

感情にのみ込まれたときに、一度立ち止まり、「何が起きているのか」「本当に大切なことは何か」と整理する働きです。

充実感を失うと、冷静さのように見えて、実は自分を正当化する理屈や、納得できない自分を無理に納得させる自己説得になることがあります。

覚え方

Cは「冷静に考え、原点に戻る働き」と覚えておけば、最初は十分です。

D (自由気ままな子供)

欲求・好奇心・前進する働き

食べたい、遊びたい、やってみたい、作りたい、挑戦したいという生命の前進する力です。創造性や楽しさの源にもなります。

満たされない状態が続くと、「思いどおりにならない」という不満が強くなり、わがまま、頑固、衝動的な行動に傾くことがあります。

覚え方

Dは「欲求・好奇心・前進する働き」と覚えておけば、最初
は十分です。

E (評価を気にする子供)

自己防衛・振り返り・人の不安を感じ取る働き

「安全だろうか」「嫌われないだろうか」と自分を守ろう
とする働きです。同時に、自分を振り返り、人の不安を感じ
取る細やかさにもつながります。

充実感を失うと、不安、自己否定、過度な遠慮、人の顔色
を読み続ける状態になりやすくなります。

覚え方

Eは「自己防衛・振り返り・人の不安を感じ取る働き」と覚
えておけば、最初は十分です。

A～Eは「多いほどよい」のではない

性格分析で最も避けたい誤解は、「全部を高くすれば理想の人になる」という考えです。Aが高すぎれば厳しさが強くなり、Bが高すぎれば世話を焼きすぎるかもしれません。Dが低いからといって悪い人ではなく、Eが高いからといって弱い人でもありません。

重要なのは、五つの働きがその場面に応じて柔軟に使えることです。そして、自分が困ったときに、どの働きに偏りやすいかを知ることです。

第3章 「充実感」が心の働きを変える

同じAでも、穏やかなときのAと、追い詰められたときのAは違って見えます。同じBでも、心に余裕があるときの親切と、不安で相手をつなぎ止めたいときの親切は違います。

本書では、この違いを理解するために「生きている充実感」という言葉を使います。自分の人生を自分として生きて

いる感じ、内側にある程度の安心や喜びがある状態、と考えてください。

働き	充実感があるとき	充実感を失ったとき
A	ルール・境界・適切な主張	攻撃・警戒・支配
B	思いやり・協力	押しつけ・見返りを求める親切
C	冷静さ・原点に戻る	自己正当化・自己説得
D	好奇心・前進・創造	不満・衝動・わがまま
E	自己反省・繊細さ・共感	不安・自己否定・過剰防衛

原資料では、充実感があるときの働きを「ほんもの」、充実感を失って歪んだ働きになった状態を「にせもの」と表現しています。ここで大切なのは、A～E そのものを悪者にしないことです。問題は、その働きがどのような状態で使われているかです。

初心者のための観察法

「今の私はAが悪い」「Eをなくしたい」と考えるのではなく、「いま私は不安なのか、不満なのか」「その気持ちを何とかするために、A・B・Cのどれを使おうとしているのか」と観察します。

第4章 人への見方と自分への見方

性格分析では、AとBの関係から「人をどう見るか」、DとEの関係から「自分をどう見るか」を考えます。これは厳密な診断ではなく、自分の傾向を理解するための見方です。

比較	傾向
AがBより強い	相手の欠点が先に見えやすく、 「あなたは間違っている」と感じやすい
BがAより強い	相手の長所が先に見えやすく、 「あなたは正しい」と感じやすい
DがEより強い	自分の感覚や欲求を信じやすく、 「私は正しい」と感じやすい

比較	傾向
EがDより強い	自分を振り返りやすく、「私は間違っているかもしれない」と感じやすい

この二つを組み合わせると、「あなたも私も正しい」「あなたは正しいが私は間違っている」「私は正しいがあなたは間違っている」「私もあなたも間違っている」という四つの大きな姿勢が見えてきます。

ただし、人はいつも同じ姿勢ではありません。職場ではEが強く、家ではDが強く出る人もいます。知らない人の前ではおとなしいのに、安心できる家族には強く言う人もいます。性格は場面によって動きます。

第2部 十種類のタイプをやさ しく理解する

十タイプは「人を十種類に分ける箱」ではなく、五つの働きの
組み合わせを学ぶための地図です。

ここから十種類の典型型を見ます。実際の人には混合型が多
く、場面によって別の型が出ることもあります。自分を一つ
に決めないでください。

第5章 行け行けさん



この章のポイント 社会性、合理性、前進する力がそろい、仕事や活動を大きく進めるタイプです。強みがそのまま行き過ぎると、「止まらない」ことが落とし穴になります。

原資料では「行け行けさんー突然死タイプ」と表記されています。

表面的な特徴

このタイプの方はA（きびしい親）も高いけれども、さらにB（優しい親）が高いです。そしてC（合理性）も高い、D（自由気ままな子供）も高い、しかしE（人の評価を気にする子供）はほとんどないというタイプです。

どういう人をイメージされますでしょうか？昭和一桁の人に、こういう方が割と多いです。中小企業のオーナーとかあるいは各界のリーダーシップをとる方です。このタイプの方は非常に仕事ができ、成功されます。

と言いますのは、A（きびしい親）がかなり高いから部下の教育ができます。しかし、B（優しい親）がそれ以上に高いから部下もついてきます。社会からも歓迎されます。

これが逆転していると、つまりA（きびしい親）のほうが高く、B（優しい親）が低い場合は、正しいことを言ってるの

ですが、言えば言うほど人は離れていきます。部下からも仕事の相手からも敬遠されます。

そして、C（合理性）が高いために、いくつもの仕事が同時進行でテキパキとできます。感情に振り回される人は一つの仕事しかできませんが、Aが高いためにいくつもの仕事が同時にやっていけるのです。

それからD（自由気ままな子供）が高いから、前向きで活力があってどんどん進めますね。古いしきたりや観念に捕らわれることなく自由な発想ができます。なによりも、Dが高いので、仕事が楽しい、楽しんで仕事をしています。

しかも、E（人の評価を気にする子供）がないから人にはほとんど気を遣いません。B（優しい親）が相手のために気を遣うのに対して、E（人の評価を気にする子供）は自分を守るために、自己防衛のために気を遣うのです。

だからこのタイプの方は、相手のために気を遣うことは多いでしょうが、「人が自分をどう思うだろうか」とか、「自分を気に入ってもらえただろうか」とか、思い悩んだり、不安になったりして消耗することはほとんどありません。

当然のこととして、バリバリと仕事ができ、しかもどんどん成功されるタイプです。それで、この方を“行け行けさん”と申し

ます。まさに猛烈タイプです。かつて医学・心理学で論じられた「タイプA行動パターン」を連想させる面もありますが、本書の「行け行けさん」は独自の類型です。

対人・対自分関係

「行け行けさん」は、A（きびしい親）よりもB（優しい親）が高いので、人に対しては、「あなたは正しい」です。一方、自分にたいしては、D（自由気ままな子供）がE（人の評価を気にする子供）よりも高いので、「わたしも正しい」です。

しかし、D（自由気ままな子供）が非常に高く、E（人の評価を気にする子供）が極端に低いので、単に「わたしも正しい」のではなく、「わたしは絶対に正しい」です。自信に満ちています。だから、C（合理性）がたよりです。

頭が若くて柔軟性がある間はよいのですが、年を取ったり、C（合理性）が働かなくなったら、大変です。人の意見に一切耳を貸さない頑固者になってしまいます。

自滅のシナリオ

「行け行けさん」は、D（自由気ままな子供）が高く、欲求充足本能が強い人で、満たされなくなると不満一杯になるタイ

プです。つまりほんもの・にせもの分析では、「不満さん」です。しかし、「行け行けさん」は「不満さん」になることは少ないはずです。

A（きびしい親）も高いがB（優しい親）がより高く、C（合理性）もが高いので、このタイプの方は、社会適応能力抜群なのです。だから、このタイプの方のD（自由気ままな子供）は不満や単なる夢に終わらず、現実のものとして実現するのです。

D（自由気ままな子供）が高ければ高いほど、このエネルギーが抜群の社会適応能力とうまく結合して、さまざまな企業や社会事業を成功させます。これが、戦後日本の高度成長の原動力であったことでしょう。

しかし、どのようなタイプにも長所と欠点があります。この方は、「行け行けさん」ですから、前進拡大が充実感なのです。ガンガンと仕事をしているときに、生きているという感じがするのです。

一方、E（人の評価を気にする子供）が少ないので、「このまま行って大丈夫だろうか?」、といった不安は起こりません。ということで、ただただ前進だけになります。

問題は、一般的に言って、壮・実年になって起こります。若いときは、仕事の規模が小さいので、2倍、3倍にはすぐに拡大できます。前進しているという充実感を満喫できるでしょう。しかし、成功して規模が大きくなると、それ以上は簡単に拡大できません。従業員が100人もなれば、200人にはなれません。

まして200人になって、さらに400人になるのはとても無理です。むしろ拡大よりも現状維持の要素が増えてきます。しかし、「行け行けさん」は現状維持では、楽しくないのです。充実感を感じられません。「不満さん」になり、生きている感じがしないのです。

客観的には、拡大してはならない、会社が空中分解する可能性があるときでも、前進したいのです。しかし、この状態で前進・拡大しようとする、規模が拡大しているだけに今までの何倍ものエネルギーがいります。つまりパーティーの数もうなぎ登りに増え、飲んだり食べたりしなくてはなりません。

一方、身体的には、今までの暴飲暴食、無理がたたってかなり傷んでいます。ただ、がん・脳卒中・心筋梗塞などの生活習慣病は、最後になるまで自覚症状がでない、本人だけは元気だと思っています。

車体は危ない状態になっているのに、アクセルを思いっきり踏む、当然車は破壊されます。このまま無理を重ねれば、重大な健康問題につながる危険があります。本書が「突然死タイプ」という強い呼称を用いるのは、その危険を印象的に伝えるためです。

E（人の評価を気にする子供）が低いので、不安にならない。少々体が疲れていても、結構行け行けです。体力も精神力も強く、少々では応えない。

本当は心身ともにかなり疲れているのだが、疲れを感じない、感じられない、専門用語で失感情症（アレキシサイミア）という言葉まであるように、むしろこれが特徴なのです。少々のことでは応えない、ということで休む時は、倒れる時です。

原資料では、この危険性を強調するため「突然死タイプ」という呼称を用いています。

それからもう一つの問題点は、E（人の評価を気にする子供）が低いために、自己反省能力、内省能力があまりありません。「自分が間違っているかもしれない」とは決して思わないので、柔軟性を失えばワンマンになります。

だから、E（人の評価を気にする子供）が高い人の気持ちはほとんど理解できません。Eの高い人にとって、Eの無い人は

デリカシーのない人です。一緒にいるだけでも強いストレスを感じます。

「行け行けさん」に権力がある間はよいのですが、力がなくなるとEの高い人はまず最初に逃げていきます。D（自由気ままな子供）の高い人どうしでは、「俺が！俺！が」でうまくいきませんので、ハッと気が付いたら誰も周りに居なかったという寂しい晩年になるかもしれません。

さらに、時代の問題があります。「物の時代」が終わろうとしています。「物の時代」は、まさに「行け行けさん」の全盛期でした。鉄を作り、道路を造り、車や高層ビルを造る、高度成長期のリーダーでした。

しかし、物質的には豊かな時代になった今、人々は、心の安らぎや喜びを求め始めています。物質的な繁栄を維持し、しかも「心の時代」を創造できる人がリーダーとして求められる時代になりつつあります。

これには、E（内面の世界）が必要です。またE（人の不安を思いやれる）能力も必要です。ここに来て、従来の「行け行けさん」タイプには陰りが見えてきたように思います。今までと同じような発想で物を作っても売れません。人の不安を思いやれなければ、人はついてきません。

このような時代になって、「行け行けさん」はますます前進拡大がしにくくなり、充実感を感じられなくなっているかもしれません。社会適応の抜群の能力を持った「行け行けさん」も時代が変われば、適応しにくくなり、そうなれば「不満さん」になります。

「不満さん」になれば、C（合理性）が働きません。打つ手打つ手が外れて、ますます「不満さん」になり、B（優しい親）も自分のための親切、お節介になり、人が離れて行きます。

充実感テストとの関係

「行け行けさん」は、爽やか指数が非常に高く、不快さんが非常に低いのが特徴です。典型的な「爽やかさん」です。それは当然です。D（自由気ままな子供）が高く、したいことがたくさんある。しかも、社会性と合理性が高いので、それらを次々に実現できる。人生を楽しんでます。

そのうえ、E（人の評価を気にする子供）がほとんど無いから、人の言うことは、気にならない。夜もぐっすり眠れる。自分だけ「爽やかさん」が多いしょうが、最も爽やか指数が高く、不快指数が低く出るのが、この「行け行けさん」です。

では、「行け行けさん」で、爽やか指数が低下することがあるのでしょうか？経過を追って見て行くと、確かに爽やか指数が低下してくる人があります。これは非常に重要なことです。突然死の前兆です。

「行け行けさん」で爽やか指数が低下した場合、本書では身体的な疲労にも注意を向けます。ただし、この指数だけで医学的な状態を判断することはできません。疲労や体調不良が続く場合は、通常の医学的評価が必要です。

このタイプの人はいくらかのことで疲れを感じないので、とことんまで前進します。自分では感じないだけに、充実感テストが大切です。著しい疲労や体調の変化がある場合は、無理に前進を続けず、休養と医学的な評価を優先する必要があります。

「行け行けさん」のタイプで、この他に爽やか指数が低下し、不快指数が高くなる場合が二つあります。それは、この後説明する仮面さんの場合と、若者の場合です。ほんとうの自分でない性格を演じていると、それ自体が大変なエネルギーがいります。緊張状態になります。充実感が低下します。

また、若者の場合は、仮面でなくほんとうの「行け行けさん」でも、社会性や合理性が発達していないので、D（自由気

ままな子供)のエネルギーをうまく現実に使いこなせません。
充実感が低下し「不満さん」になることが多いからです。

要点 前進力と社会適応力が大きな強みです。危険は、その強みが「止まれなさ」に変わる事。休む判断も能力の一部として考えます。

第6章 ボロぞうきんさん

ボロぞうきんさん

不安からがんばりすぎやすいタイプ



みんなのために
今日も
がんばろう!

もっと
がんばらないと…
私がやらなきゃ…

いつも
頼りになるね!

ありがとう!
助かったよ!

まだ
やることが
たくさん…
でも
みんなの役に
立ちたい…!

主な特徴

- 責任感が強い
- 人に親切
- 仕事がていねい
- 評価をととても気にする

気をつけたい点

- 無理を重ねやすい
- 休むことに不安を感じやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 人に尽くし、期待に応えようとする力が強いタイプです。頼られるほど頑張れますが、不安が強くなると「休めない」ことが問題になります。

原資料では「ボロぞうきんさん一過労死タイプ」と表記されています。

表面的な特徴

このタイプの方はどういう性格の人でしょうか。

最初のところは「行け行けさん」に似ています。A（きびしい親）が高いから人の指導ができます。しかし、B（優しい親）がさらに高いから、優しく、包容力があり、人がついてきます。さらにC（合理性）も高いから同時にいくつもの仕事をてきぱきこなせます。

ここまでは似ていますが、その次のD（自由気ままな子供）が極端に低い。つまり、自分のやりたいことや言いたいことを極端に抑え、いやなことでもがまんしてします。そして、E（人の評価を気にする子供）が高いので、良い評価を得るために一生懸命に頑張ります。

大変良い人です。ただ、世間で良い人というのは、自分にとって都合の良い人という意味合いがあります。確かに、こち

らにとって、このような人は良い人には違いありません。ただ、本人は大変しんどくてつらい生き方です。

どういう方に多いかと言うと、ナンバー・ツーや中間管理職の方に多いタイプです。縁の下の力持ちさんです。こういう方をナンバー・ツーに持つと非常に良いです。仕事の面では大変有能で、しかも自分を抑えて誠実でひたすらに努力します。上司から評価されると喜んでますます頑張る。

夫婦でも相手がこういう方だと大変やりやすいです。このような人を奥さんにしますと献身的です。ご主人は外で思いっきり仕事ができます。

最近では、このような人を旦那さんにしたいと思う女性も増えていることでしょう。D（自由気ままな子供）が高い人、つまり自分を主張する人が相棒ではこうはいきません。「俺が！私が！」で喧嘩になります。

対人・対自分関係

対人関係は、A（きびしい親）よりB（優しい親）が高いので、「あなたが正しい」という意識を持って生きています。

対自分関係は、D（自由気ままな子供）が低く、E（人の評価を気にする子供）が高いので、「私は正しくない」です。し

かも、Dが極端に低く、Eが極めて高いので、「絶対に私は正しくない」です。

「周りの人は全て正しくて、隣のポストが赤いのも、今日の天気が悪いのも、みんな私が悪いのよ」、これではたまりません。ストレスの発散ができない。すべてを取り込んでしまい、大変しんどい生き方になります。

自滅のシナリオ

自滅のシナリオの分析では、まず最初にするのは、自分は「不満さん」なのか、「不安さん」なのかを決めることでした。仕事や人生がうまく行かない時、困ったことがおきた時、不満を感じるのか、不安を感じるのかということです。「ボロぞうきんさん」は、「不安さん」です。

次に、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）のどれに、どのような親からのメッセージを受けているかを調べることでした。「ボロぞうきんさん」はB（優しい親）が高いので、この部分にメッセージを受けています。「人のために一生懸命働きなさい。

尽くしなさい。そうすれば、必ず報われますよ」、このようなメッセージが入っているのでしょう。

どんな性格も「長所は欠点であり、欠点は長所」です。この
方の場合、良い評価を得るために、一生懸命働く。しかも、
A（きびしい親）がほどほどあり、人を指導できる。B（優しい親）がより高いので包容力がある。きびしいことを言っても、人がついてくる。C（合理性）が高いので、いくつもの仕事をてきぱきこなせる。

若いときには、大変重宝がられ、評価も高いことでしょう。
問題は、中年になったとき、つまり仕事の量が多くなったとき
です。「ボロぞうきんさん」のところには、仕事が集まります。
仕事が誠実でしっかりなので、信頼できます。当然多くの
仕事が集まってきます。

限界になっていても、「ノー」とは言えません。「ノー」と
言えば、評価が下がるので「ノー」とは言えない。

しかし、仕事が増えれば目が届かなくなり、失敗が起こります。
「ボロぞうきんさん」は良い評価を得ることで不安を解決
している人ですから、不安が広がります。

この不安を解決する方法は、「ボロぞうきんさん」では、一
生懸命働いて評価を高めることです。だから、さらに仕事をす
る。

普段でも、E（人の評価を気にする子供）が強いので、何かしようとするとなん人もの顔が浮かんでくる。「この人はどう言うだろうか？あの人はどうか？」と考えると何もできなくなる。

思い切ってしまったら、今度はもっと多くの人の顔が浮かび、「何かまずいことをしなかったか？どう思われただろうか？悪く思われなかっただろうか？」、と考えだすと不安になり夜も寝られなくなる。不安が強く、将来どうしようかとか、あれやこれやと心配が出る。

まして、現実には仕事の失敗が起きれば、追い詰められる度合いも非常に強くなります。そして、結局この方の不安の解消法は、もっともっと仕事や献身をする、つまりB（自分のための親切）を使う以外ないのです。それ以外の方法はご存じないのです。

仕事さえ一生懸命にすれば、人の評価が上がる。経済的にも安心できる。だからますます仕事に打ち込む。

普通の時でも、この方の自分の価値の感じかたは、人の評価によって得られています。不安な時はなおさらです。人の評価を得るためひたすら頑張る。

このように、不安が強くなればなるほど、自分を守るために仕事や献身をし始めるといふ落とし穴に陥ることが、自滅のシナリオです。

本当のB（優しい親）は、「見返りを期待しない優しさ」ですが、自分を守るための優しさになります。充実感があるときは、どんどん人のために仕事や献身ができた。人のために働くことが楽しかった、喜びであった。

ところがこんどは自分を守るためにする仕事や献身です。喜びでなくて不安でしている。自分を守るためにする親切です。不安と焦りでつぶれそうです。

そうすると相手は断われません。本当の親切の時は、相手も「ノー」と言えるのですが、自分のための親切の時は「ノー」と言われると困ります。自分の損得がかかっています。だから何となく相手も「ノー」と言えない感じがする。つまり押付けの親切のような気がして、息苦しく逃げたくなります。

逃げられると仕事がうまくいかないものだから、不安になっていますますます追いかける。執着する。するとますます相手は逃げていく。このような悪循環に陥ります。

家族や医者が休めといっても、休むことは仕事から離れることです。評価が下がります。この方にとっては、それが最も不安なのですから休めません。

「人がどんな評価をしょうが、生きていくことぐらい何とかなる」、このような考えは普段も浮かばないのだから、不安に捕らえられて、C（合理性）が機能しなくなっている時には、全く浮かんでこないのは当然です。不安を消すために、過食、お酒、タバコが必要になります。

特に、夜はおなか一杯食べてお酒もたくさん飲まないで寝られないでしょう。

こうして、ボロボロになって、肝硬変や脳卒中で倒れる日まで頑張ります。あるいは身体は何とかもっても、最悪の場合は自分を責め過ぎて自殺で終わることもあるでしょう。自滅のシナリオに吸い込まれていきます。

以上のようなわけで、この方を「ボロぞうきんさん」といいます。原資料では、この危険性を強調するため「過労死タイプ」という呼称を用いています。

充実感テストとの関係

「ボロぞうきんさん」は、仕事の程度や量が少なく全体を十分見ることができる間は、有能で信頼できる人材です。この時期には、爽やか指数も比較的高く、不快指数も低いのは当然です。評価が高いので、安心できます。

しかし、仕事が集中してきて、自分で十分目を通せなくなるとミスが起こります。このミスを挽回するために、さらに仕事をする。多くの仕事を抱えるからさらにミスが起きるという自滅のシナリオが動き出します。

この頃になると、爽やか指数が低下し、不快指数が高くなって来ます。さらに、この状況が進行して行くと、疲れ果て最後は「無感動さん」になるでしょう。強い抑うつや自殺念慮がみられる場合は、性格類型や独自のテストだけで判断せず、専門的な評価と支援が必要です。

生活習慣病との係

「ボロぞうきん」は、精神的にうつになって倒れるか、あるいはがん・脳卒中・心筋梗塞で倒れます。

減量、減塩、減酒、禁煙、ストレスの解消、運動など、およそ生活習慣のコントロールといった苦しいことは、こんな状態の時にできるはずがありません。不安があるから、もっとお酒やタバコが必要です。過食になります。なんとか不安をごまかしたいのです。

不安を解決しないで、お酒やタバコ、おいしい食べ物をやめろと言うことは無茶な話で、これでは苦痛を倍増させるだけです。できないことを無理にしようとして、結局「またできなかった」と、このタイプの方は自分を責めます。自分を追い込みます。

ますます充実感が下がるので、不安が拡大し、お酒やタバコをさらに必要とするという悪循環に陥ります。

生活習慣への助言は大切ですが、本人の不安や疲労を無視して、一方的に減量・減酒・禁煙だけを求めても実行が難しいことがあります。この方の問題は生きている充実感の低下なので、この本のテーマである充実感を高める方法をサポートすることです。

充実感が高まれば、本当のA（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）が発揮され、よい仕事ができ、評価も上がりストレスが低下する。そして、その結果、生活習慣を整えや

すくなり、生活習慣病のリスク低減にもつながり得る、これが心身医学の考え方です。

突然死と過労死

世間では、突然死も過労死も同じ様に取り扱っていますが、突然死は突然死亡するという時間から見た定義ですし、過労死は過労が原因という原因からみた定義で、それだけでは内容がよく分かりません。しかし、性格分析から見ればいかにもピッタリという感じがします。

「行け行けさん」は突然死です。仕事ができる、社会からも歓迎される、ますます仕事ができる。しかも楽しんでやっている、面白くて楽しくて仕方がない、食べたり飲んだりの毎日で、困難が来てもますます闘志が湧く。

不安を感じるEが低いし、自分は絶対に正しいと思っているので、医者も家族も止められない。止まるときは突然死。

「行け行けさん」では、本人が楽しみながら無理を重ねるため、周囲から危険が見えにくいことがあります。一方、「ボロぞうきんさん」は、不安や義務感から休めなくなる点に大きな苦しさがあります。仕事はできるのですが、少しも楽しんでいない、不安や義務感でしているので疲れ切ってしまう。

「あなたは正しくて、私は間違っている」ですから、逃げ場がありません。

ボロぞうきんさんへの配慮

「ボロぞうきんさん」に対しては、周りの人はよく理解することが必要です。

第一点は、疲れが見えた時には決して励まさないことです。この方は普段から真面目で一生懸命しています。少しの失敗でも自分を責めています。150%頑張っているのです。

疲れても頑張るので少しの時は外からでは分かりません。外から分かるほど疲れが見える時は本当に疲れ切っているのです。

しかし、外から見ていると怠けていると見えるかもしれません。AよりもBが高いので、失敗を人のせいにできませんし、またDが低いので、自分を主張することもできません。だから、ただ仕事もできなくて鈍くなっただけのように見えるかもしれません。

このように落ち込んで苦しんでいる時に、「この頃どうしたの？以前のあなたはもっとよくできたのに。みんなは、あなた

の将来に期待しているのですよ」と励ませば、「やはり自分は駄目なんだ。もっと頑張らないといけないのだ。しかし、もう頑張る力もなくなった。」という気持ちにさせるでしょう。

励ますということは、今のあなたはだめだということと同じでしょう。崖の淵にかろうじて立っている人の背中をわざわざ押して谷底へ落すことになるのです。

第二には、リーダーシップは苦手です。「ボロぞうきんさん」は、でき上がったものを維持することには適していますが、独創性の必要とするものや、全く新しいことをリーダーシップを持ってやることは適していません。

これらにはD（自由気ままな子供）が必要ですが、「ボロぞうきんさん」はD（自由気ままな子供）が極端に低いのです。

余りにも仕事が良くできて貢献度も素晴らしかったので、ある会社を任された方がいます。いままで社長の指示で動いていたのが、これからは自分が社長です。しかも創造性を必要とする仕事でした。

期待に応えねばならないという意識と、即断即決、新しい発展をしなければならない仕事、トップの孤独、この方が極度のうつ状態に陥るのに大して時間は掛かりませんでした。

要点 献身性と責任感が強みです。危険は、評価を失う不安から仕事を抱え込み、休むことに罪悪感を持つことです。

第7章 バラバラさん

バラバラさん

不安とイラダチで心が分かれやすいタイプ

あんなところも
気になる...

どう思われて
いるんだろう...

ちゃんと
しなきゃ...

でも
これでいいのかな...

主な特徴

- 人の目がとても気になる
- 人の欠点が目に入りやすい
- 警戒心が強い
- 心の中で葛藤しやすい

気をつけたい点

- 緊張が続きやすい
- 孤立しやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 人の評価を強く気にする一方、相手への警戒や怒りも抱えやすいタイプです。外からは穏やかに見えても、内面で大きな葛藤が起こることがあります。

表面的な特徴

W型です。このタイプの方はA（きびしい親）が高いので、人を見ると欠点がよく見えイライラします。さらにE（人の評価を気にする子供）が高いので、人からどのような評価をされているか気になります。

人をみてイライラし、その人から自分がどう思われたかを考えて不安になる。頭のなかバラバラになります。それでこのタイプの方を「バラバラさん」といいます。

外から見ると大変おとなしい人で、心の中で葛藤や分裂があるようにはとても見えません。特に、初めての場所や慣れない環境のときは、おとなしい、あまり発言しないという傾向は強くでます。だからといって、何をいっても、何をしても大丈夫だと勘違いすると大変です。

我慢をしている人ですから、限界まで我慢をします。しかし、それを越えると今までの怒りや恨みが一挙に吹き出し、突然辞表や離婚届けがでてくるというようなことになります。

あるいは、自分の家のように安心できる所では、わがままや激しい攻撃がでて、家と外では大違いということもあるでしょう。

対人・対自分関係

A（きびしい親）が高く B（優しい親）が低いから、「あなたは間違っている」、D（自由気ままな子供）が低く E（人の評価を気にする子供）が高いから、「私は間違っているかもしれない」。だから「私も正しくはないが、あなただって間違っている」です。

自滅のシナリオ

「バラバラさん」は非常に分かりにくいタイプですが、自滅のシナリオで見れば理解も容易です。「バラバラさん」は、E（不安）さんです。だから、充実感を失えば「E（自己防衛）にいかにか成功するか」ということが、すべての考えや行動の最も重要な動機になります

普通に考えれば、自己防衛に成功するためには、人から良い評価をもらうことが必要です。社会の中で、自分を守るのですから、人から悪い評価では孤立し、自分を守れません。

良い評価を得るために、社会のため、会社のため、家族のために尽くさなければなりません。結局誰かのために働くことになります。その人が素晴らしいとか、大好きだと思えば、尽くすことが喜びとなり、矛盾はありません。そして、（不安）もなくなります。これが、「ボロぞうきんさん」でした。

しかし、「バラバラさん」の自己防衛の方法は、A（きびしい親）ですることになります。つまり、（警戒）ということです。「人を信じてはなりません。だまされますよ」、「人から後ろ指を指されてはなりません。軽蔑されますよ」という親からのメッセージがA（きびしい親）に入っているのでしょう。

だから、良い評価を得ようとして、大勢の人の中で頑張ろうとしても、敵地にいるような感じです。（不安）が強くなり、（警戒）して身がまえます。身体がカチカチになります。早く自分の殻のなかに戻りたい。しかし、戻っても、ますます孤立するだけで解決はありません。

E（不安）の解決策として、（警戒）は逆効果です。（警戒）すればするほど孤立します。社会のなかで孤立すれば、ますます（不安）になるだけです。（不安）になるからさらに（警戒）する。これは自滅のシナリオです。相手の長所から見る「ボロぞうきんさん」との違いです。

また、「バラバラさん」は、A（きびしい親）が高いため、人の欠点から目に入ります。（警戒）もしなければなりません、人の欠点が見えて腹も立ちます。「どうして私に不利になるようなことを言ったりしたりするのか」、「もう少し気を使ってくれば良いのに。

私が我慢していることはわかっているはずなのに！」とか、（不安）になればなるほど、自分に不利になるようなことを、人が言ったりしたりすると感じられ腹が立ちます。

不安が強いから、人が何か言ったり、したりすることが自分に不利になるような感じが非常に強くするのです。自分を守るための鎧や兜であるプライドが傷つけられたように感じます。

しかし、それを口に出して言うことはできません。口に出して言えば、人間関係が壊れます。それは（不安）が拡大することですから、最も避けたいことです。（不安）のために、口には出せない。それだけに、なおさら腹が立つ。頭の中で、不安と腹立ちがグルグルと回り続けます。

これでは、社会適応はできません。疑ったり、警戒したり、怒りでいらいらしては、人間関係がうまくいくはずはありません。協調性や社交性なければ、仕事は成功しません。社会

で成功しなければ、どうして自分を守れるでしょうか？不安を解決しようとする方法が、自分を社会から孤立させます。

さらに、D（自由気ままな子供）を抑えています。自由に自分を主張したり、行動すれば、周りの人々からの批判の目が無数の矢となって飛んでくるかもしれません。悪く思われたのではないか、評価を落としたのではないかと気になって夜も寝られないでしょう。

何としても、D（自由気ままな子供）は抑え込んでおかなければなりません。

しかし、それでは少しも自分を生きていないというD（不満）がつのります。腹が立って来ます。いつも自分を抑えて生きている。これ程までに自分を犠牲にしている。この意識が悲しいまでの怒りになります。

積み積みもって、我慢の限界を越えれば、知性が働かなくなり、D（不満）がA（攻撃性）と結合します。「私も悪いが、あなたも悪いじゃないか！」と、今までためていたものが一気に爆発することもあるでしょう。

一方、自分の家のように安心できる場所では、人から良い評価をもらう必要がありませんので、E（人の評価を気にする

子供)が下がり、D(自由気ままな子供)が回復して「あんたが悪いさん」になることもあるでしょう。

外へ出ると(不安)が出るので、表面上は調子を合わせて人の良い「ボロぞうきんさん」を装い、家の中では「あんたが悪いさん」になるという二面性を持つこともあるでしょう。このようにして、一人の人の心が、幾重にも分裂することになります。

結局、バラバラさんは、自己防衛本能が非常に強く常に自分を守っています。それがプライドという砦です。そして、いつも攻撃されるのではという過剰防衛の状態にあります。戦闘準備状態にあります。E(不安さん)がA(きびしい親)に結合しているのが特徴です。

「バラバラさん」は、最も社会適応が難しく、本人の苦しみも大きく、とことん充実感を喪失してしまうタイプです。そして、このストレスが過食・お酒・タバコの原因になります。

また、人の中にいると警戒し、身構えていなければなりませんのでいつも緊張状態で、頭痛、肩凝り、胃腸障害、不眠といった自律神経失調症の症状が出ることになります。

充実感テストとの関係

「バラバラさん」は、最も社会適応がうまくいかないタイプですから、若いときからエネルギーを失います。無いのではなく、自分の中で葛藤や分裂が日夜起きるために、エネルギーを失いやすいのです。充実感テストでは、「不快さん」が多いでしょうが、エネルギーを失ってしまえば、「無感動さん」にならざるを得ません。

要点 繊細な自己防衛と批判的な感性が共存します。まず、自分の中の「不安」と「怒り」を別々に見分けることが理解の入口です。

第8章 あんたが悪いさん

あんたが悪いさん

自分は正しいという力が前に出やすいタイプ



それはあんたが悪いよ!

ルールは守らないとダメでしょ!

ちゃんと確認した?

やること

- ☒ 確認
- ☒ 連絡
- ☒ 資料提出

すみません...

主な特徴

-  はっきり言う
-  人の誤りが目に入りやすい
-  筋やルールを大切にする
-  人の評価を気にしにくい

気をつけたい点

-  言い方が強くなりやすい
-  怒りが積もりやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 自分の欲求や判断を優先しやすく、問題が起こると相手や環境に原因を求めやすいタイプです。前進力は強みですが、充実感を失うと攻撃性が前面に出やすくなります。

原資料では「あんたが悪いさん一憤慨死タイプ」と表記されています。

表面的な特徴

このタイプの方は、A（きびしい親）が高いので、相手に対してはかなりきびしいです。規則や躰にうるさいほうです。しかも、B（優しい親）が低いので、きびしさが全面にでてきます。

D（自由気ままな子供）が高いので、「言いたいことは言う」というタイプですから、A（きびしい親）はなおさらきびしくなります。相手にすれば、機関銃に打たれるように感じるかもしれません。

正しいことを言っている場合は、正しいだけに相手にとってはこたえますし、自分の責任を逃れるための責任転嫁で攻撃している場合は、はなはだ不愉快な感じを相手に与えるでしょう。

E（人の評価を気にする子供）が極端に低いので、人が自分に対してどう評価するかということは気になりません。人の不安が理解できませんので、A（きびしい親）の攻撃は容赦のないものになるかもしれません。

ただ、自分自身はそんなにきびしいことを言っているとは思わないでしょう。言いたいことを言えば、後はけろっとした感じでしょう。また、思うようになっている限り、機嫌はすこぶる良いでしょう。

対人・対自分関係

この方はA（きびしい親）が高いのが目立ちます。B（優しい親）よりもA（きびしい親）が高いから、どうしても長所よりも欠点のほうが目に入り、「あなたは間違っている」という感じをもつことになります。

それからD（自由気ままな子供）が高くて、E（人の評価を気にする子供）が低いから、「私は正しい」という気持ちが強く、「私は正しいが、あなたは間違っている」という意識で生きていることになります。ということで、このタイプを「あんたが悪いさん」と呼びます。

ご本人は何があっても人の責任にできるので気が楽ですが、周囲の人は大変です。このタイプで図のようにAが高ければ、合理的で知的ですから、子供や部下の失敗や欠点を指摘するのも非常に正確で徹底的です。相手はたまりません。

「ぼろぞうきんさん」のようにE（人の評価を気にする子供）の高い方ですと、とことんまで追いつめられることでしょう。

逆に、C（合理性）が低い方ですと感情的に相手を責めます。いわゆるヒステリーになってしまいます。周りの人は、当たり障らず逃げ出すほかはないでしょう。

自滅のシナリオ

この方は「不満さん」です。親からのメッセージはA（きびしい親）に入っているのでしょう。自分のやりたいことをやり、言いたいことを言うという気持ちの非常に強い方です。充実感がある時はいいのですが、充実感を失うと、すべて「あなたが悪いさん」になります。

普段でもその傾向が強いのですから、思うようにならない、うまく行かないようになると、この傾向はますます増強していきます。

おなじ「不満さん」でも、「行け行けさん」のように、A（きびしい親）よりもB（優しい親）が高いと社会適応がいいのですが、このタイプの方は逆転していますので、社会適応能力はあまりありません。

自分に反対する人には、欠点や以前の失敗を指摘して、ものを言わせなくする。言われた方は面白くないです。実際は、本人が悪いからうまく行かないのに、そのことは棚に上げて「おまえが悪い。おまえが間違っている」と言うのでは、腹が立ちます。人間関係が壊れます。協力者がいなくなります。

するとますます思うようにならないので、ますます不満になって「あんたが悪い」と腹立ちをぶつける。こうして、自滅のシナリオに吸い込まれ、悪循環に陥り最後の一人が居なくなるまで不満を振り回します。

誰も居なくなっても、まだ自分の非が分からずに、「なぜ、みんなは来ないのだ」と一人でぶつぶつ不平を言っているということにもなります。

人に当たってばかりいる人は嫌われます。協力してくれる人がいなくなり、何事もうまく行かなくなり不満ばかり、その不満を晴らすために過食・お酒・タバコが必要になります。

人を攻撃しているので常に戦闘体制ですから、肩凝り、頭痛、慢性胃炎などという自律神経失調症になります。なかでも、タバコは必需品です。タバコでなんとか苛立つ神経を麻痺させている、そのようなたとえがピッタリとするのもこのタイプでしょう。

また、過食やお酒やタバコで病気になっても、自分が悪いとは思えないので、どうして自分だけが病気になって苦しまなければならないのだ、と腹が立ち、医者から禁止されると、ますますお酒やタバコが必要となり憤慨死に至るということにもなりましょう。

充実感テストとの関係

「あんたが悪いさん」は、周りから見ていると、きびしい言葉が次々と出てくるので、非常に爽やか指数が低いかと思うのですが、自分の責任は人に転嫁しますので、爽やか指数はそんなに低くはないでしょう。

しかし、思うようにならないことが多くなってくるので、不快指数が高くなって来ます。「お天気さん」、さらに「不快さん」になってくるでしょう。後で説明する「仮面さん」になっ

ている「あんたが悪いさん」では、「仮面さん」の特徴である「無感動さん」になるでしょう。

要点 自己主張と前進力が強みです。充実感を失ったとき、責任を外に求め続けていないかに気づくことが重要です。

第9章 伝統さん

伝統さん

きまりや役割を大切にするタイプ

きまりは守るべきだ

それぞれの役割がある

急な変化は慎重に...

かこう 徹

主な特徴

-  きまりを守る
-  役割を大切にする
-  几帳面で安定しやすい
-  新しいことは慎重

こんな場面で力を発揮

-  組織や集団のルールを整える
-  伝統や大切なものを守り、受けついでいく

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 規範、役割、秩序を重んじ、自分の欲求や不安を抑えて社会に適応しようとするタイプです。安定を生む一方で、自分の本音が見えにくくなることがあります。

表面的な特徴

このタイプの方は、「行け行けさん」に似ていますが、「行け行けさん」はD（自由気ままな子供）が高かったが、「伝統さん」は低い点が違います。

このパターンの方も、仕事はよくできます。A（きびしい親）が高いから部下を指導できる。B（優しい親）がさらに高いから部下がついてくる。C（合理性）が高いからいくつもの仕事を同時にこなせます。

しかし、D（自由気ままな子供）もE（人の評価を気にする子供）も両方とも低いのです。子供の部分がなくて、社会性と合理性で生きていることになります。子供の部分は本音でもありますので、本音がなくて建前だけで生きているということにもなります。

どういう方が多いかと言いますと、伝統や権威や規律を守らないといけない人です。事業を拡大するよりも現状を維持する方、あるいは事業は精力的に拡大するが、その内容は新しいも

の、創造的なものよりも伝統の枠内、既成のものだという方です。

あるいは、厳格な規律を人に教えなければならない方です。新しいことをするにはD（自由気ままな子供）がいります。創造的なことは苦手な方。そこでこのタイプを「伝統さん」と言います。また、若い方では、年寄りじみた言い方が多いので「若年寄さん」と言います。

図のようにA（きびしい親）よりB（優しい親）が高いのは「優しい伝統さん」。B（優しい親）よりA（きびしい親）のほうが高ければ「厳しい伝統さん」です。

このパターンの方は、普段でも羽織、袴を着ているようで非常に重々しいです。伝統や権威の固まりです。子供の部分はないから、冗談なんか言える雰囲気ではない。妙なことを言えば、何かこちらがすごく悪いことをした子供のような気持ちになってしまう。畏縮しそうです。床の間にどんと座っているに適した方です。

しかし、守るものがなくなったらどうなるのでしょうか。自分を伝統や権威や規律に同化することによって、不安や不満を消し、充実感や自分を生きているという実感を感じてきた人で

す。守るものがなくなれば、自分を生きているという実感もなくなります。自分が何者か分からなくなります。

いつも仕事がうまく行くとはいりません。元気なうちはうまくいったとしても、病気になったり年老いたり、さらには死にまで適応したり同化することはできません。

守るものが失われようとする時、それは自分が消失することですから、何としても手放したくない、何ともしがみついていた、ということで、強い執着が起こります。今まで隠れていたD（不満）とE（不安）が一挙に吹き出て、引き離そうとするものを攻撃したり、不安のなかでパニックに陥ることも起こるでしょう。

抵抗むなしく引き離されてしまえば、後は生きがいを失い、も抜けの殻のような余生を送ることになるかもしれません。

D（自由気ままな子供）とE（人の評価を気にする子供）は、人間にとって大切な部分ですので、極端に抑えられていると、日頃からそれを洗練することも、トレーニングすることもできません。本音や自分を生きているという実感を失うということが起こります。

対人・対自分関係

「優しい伝統さん」ですと、「あなたは正しい。私は？」、「
「厳しい伝統さん」では「あなたは間違っている。私は？」
で、ともに「私」はないのです。D（自由気ままな子供）もE
（人の評価を気にする子供）もないのですから、私はありません。

自滅のシナリオ

「伝統さん」の性格はどのようにしてできあがるのでしょうか？

「伝統さん」では、D（自由気ままな子供）もE（人の評価を気にする子供）もありません。子供の部分が無いのですが、少し考えて見ると変です。赤ちゃんが紋付き羽織りで、生まれてくるはずはありません。子供のときは、誰であっても、D（欲望充足本能）とE（自己防衛本能）です。

成長するに従って、C（合理性）が発達し、A（きびしい親）とB（優しい親）を学び、社会人として自立する。これが成長のプロセスです。

だから、「伝統さん」も最初から「伝統さん」では無く、途中から「伝統さん」になったということです。仮面・縫いぐる

みのひとつだと言っても良いのです。では、本当の素顔はどのようなものなのでしょうか？

素顔を知るのに、まず「不満さん」であるのか「不安さん」であるのかを決めましょう。ただ、「伝統さん」は長らく子供の部分を抑えて生きていますので、不満も不安も、はっきりとは感じなくなっています。不満や不安を感じたくないので「伝統さん」になったのですから当然のことです。

だから、このタイプの人の分析を行うには、小さいときのことを思い出していただくなくてはなりません。繰り返し、思い返してください。多くの方を見ていると、「不安さん」から「伝統さん」になったという方が多いようです。

この不安を解決するために、強いもの、強力なもの、安心できるもの、長く続いて権威のあるものなどと一体化する。B（優しい親）に入っている「一生懸命に尽くしなさい。そうすれば必ず報われますよ」というメッセージと（不安）が結合します（優しいタイプの伝統さん）。そうすれば、不安が消えるからです。

「きびしいタイプの伝統さん」では、A（きびしい親）に入っている「正しいことを守らしなさい。そうすれば尊敬され

ますよ」というメッセージと（不安）が結合しているかもしれません。

会社のため、社会のため、国のため、イデオロギーのため、学問のため、権威のため、伝統芸術のため、家のため、上げていけばいろいろあるでしょう。

一体化できるものと出会わなかった場合や「伝統さん」が良いのだという教育や見本をもたなかった場合、また一体化できるものにであっても完全に一体化に成功しなかった場合は、「伝統さん」にはなれません。

「ボロぞうきんさん」、「バラバラさん」、「不安さん」のように不安が生々しく感じられるパターンのままでしょう。

だから、守るべきものがなくなるときは、「不安」が噴き出します。長い年月の間には、自分が「不安さん」であったことなど、忘れていきます。今まで、見たくないものとして、抑圧してきただけに、不安を見慣れていません。

今まで同化して来たものを手放すまいとして、最も抵抗するのもこのパターンであることは容易に理解できるでしょう。そして、戦い敗れた後は、せみの脱け殻のようになってしまうことも納得できることでしょう。

勿論、「不満さん」が「伝統さん」になることもあります。
D（自由気ままな子供）を抑えるのですから、厳しい教育環境のもとにあったのでしょう。あるいは、小さいときから親の代わりを努めなければならない立場にあったのかもしれません。

「強くたくましくありなさい、そうすれば尊敬されますよ」というメッセージが強く働いていると思われます。

あるいは、「行け行けさん」が「伝統さん」になることもあります。「行け行けさん」では、会社が空中分解してしまいます。ある程度規模が大きくなれば、維持の部分が大きくなります。

今まで、「行け行けさん」でやってきた人も、会社を安定させるために、D（自由気ままな子供）を抑えて「伝統さん」に変わることを選ぶということもあるでしょう。その場合、会社は安定しますが、自分のDは満足できなくなるので、毎晩お酒がいるかもしれません。

充実感テストとの関係

「伝統さん」は、安定期には非常に良く社会適応しています。「ボロぞうきんさん」の不安はうまくいっているときでも、明らかですが、「伝統さん」は強いものと一体化するので

すから不安も消えます。だから、爽やか指数は必ずしも低くはありません。

しかし、楽しんで仕事をしている「行け行けさん」の高さにはとうてい及びません。さらに、自分を抑えているので、不快指数は高めでしょう。

やがて、仕事の量や規模が大きくなると、疲れを感じるようになります。年もとってくると疲れは加速して来ます。それでも、がまんをして頑張るとというのがこのタイプの方の解決方法ですから、自滅のシナリオが動き始め、爽やか指数が低下して来て、不快指数が高くなります。

そして、定年や引退、子供達の巣立ちが近づき、守るべきものがなくなろうとすると、パニックが起こり「不快さん」そのものになるでしょう。そして、その戦いも終われば蟬の抜け殻となり、「無感動さん」にならざるを得ないでしょう。

要点 秩序を守る力が強みです。一方、役割に適應するほど、自分の欲求や不安が見えにくくなることがあります。

第 10 章 クールさん

クールさん

合理的に考え、感情を抑えやすいタイプ

まずは
事実を整理しよう…

感情より
現実的に
考えたほうがいい…



Calm
Think
Better

主な特徴

-  冷静に判断する
-  効率を重んじる
-  感情を表に出にくい
-  距離感を保ちやすい

気をつけたい点

-  緊張が続きやすい
-  気持ちがわからなくなりやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 感情より合理性を前面に出し、距離を取りながら物事を処理しようとするタイプです。冷静さは強みですが、感情を抑え続けると緊張や空虚さにつながる可能性があります。

原資料では「クールさん」と表記されています。

表面的な特徴

このタイプはC（合理性）が高いです。親の部分も子供の部分も低く、C（合理性）だけです。外から見ている限りは、暗い感じなどなく、いい子、いい人です。

しかし、なにか生き生きとした感情は感じられません。激しい不安や不満、喜びや感激、悲しみなどが、このパターンの方からは考えられません。

A（きびしい親）がないので、人に対しては厳しいことを言いません。人は人という感じです。非難もしないが、されるのも嫌いです。B（優しい親）もないので、かかわりあいになるのも嫌いです。べたべたした付き合いは耐えられません。この社会をどうするかといった発想はほとんど無縁です。

D（自由気ままな子供）もないので、ぎらぎらして自分を主張したりすることはありません。自己実現にもあまり興味ありません。特に、現在の生活に不満を感じません。

E（人の評価を気にする子供）も低いので、将来どうなるのか、このままでいいのだろうか、そのような不安も余り感じません。上昇志向もなければ、自己否定や生きている実証というような激しい感情には興味ありません。

強制や指図されることは嫌いですが、自発性もあまりありません。何事もコンピューターのように合理的にさばいて生きている。このタイプをクールさんと申します。

大変気になることですが、若い方に多いです。一見明るくて、いい子なのですが、社会性を感じられません。

対人・対自分関係

このタイプの方には、対人関係も対自分関係ありません。人に対して、善悪の判断をしません。自分に対しても、正しいとか正しくないとか、そういう価値判断はありません。むしろ、そのような価値判断はダサイことなのです。ナウくはないのです。

自滅のシナリオ

ただ、最初からこうだったかというところではないでしょう。先程の「伝統さん」と同様に、子供のときはD（欲望充足本能）とE（自己防衛本能）であり、親がつきっきりで安心と満足を与えていたはずですよ。どうしたのでしょうか？

さらに変なのは、A（きびしい親）とB（優しい親）の部分ありません。親の部分がないのです。どういうことなのでしょう？

実はこのパターンは若い方に多いのです。将来の日本を背負う世代に多いということは、非常に重要なことだと思います。だから、若い世代を中心にして考えてみましょう。

若い方に、「どんな親になりたいですか？」と質問しても、答えは返って来ないでしょう。現在の日本には親のモデルがありませんので、親の部分が育ちません。親のモデルのない時代に生まれてきた世代が、A（きびしい親）もB（優しい親）も成長しないのは当然かもしれません。

人間はほかの動物に比べて著しく未熟な状態で生まれてきます。赤ちゃんのときに捨てられて、狼に育てられた狼少女が発見されて、その後人間社会で教育されたが数個の言葉しかわか

らず、結局人間にはほど遠い状態で20才にも達せず死亡した報告がありましたが、人間は文化がなければ人間にはなれないのです。

しかし、第二次世界大戦による敗戦後、経済的な発展だけを目的として来た日本はお金だけの国になりました。新しい時代の文化や親のモデルを発達させては来ませんでした。

親のモデルがなければ、親の部分は育たないのです。そして、これは社会を支えているものですから、社会性がないということになります。

このような時代では、子供達はどうなるのでしょうか？子供のときは親がめんどろを見てくれます。しかし、いつまでも親の元にいることはできません。社会の中へでて行かなくてはなりません。しかし、社会性がないのですから、どうして良いのか分かりません。

親の部分は、子供の部分を守る役割を果たします。世の中のことは、親の部分で判断して対応します。この場合はこのようにしたら良い。この人との対応はこれで良い。将来の方向は、この人を模範にすれば良い。親の部分は、子供の部分にとって防波堤のようなものです。

D（自由気ままな子供）は、A（きびしい親）とB（優しい親）とC（合理性）が適正に働いて初めて、社会のなかで満足を得られます。E（人の評価を気にする子供）も、A（きびしい親）とB（優しい親）とC（合理性）が機能して初めて、自分を守れます。

A（きびしい親）もB（優しい親）も発達していない状態で、社会のなかでD（自由気ままな子供）は突出し、我がままにしかありません。E（人の評価を気にする子供）は自分を守る方法も知らず、かばってほしいと言っても軟弱としか受け取られません。我がままと軟弱、こんな評価しかもらえません。傷つくだけです。

最初はE（不安さん）で、人の評価を気にして生きていた。しかし、ふと周りを見渡すと、気を使わないで生きている人がいくらでもいる。そのような人のほうが、うまく人生を渡っているのではないか。成功しているのではないか。

それを見ていると、もう気を遣うのがバカらしくなった。もう気を遣うまいと決心した。人がどう見るかを気にしないで生きていこうと心に決めた。裸のままの子供の部分では、傷つくだけです。疲れます。

あと、頼りになるものはCの合理性だけです。社会に対しては、クールになることで対応します。「社長と言っても、お金儲けが上手な人だし、自分たちがいるから社長でおれるんでしょう」、「教授と言っても、専門のことしか知らないのでしょう。

第一、自分になりたい人でしょう」、「大臣と言っても、自分でなりたいと手を挙げた人でしょう。頑張るのが当たりまえでしょう」、「ギブアンドテイクの関係で社会に対応します。

一方、自分の不安や不満があれば、不安定になります。できるだけ、不安や不満は少ないに越したことはありません。これもクールに処理します。

自己弁護、自己説得、自己合理化と、さまざまな理屈でもって、自分を透明に、感情の少ない人間にと作り替えます。

「クールさん」の多くが「無感動さん」であるのは、当然のことと言えます。

常に不安をクールにギブアンドテイク、損と得で処理し、不安を消し去ろうとします。しかし、不安は感情ですから合理的に処理できるものではありません。抑え込もうとしても緊張が高まるだけです。

常に緊張が持続し、リラックスすると不安が出て来ますのでリラックスできません。自律神経が過緊張となり肩が凝り、頭が痛くなるなど自律神経失調症の症状がでてきます。もし、長年にわたってこのように不安を消し去ることに慣れてしまえば、感情までも失います。自分が生きているという実感も失うことになります。

一方、D（不満さん）でクールさんになることもあります。数は少ないでしょう。D（不満さん）さんは気を遣うことがないのが特徴ですし、E（人の評価を気にする子供）が低ければ自己反省能力があまりないので自分を変えたいとは思わないでしょうから。

今の若者のクールさ、無感動さの原因にはこのようなものと私には思えます。豊かな国に育ってたくましさを経験できなかった。貧しい時は少々のは平気です。

生きていくことが精一杯ですから、かえって生命力が鍛えられます。多少傷つき傷つけあっても、そんなことに本人も周りもかまっていられない。あまり心の病気がなかった。

一方、今日の日本で育ちつつある若者には、なまの生命体験がありません。コンクリートの街と偏差値とファミコンゲーム

です。食べる苦しみがないだけに、少しのことにも敏感に感じます。

だから、クールになることによって、無感動になることによって自分を守ってはいるのではないか、そのような気がします。いずれにせよ、クールになれば、感情を失います。子供の部分はアイデンティティーへの入り口でもあるので、これを全く抑え込んでしまえばアイデンティティーも失います。生きていくという実感も失われます。自分がなくなります。

充実感テストとの関係

「クールさん」は、生きている感情を抑え込もうとしているタイプですから、爽やか指数も不快指数も低下するのが当然です。「無感動さん」は「クールさん」の特徴です。

要点 冷静に考える力が強みです。ただし、感情を「処理すること」と「感じないようにする」ことは同じではありません。

第 11 章 不安さん



この章のポイント 「安心したい」という感性が中心にあるタイプです。人の評価を細やかに感じ取れる反面、充実感を失うと心配や自己否定が広がりやすくなります。

表面的な特徴

E（人の評価を気にする子供）だけが強いタイプです。これは子供の性格です。

本来、子供はE（自己防衛本能）とD（欲求充足本能）だけです。親が付きっ切りで、EとDを満たそうとします。やがてC（知性）が出てきて、A（きびしい親）とB（優しい親）という社会性を身に付けて社会の中で自立できるようになる。これが成長の過程です。

この成長の過程がうまく行かなくて、子供のまま大きくなった場合は大変です。E（人の評価を気にする子供）が高い場合は、不安だけです。集団生活のなかに入っていけません。

人の評価がアイデンティティーですので、何かをしようと思えば、E（不安さん）特有の「あの人はどう思うだろう」、「失敗したらなんて思われるだろう？」と、何人もの顔が浮かび、誰の言葉を信じたらよいのか分からなくなります。

外から見ると単にぐずぐずしているだけのように見えますが、頭の中は、目まぐるしく多くの人の顔と言葉が交差しています。だから、行動ができないままです。

常に、不安に振り回されてどうしていいか分からなくなります。親の元にいなければ、不安ですから、外へ出て行けなくなります。学校へいけない。会社へいけないということが起こります。

対人・対自分関係

親の部分がほとんどないので、対人関係はありません。人や社会に対してどのように対応して良いか分かりません親の部分は社会性ですから、社会性が育っていないということで、社会適応が困難になる当然でしょう。

一方、自分に対しては、「わたしは間違っているのではないか?」、「わたし駄目なのではないか?」ということで、自信がもてません。

自滅のシナリオ

なぜこんなになったか、間違った育てられ方をしたのでしょうか?

確かにそれは原因の一つです。勉強ができるからいい子だ。バイオリンが上手だからいい子だ。小学校、中学校まではうまくいった。しかし、高校はできる子が集まってくるのでいつも一番とはいかない。もう、いい子ではいられない。それで学校へいけない子供もいます。親のほうに本当のB（優しさ、愛情）がなかったのです。

この場合は、立ち直りは難しくありません。誤った価値観から自由になれば良いのです。つまり、自分がダイヤモンドだということを理解できれば良いのです。勉強ができてでもできなくても、バイオリンが上手でも下手でも、そんなことは二の次だということが分かれば良いのです。むしろ大人のほうが重症です。

もっと大きくて深刻な原因は、先ほども言いましたが、現在の日本は親の部分が育ちにくい状態だということです。子供が、成長するためには、A（きびしい親）もB（優しい親）も両方要ります。親の見本がないのです。みんなバラバラの価値観で生きています。

このなかで、子供がしっかりした親の部分を身に着けて育つことができないのは当然です。親の部分は防波堤ですから、社会のことや対人関係は、この親の部分で処理をします。だか

ら、子供の部分が守れるのです。それがなければ子供の部分が裸になっています。

社会や対人関係が、土足で心の中に入って来ます。これでは少しのことでも、ひどく心が傷ついてしまいます。

「クールさん」になれる方はまだましかもしれません。クールさんになれば、傷つく心もクールに処理して凍結したり、乾燥させていますので、感じなくなったり、その意味では楽になるかもしれません。ただ、クールさんになれば、自律神経が過緊張になります。

生きている実感を失います。本当の自分が見失います。決して、お勧めできることではありません。しかし、クールさんにもなれなければ、どうして自分を守れば良いのでしょうか？

充実感テストとの関係

安心できる環境のときには、爽やか指数もある程度あるでしょうが、常に不安があるので、決して高くはならないでしょう。少し不安定になれば、爽やか指数が著しく低下し、疲れ果てれば「無感動さん」になるでしょう。この不安や充実感の喪失が、過食の原因になります。

要点 不安を感じる力は、自己反省や他者への思いやりにもつながります。問題は不安そのものではなく、充実感を失って不安に支配されることです。

第12章 不満さん

不満さん

思いどおりを求める気持ち強いタイプ

やった！
これが食べたかった
やっぱり最高！

こういうのが
やりたかったの！
うれしい～！

なんで
うまくいかないの？
思いどおりにならないと
イライラする…

こうであって
ほしかったのに…
もう！
なんでよ！

主な特徴

- ♡ 気持ちがはっきりしている
- 🎵 楽しいことが好き
- 🎯 欲しいものへの力が強い
- 🌀 我慢が苦手

気をつけたい点

- 😡 思い通りにならないと機嫌が悪くなりやすい
- ⚠️ ルールとぶつかりやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 「もっと自由に、もっと楽しみたい」という感性が中心にあるタイプです。前進するエネルギーを持つ反面、満たされないと不満が強く出やすくなります。

表面的な特徴

同じ様に子供の性格ですが、D（自由気ままな子供）が高いタイプです。今度は、不安ではなく、不満が出ます。不満さんと言います。

思うようになっている間は大変機嫌がよいのですが、思うようにならないと機嫌が悪くなり、不満を振り回します。

大人になって社会のなかで、自分の欲しいものを手に入れるためには、親の部分、つまり社会性が要ります。このパターンの人は、A（きびしい親）やB（優しい親）やC（合理性）が発達していないので、社会のなかで、人を指導したり、育てたり、信頼されたり、よい提案をだしたり、そういうことができません。

D（自由気ままな子供）は、まさに気まま、我がままだけになります。社会は親のように言うことを聞いてくれません。わがままだけでは通りません。面白くないからますます不満を振り回す。ますます人間関係がうまく行かず思うようにならな

いという悪循環になり、学校や会社へ行かなくなる場合もあるでしょう。

対人・対自分関係

親の部分がありませんから、対人関係ははっきりしたものではありません。自分に対しては、「自分は正しい」です。「自分は正しいのに、なぜうまくいかないのか？」です。

自滅のシナリオ

このようになった原因は、（不安さん）が本当のB（優しい親）が足らなかったのとは異なりも、本当のA（きびしい親）が足らなかったのでしょう。甘やかし過ぎたということでしょう。あるいは、いそがしいから物を与えることで、愛情を示したつもりになっていたからでしょう。

このタイプで不登校を起こすのは、学校では自分の思い通りにならないからです。親に対して、ファミコンを買ってくれば行く。さらにはステレオを買ってくれば行ってやると要求します。しかし、不満さんですから、それが手には入っても解決にはなりません。

親が召使いのように仕えているというようなことがおこります。（不満さん）にとって必要なのは、社会にはルールがある

ということをはっきりと教えることです。しかし、低E（人の評価を気にする子供）が低いので、立ち直りは容易ではないでしょう。

自己反省能力があまりないため、自分の間違いに気づきにくいからです。自分は間違っていないと思っているのですから大変難しいです。

充実感テストとの関係

満足を得られれば、「爽やかさん」でしょう。しかし、満足を求める気持ちちはエスカレートしていきます。自分で苦労して得るということをしない、求めるだけの「不満」さんは、結局いつも不満を感じなければならないでしょう。「不快さん」にならざるを得ないのではないのでしょうか？この不満が過食の原因となります。

要点 不満を感じる力は、前へ進むエネルギーにもなります。
問題は不満そのものではなく、周囲との調整を失うことです。

第 13 章 子供ちゃん

子供ちゃん

不安と不満の両方で揺れやすいタイプ



こんなこと 言ったら どう思われるかな...

なんで分かって くないの...

やっぱり これやりたい!

主な特徴

-  自分を出したい
-  でも人の目も 気になる
-  気分が揺れやすい
-  安心できる所では 元気

気をつけたい点

-  場面で変わりやすい
-  疲れると不安定に なりやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 不安と不満の両方が強く、状況によって心の動きが大きく揺れやすいタイプとして説明されます。大切なのは、幼さを責めるのではなく、調整役となる社会性と合理性の働きを理解することです。

表面的な特徴

D（自由気ままな子供）もE（人の評価を気にする子供）も両方高いタイプです。子供ばかりでできていますので、「子供ちゃん」と呼びます。

若い方では、今まで何度も申し上げたように、親の部分の成長ができにくい時代を生きていますので、一見A（きびしい親）やB（優しい親）やC（合理性）があるように見える場合も、このタイプということが多いです。

「不満さん」と「不安さん」を足したタイプですので、複雑になります。D（自由気ままな子供）が高いので、自分を主張したい。自分を発揮したい。

そうしないと、生きている感じがしない。充実感を感じられない。しかし、E（人の評価を気にする子供）も高いので、人がどのように自分を見ているかが気になる。評価が悪くなると不安になる。

D（自由気ままな子供）を出せば、目立つことだし、一歩間違えば我がままと非難される。良い評価がほしいという点からは、おとなしくしているのがいいのだが、それでは自分を感じられなくて欲求不満になる。しかし、自分を出せば、人の評価が気になり夜も寝られない。自分でどうして良いのか分からなくなるという性格です。

対人・対自分関係

親の部分がないので、対人関係ははっきりしません。つまり、社会性ということはあまり理解できません。自分に対しては、あるときは、「わたしは正しい」だし、あるとき「わたしは正しくない」です。

不安が少ない環境、つまり家のなかだとか、友人の間では、「わたしが正しい」でしょうが、大勢の人のまえだとか、知らない所では不安が強く出るので、「わたしは正しくない」でしょう。

自滅のシナリオ

なぜこのようなことが起こるのかは、何度もいっていますから。もう皆さんも理解していただいたでしょう。難しいことはありません。赤ちゃんはみんな D（自由気ままな子供）と E

（人の評価を気にする子供）です。親がつきっきりで安心と満足を与えているので、不安や不満にならなくて済みます。

親が不安定であれば、子供も不安と不満に陥るのは当然でしょう。たとえ親が不安定でも、社会がしっかりしていれば、子供はC（合理性）が発達しA（きびしい親）とB（優しい親）という社会を身につけて、自立できます。社会のなかで自分自身で、満足と安心を手に入れることができます。

しかし、現在は極めて不安定な過渡期の時代です。人間を縛ってきた古い時代の価値観が減びて、人間は自由になりましたが、新しい生き方や文化が形成できていません。新しい親のモデルがありません。

このような親のモデルのない過渡期のなかでは、子供は大人にはなれません。一方、日本は物質的に豊かな国となり、子供のままでいても、そんなに生活に困らないように見えるという状況も加わって、大人になれない、なろうとしない現象が起きています。

充実感テストとの関係

D（自由気ままな子供）とE（人の評価を気にする子供）の葛藤を生きているので、不安定です。環境がいい時には、ある

程度「爽やかさん」でしょうが、すぐ不安定になり、「お天気さん」、「不快さん」、そして疲れ果てれば「無感動さん」でしょう。

A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）が発達していれば、D（自由気ままな子供）は、「行け行けさん」のように、前進のエネルギーとなってよい面がでるでしょう。

しかし、A・B・Cが未発達ですから、我がままと振り回しているだけとなることが多いでしょう。不快指数が高くなります。思うようにならないことの不満が過食の原因になります。

また、A・B・Cがないので、E（自己防衛本能）が守られません。爽やか指数が低下します。この不安を紛らわせるために過食になります。不安からも不満からも過食になるので、このパターンの方は実に大変です。ります。

紛らわしいのは、「子供ちゃん」でも性格分析のグラフを作ると、A・B・Cが結構ある場合です。一見するとたとえば次でお話しする「普通さん」ということもあります。しかし、「普通さん」であれば、「爽やかさん」が多いはずですが、「不快さん」や「無感動さん」になっていけば、本当は「子供ちゃん」だと見抜けます。

要点 不安と不満が交互に現れると、自分にも周囲にも分かりにくくなります。まず「今はどちらが動いているか」を見分けます。

第 14 章 普通さん

普通さん

全体のバランスがとれ、適応しやすいタイプ



みんなの話を聞くのが好き...一緒にいると安心するって言ってもらえる!

いろいろな人とうまくやっていけるのが自分らしいかもしれない

これからもみんなといい関係でいたいな...

主な特徴

- 人に温かい
- 生き生きしている
- 言うべきことを言える
- 人の不安も理解しやすい

気をつけたい点

- 自分の深い課題に気づきにくい
- 大きな挫折で動揺しやすい

※よしあしの判定ではなく、心の使い方の傾向を表すイラストです。

この章のポイント 五つの働きが比較的なだらかで、社会に適応しやすいタイプです。ただし、本書では「普通さん」を理想型とは考えません。

表面的な特徴

大体横ばいになっているタイプです。典型は、縦の短くなったM型か、B（優しい親）を頂上にしたならだかな山型です。

このタイプの方は、適応拔群です。どこへ行っても、どのような人間関係のなかでも、苦労なく適応できます。このタイプを「普通さん」と申します。

B（優しい親）が高く社交性があり温かい。D（自由気ままな子供）も高く、活発で生き生きしています。しかし、A（きびしい親）もC（合理性）もE（人の評価を気にする子供）も適当に高く、言うべきことも言い、合理性もあり、人の不安も理解できるので、社会適応は拔群です。

対人・対自分関係

対人関係は、B（自分のための親切）の方が高いので、「あなたは正しい」です。自分との関係は、D（自由気ままな子供）の方が高いので、「わたしは正しい」です。

「行け行けさん」と似通っていますが、「行け行けさん」はE（人の評価を気にする子供）が低すぎます。つまり、「絶対にわたしは正しい」ですから、人の不安を理解できません。

「自分だけ爽やかさん」で周りの人からは嫌われることも多いでしょう。

その点、「普通さん」はバランスが取れていて嫌われることは少ないはずです。

自滅のシナリオ

「この性格が理想的！」と早合点をする方がおられるでしょうが、それは違います。長所は欠点であり、欠点は長所です。この点は後でもう一度お話しますが、本当の自分への気づきが遅れることが欠点です。

病気や老いや死にまで適応はできない。死ぬ前になって、ハッと我に返って、自分の人生は何だったのだろう。単に適合するだけで、本当の自分を生きたのだろうか、では困ります。

そういう意味では、バラバラさんなどは決して悪くないです。人間関係がうまく行かないので、毎日が気づきです。本当の自分を発見するには、うまくいかないかたのほうが早いかもしれませんね。

あるいは、病気や老いや死を目の前にして初めて挫折を経験することになります。その時、E（人の評価を気にする子供）が（不安）に、D（自由気ままな子供）が（不満）になります。初めて経験する不安と不満はパニックになります。そして、この不安と不満が過食の原因になります。

つまり、「普通さん」のうまくいった人生は、自分の力で得たものというよりは、たまたま良い家庭、良い環境の賜物であつたのでしょう。「普通さん」にも、自滅のシナリオはあつたのだということです。

充実感テストとの関係

「普通さん」は、社会適応拔群ですから「爽やかさん」です。「行け行けさん」と違って、自滅のシナリオが動きにくいので、長い年数「爽やかさん」でおれるかもしれません。しかし、浮世に生きている人間ですから、やがては壁に当たることになるでしょう。

うまく生きれるのが当然だったので、壁には慣れていません。一挙に「不快さん」になり、過食で気を紛らわせるということになるでしょう。疲れ果てれば「無感動さん」になるでしょう。

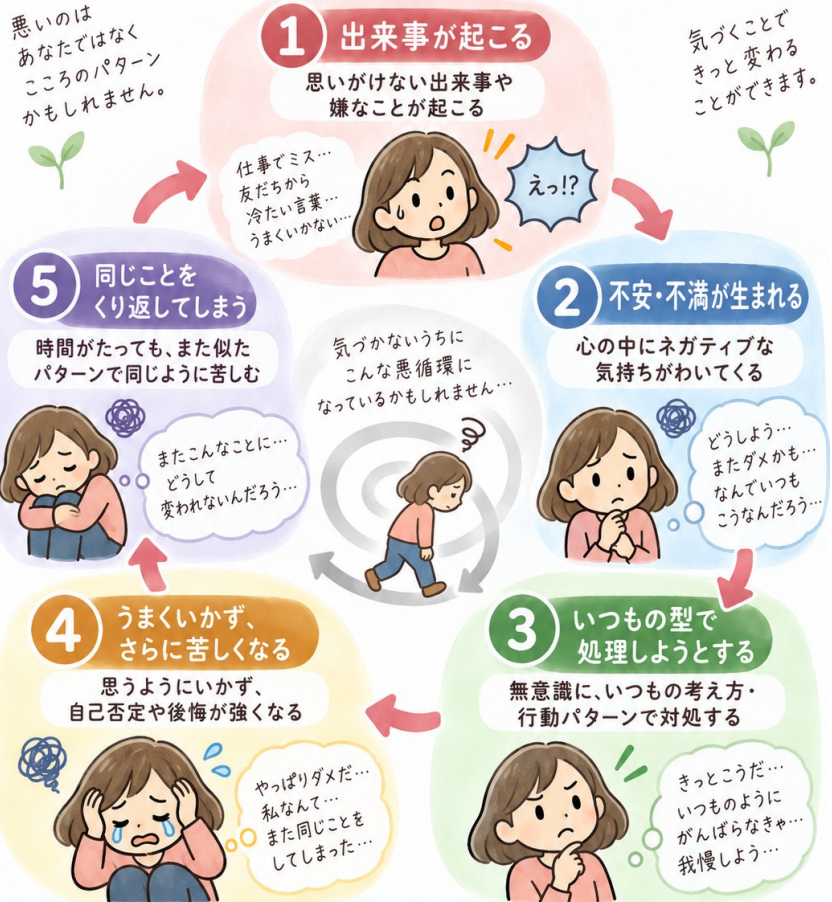
要点 社会適応のしやすさは一つの特徴にすぎません。「普通」を目標にするのではなく、自分の働きを理解することが本書の目的です。

第3部 自滅のシナリオを理解 する

「何とかしよう」としているのに、なぜ同じ問題が繰り返されるのかを見ます。

自滅のシナリオ

いつもの心の使い方が、苦しみを深めることがあります



性格分析は、この悪循環に気づくための方法です。

第15章 なぜ「何とかしよう」として悪化するのか

人は不安や不満を感じると、当然それを何とかしようとしてします。ところが、過去に身につけた同じ対処を自動的に繰り返すと、一時的には楽になっても、長い目では状況を悪くすることがあります。本書では、この悪循環を「自滅のシナリオ」と呼びます。

自滅のシナリオの基本式

不安・不満が起こる → いつもの方法で何とかする → 一時的には安心する → 人間関係や現実が悪化する → さらに不安・不満が強くなる → もっと同じ方法を使う

例1 不安だから、もっと頑張る

人から悪く思われるのが不安な人が、「もっと働けば評価される」と考えます。仕事を増やし、頼まれたことを断れな

くなります。最初は評価されても、やがて疲れて失敗が増えます。評価が下がるのが怖くなり、さらに頑張ります。これは、不安を減らすための行動が、不安を強める例です。

例2 不満だから、相手を責める

思いどおりにならず腹が立った人が、「あの人が悪い」と強く責めます。一時的には気が晴れるかもしれませんが。しかし、相手は離れ、協力が減り、ますます思いどおりにならなくなります。すると、さらに相手を責めます。

例3 不安だから、理屈で納得させる

本当は怖いのに、「大したことではない」「自分は平気だ」と理屈で押さえ込みます。表面は落ち着いても、不安の原因は残っています。何度も理屈で抑えなければならなくなり、心と身体の緊張が続きます。

見抜くための合図

「同じことを何度も繰り返している」「やればやるほど人間関係や体調が悪くなる」「その場では楽になるが、あとで問題が大きくなる」。この三つがそろったら、自滅のシナリオを疑ってみます。

第 16 章 不安さんと不満さん

性格分析で最も分かりやすく、しかも重要なのが、「困ったときに最初に出るのは不安か、不満か」という見方です。

不安さんと不満さん

まずは今の気持ちを見分けましょう

どちらの気持ちも、だれにでもある大切な気持ちです。

不安さん

まだ起きていないことを心配してしまう気持ち



- 1 こわい 〰️
- 2 どうしよう 〰️
- 3 守りたい 🛡️

今の気持ちを
知ること、
自分をもっと
理解できます。

不満さん

今の状況に納得できない
気持ち



- 1 いやだ 〰️
- 2 納得できない 〰️
- 3 思いどおりにしたい 〰️

テストで
うまくいかなかった…



同じ出来事でも、

不安になることもあれば、
不満になることもあります。

もっと
ちゃんと教えて
ほしかった…



性格分析では、この気持ちを **A・B・C・D・E** のどれで
処理しようとしているかを見ていきます。

	不安が先に出る人	不満が先に出る人
中心の願い	安心したい	楽しみたい・思いどおりにしたい
困ったとき	「どうしよう」「悪く思われないか」	「なぜこうなる」「腹が立つ」
注意の向き	人の評価・安全・将来	欲求・自由・妨げられたこと
行動の特徴	考えすぎて止まりやすい	考える前に動きやすい

もちろん、ほとんどの人には両方があります。家や親しい友人の前では不満が出やすく、知らない人の前では不安が出やすい人もいます。大切なのは、自分を一つに決めるのではなく、その瞬間に何が動いているかを見ることです。

100万円をもらったら

原資料には、違いを理解するための分かりやすい例があります。突然100万円を自由に使ってよいと言われたとします。安心を重視する人は、まず貯金し、「この銀行で大丈夫

だろうか」と考えるかもしれません。楽しみを重視する人は、旅行や欲しい物に使い、「もっとあればいいのに」と感じるかもしれません。どちらが正しいという話ではありません。感性の方向が違うという例です。

第17章 親から受け取ったメッセージ

A・B・Cは、成長の中で周囲から学ぶ部分が大きいと本書では考えます。言葉だけでなく、親や周囲の大人の生き方、家庭の雰囲気、学校、友人、時代の価値観などが「こう生きるべきだ」というメッセージとして残ります。

- Aに入りやすい例：「人を簡単に信じてはいけない」「後ろ指を指されることをしてはいけない」
- Bに入りやすい例：「人のために一生懸命働きなさい。そうすれば報われる」
- Cに入りやすい例：「こう考えれば納得できる」「失敗にも意味がある」と自分を説得する考え方

これらは、その時の子どもにとって必要だったこともあります。大切なのは、親を責めることではありません。「今の自分にも、そのメッセージが自動的に動いているか」を見ることです。

過去を無理に掘らない

思い出せないことを無理に思い出す必要はありません。現在の反応を丁寧に観察していると、「私はなぜいつもこうしなければならぬと思うのだろう」と、後から気づくことがあります。

第 18 章 混合型と仮面

ほとんどの人は混合型

十種類の典型型は、学ぶための地図です。現実の人は、複数の型が混ざっています。職場ではボロぞうきんさん、家ではあんたが悪いさん、初対面では不安さんということもあります。

そのときは「どれが本当の私か」と一つを選ぶより、「この場面ではEが強く、安心できるとDが出る」と動きで理解するほうが役立ちます。

面とは

長い間、周囲に合わせて別の型を演じていると、自分でもそれが仮面だと分からなくなることがあります。本当は不安が強いのに、強いリーダーを演じている。自分の欲求が強いのに、いつも献身的な人を演じている。外から見た性格と、内側の充実感が大きく食い違うときは、仮面を考えます。

仮面を見つけるヒント

「周囲からはうまくいっていると言われるのに、なぜか非常に疲れる」「その役を降りるのが怖い」「一人になると別の感情が出る」。こうした食い違いは手がかりになります。

第4部 もう一段深く読むために

ここからは発展編です。初心者は一度飛ばして、第5部・第6部へ進んでもかまいません。

第19章 内なるA・隠されたE・AとBの葛藤

内なるA

グラフ上ではAが低く見えるのに、本人の心の中では非常に厳しい「こうあるべき」が動いている場合があります。外へ向けて相手を叱るのではなく、自分自身を叱り続けるAです。本書では、こうした見えにくい厳しさを「内なるA」と考えます。

された E

一見、人の評価を気にしていないように見える人でも、実際には不安を感じないために強く振る舞ったり、合理化したりしていることがあります。表面に E が出ないからといって、自己防衛の動きが存在しないとは限りません。

A と B の葛藤

相手に厳しく言いたい A と、嫌われたくない・傷つけたくない B が同時に強いと、愛情と怒りが入り混じることがあります。近い関係ほど、「助けたいのに腹が立つ」「大切だからこそ厳しくなる」という複雑な葛藤が起こります。

発展編で大切なこと

グラフの数字だけで心を決めないことです。数字に現れない働き、場面によって出たり引っ込んだりする働き、仮面の下に隠れた働きまで見ると、性格分析は一段深くなります。

第5部 心と身体の関係

性格分析は身体の病気を診断する方法ではありません。心身相関を考える一つの視点として扱います。

第20章 心身相関をどう考えるか

不安や怒りが続くと、心だけでなく身体も緊張します。眠りが浅くなる、食べ方が変わる、飲酒や喫煙が増える、運動する余裕がなくなるなど、生活習慣にも影響します。逆に、身体の疲労や病気が心の余裕を奪い、不安や不満を強くすることもあります。心と身体は一方向ではなく、互いに影響合います。

性格分析では、「体調が悪いから性格が悪くなった」「性格が悪いから病気になった」という単純な因果関係では考えません。むしろ、充実感が低下し、不安や不満が強まり、い

つもの自滅のシナリオが動き、睡眠・食事・飲酒・運動・人間関係などが悪化する、という連鎖を見るために使います。

心の動き	起こりやすい行動の例	身体への影響の例
不安が強い	眠れない・考え続ける・過食・飲酒	疲労が取れにくい・緊張が続く
不満や怒りが強い	衝動的に食べる・飲む・対立が増える	睡眠や自律的な調整が乱れやすい
過剰に頑張る	休めない・仕事量を減らせない	疲労が蓄積する
感情を押さえ続ける	自覚しにくいまま緊張が続く	身体症状として気づくことがある

医療について

胸痛、息苦しさ、失神、著しい体重変化、長く続く不眠、強い抑うつ、自殺したい気持ちなどがある場合は、性格分析で説明しようとせず、医療機関や専門家に相談してください。性格分析は医学的診断の代わりにはなりません。

第6部 性格分析の限界と、その先へ

性格分析は入口です。ここから、新型ストレス、自分分析、そして四つの方法へ進みます。

性格分析で分かること・分からないこと

できること、できないことを知って、上手に活用しましょう

分かること

性格分析で、こんなことが分かります。



分からないこと

性格分析だけでは、こんなことは分かりません。



性格分析は、
自分を知るための**第一歩**です。

その先に、**新型ストレス**、**自分分析**、
そして**四つの方法**があります。



第21章 性格分析で分かること、分からないこと

分かること

- 困ったとき、不安が先に出るか、不満が先に出るか
- 不安や不満を、A・B・Cなどのどの働きで処理しようとしやすいか
- どのような人間関係のパターンを繰り返しやすいか
- 自滅のシナリオがどのように動きやすいか
- 場面によって、どの働きが強く出たり隠れたりするか

分からないこと

- なぜ、その不安や不満がそこまで強く続くのかという深い原因のすべて
- 自分の中にいる複数の「自分」の細かな関係

- 分析した内容から実際に自由になるための体験そのもの
- 生命や存在についての根本的な問いへの答え

ここで止まらない

「私はボロぞうきんだから、断れるようになればよい」
「私は不安さんだから、不安をなくせばよい」と考えると、
性格を別の性格へ変えようとするだけになりがちです。性格
分析は、自分を変える命令ではなく、自分の動きを正確に見
るための第一段階です。

第 22 章 新型ストレスへ

性格分析で「私は不安になりやすい」と分かっても、「なぜその不安が続くのか」はまだ十分に分かりません。そこで次に、新型ストレスの分析を使います。

新型ストレスでは、心を大きく三つの「自分」に分けて見ます。

1. 第1の自分——自分を生きたい自分。「本当はこうしたい」
「自分らしく生きたい」という方向。

2. 第2の自分——社会に適応しようとする自分。「働かなければならない」「迷惑をかけてはいけない」「期待に応えなければ」という方向。
3. 第3の自分——第1と第2の葛藤が長く続き、疲れ、傷つき、諦めていく自分。

性格分析で見えた不安や不満を、この三つの自分の葛藤として見ると、「人の評価が怖い」という表面の下に、「本当は自分の生き方をしたい。しかし社会から外れるのが怖い」という構造が見えてくることがあります。

性格分析から一段深く

性格分析は「私はどう反応するか」を見ます。新型ストレスは「なぜ、その反応が必要になるほど葛藤しているのか」を見ます。

第 23 章 自分分析へ

さらに自分分析では、「自分」を一人のまとまった存在として扱わず、心の中にいるさまざまな「自分」を一つずつ見分けます。

- 失敗を怖がる自分
- 親に認めてもらいたい自分
- 怒っている自分
- 人から良く思われたい自分
- もう諦めたい自分
- それでも自分らしく生きたい自分

これらを区別できるようになると、「不安な自分が私の全部だ」「怒っている自分こそ本当の私だ」と一つの自分にのみ込まれにくくなります。

現在の体系では、性格分析の A～E、新型ストレスの第 1・第 2・第 3 の自分、自分分析で見えてくるさまざまな自分を、すべて俯瞰する立場を F0（エフ・ゼロ：「誰でもない

私」）と呼びます。ただし、F0 は用語を覚えるだけでは分かりません。分析と体験を同時に続けながら、少しずつ実感していくものとして位置づけます。

第 24 章 四つの方法を同時に行う一螺旋階段

性格分析、新型ストレス、自分分析は、すべて「こころ分析」に含まれます。しかし、こころ分析はあくまで分析です。本当の解決を目指すために、「生かされてる医学」では次の四つの方法を同時に行います。

生かされてる医学の四つの方法

本当の解決のために、四つを同時に続けます

1 こころ分析

性格分析・新型ストレス・自分分析

自分を
知ること
で
こころが
もっと楽
になります。



2 丹田呼吸法による ゼロ体験

F0を感じ、戻る力を育てる



すーっ
はーっ
呼吸で
からだところを
ととのえ、
本来の自分に
戻る力を
育てます。

四つは
別々ではなく、
同時に進みます

3 生かされてる医学的事実

生かされている事実を見つめる

自分の力
だけではなく、
多くのつながり
によって
生かされている
ことに気づきます。



4 サポート

独りよがりにならず、続けていく



一人では
難しくても、
支え合いながら
続けることで
変化が
生まれます。

頭で理解することと、体験して深めることの両方が必要です。

方法	何をするか	役割
1 生かされてる医学的事実の理解	自分の意思だけで生命が成り立っているのではないという医学的事実を繰り返し見つめる	生命についての見方を深める
2 丹田呼吸法によるゼロ体験	過去から作られたさまざまな自分への同一化が静まる体験を重ねる	F0（エフ・ゼロ：「誰でもない私」）を感じ、戻る力を育てる
3 こころ分析	性格分析・新型ストレス・自分分析を行う	何が自分の中で動いているかを明らかにする
4 カウンセリングを中心とする継続的サポート	一人では見えにくい思い込みや独りよがりを確認する	学びと実践を続ける

なぜ一つずつではなく、同時に行うのか

分析だけでは、頭では分かっても同じ場面で同じ反応が出ることがあります。体験だけでは、何から自由になろうとしているのか分からないままになることがあります。医学的事実だけを学んでも、強い不安や思い込みがあると、その事実を自分のこととして受け取れないことがあります。さらに、

一人だけで考えると、自分に都合のよい理解になっていても気づきにくくなります。

だから、四つを別々に終わらせるのではなく、同時に続けます。性格分析をして、丹田呼吸法をし、生かされてる医学的事実を学び、サポートを受ける。すると、以前と同じ問題を見ても、少し違って見えるようになります。そこでまた性格分析に戻ります。

螺旋階段という意味

同じ問題が何度も出てきても、必ずしも「元に戻った」のではありません。前より少し高い位置から、同じ自分を見ることがができる。その繰り返しを、螺旋階段を一段ずつ上ることにたとえます。

最初は「私は人の評価が気になる」と分かるだけかもしれませんが。次には「自分を生きたい自分と、社会に合わせたい自分が葛藤している」と見えるかもしれません。さらに「親に認められたい自分」「失敗を怖がる自分」「それでも自分を生きたい自分」が区別できるようになるかもしれません。

分析と体験を何度も往復することで、理解が少しずつ深まります。

螺旋階段を上るように進む

一度で終わるのではなく、少しずつ深まっていきます

同じステップを
くり返すたびに、
気づきが深まり
少しずつ前に進んで
いきます。

本当の解決へ

あせらなくて大丈夫。
一歩ずつで、
ちゃんととり着けます。

実感

変化を感じられる
ようになります。

確信

これでいいんだと
思えるようになります。

理解

少しずつ
わかってきます。

あなたらしい
明るい未来が
待っています。



四つの方法を同時にくり返しなが、少しずつ上っていきます。

性格分析の本当の位置

性格分析は重要です。しかし、解決そのものではありません。自分の心の入口を照らす地図です。その地図を持って、新型ストレス、自分分析へ進み、さらに四つの方法を同時に続けていく。これが「生かされてる医学」の中での性格分析の位置です。

付録 すぐに見返すための早見表

読み終えたあと、自分を観察するときに使ってください。

五つの働き早見表

記号	短い覚え方	充実しているとき	苦しくなったとき
A	ルール・厳しさ	境界を守る／主張する	攻撃／警戒／支配
B	思いやり	育てる／協力する	押しつけ／見返り
C	冷静さ	原点に戻る／整理する	自己正当化／自己説得
D	楽しむ・進む	好奇心／創造／前進	不満／衝動／わがまま
E	守る・振り返る	自己反省／共感／慎重さ	不安／自己否定／過剰防衛

十タイプ早見表

タイプ	大まかな特徴	苦しくなったときの落とし穴
行け行けさん	前進力・社会適応力が強い	止まらない／疲れを軽く見る
ポロぞうきんさん	人に尽くし、期待に応える	断れない／自分を責める
バラバラさん	警戒と評価不安が同時に強い	我慢と怒り／孤立
あんたが悪いさん	主張と前進力が強い	責任転嫁／攻撃
伝統さん	役割・秩序・規範を守る	役割と自分を同一視する
クールさん	合理性を前面に出す	感情から切れる／空虚になる
不安さん	安心を求める感性が中心	考えすぎ／自己否定
不満さん	自由と満足を求める感性が中心	要求／反発／不満の拡大
子供ちゃん	DとEが強く揺れる	出たい・怖いの往復

タイプ	大まかな特徴	苦しくなったときの落とし穴
普通さん	比較的バランスがよい	適応できるため深い問題に気づきにくい

自分を見るための 10 の質問

1. 困ったとき、私はまず不安になりますか。それとも不満になりますか。
2. 人の欠点と長所では、どちらが先に目に入りますか。
3. 人からどう思われるかを、どの程度気にしますか。
4. 「言いたい」「やりたい」という気持ちを、どの程度出せますか。
5. 困ったとき、相手を責めますか、もっと頑張りますか、理屈で納得しようとしていますか。
6. 同じ人間関係の問題を何度も繰り返していませんか。
7. 外での自分と、家での自分は大きく違いませんか。

8. 周囲からはうまくいっていると言われるのに、自分だけ非常に疲れていませんか。
9. 今の自分は、役割や評価がなくなっても「自分」と感じられますか。
10. 性格を変えようとしていませんか。それとも、まず正確に理解しようとしていますか。

答えを急いで出す必要はありません。同じ質問を、数か月後、半年後にもう一度考えると、違う答えが出る場合があります。それが、螺旋階段を上るように理解が深まるということの一つの現れです。

最後に

性格分析を学ぶ目的は、「私は〇〇さんだ」と名前をつけることではありません。自分が困ったときに、心の中で何が起きているかを少しずつ見えるようにすることです。

A も B も C も D も E も、すべて自分の中にある働きです。不安も不満も、切り捨てるべき敵ではありません。そこに

は、自分を守ろうとする力、前へ進もうとする力、人を思いやる力、ルールを作る力、原点に戻ろうとする力があります。

まずは、「ああ、今の私は不安になっている」「今は不満が強い」「その不安を何とかするために、相手を警戒している」「評価を得るために頑張りすぎている」と気づくところから始まります。

そして、性格分析で地図を作ったら、その先へ進みます。新型ストレスで葛藤の原因を深く見て、自分分析で心の中のさまざまな自分を分けて見ます。さらに、生かされてる医学的事実の理解、丹田呼吸法によるゼロ体験、こころ分析、継続的なサポートという四つの方法を同時に続けます。

この本の結論

性格分析は「自分を変える方法」ではありません。「自分の心の動きを知る第一歩」です。本当の解決を目指す道は、その第一歩を土台に、四つの方法を同時に続けながら、螺旋階段を上るように進んでいくことです。