

性格分析

自分を知るための第一歩

はじめに

性格分析の役割は、人を型にはめたり、「良い性格」に作り替えたりすることではありません。今の自分が不安を感じているのか、不満を感じているのか、そしてその不安や不満をA・B・C・D・Eのどの働きで処理しようとしているのかを明らかにし、自分の性格と反応のパターンを知ることです。性格分析は大切な第一歩ですが、それ自体が解決方法ではありません。

本書では、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）、D（自由気ままな子供）、E（人の評価を気にする子供）という五つの働きを基本にします。これは人間を五つに分断するという意味ではなく、自分の心の動きを観察しやすくするための見方です。

本書の位置づけ

本書の性格タイプは、医学・精神医学の診断名ではなく、自己理解のための独自の分析モデルです。「突然死タイプ」「過労死タイプ」などの呼称も、原資料における概念上の名称です。病気の発症には遺伝、加齢、生活習慣、環境、感染、医療条件など多くの要因が関与します。症状や健康上の不安がある場合は、性格分析だけで判断せず、適切な医療評価を受けることが前提です。

用語の更新

原資料の自動車の比喻では、運転者を「F（本当の自分）」と表現していました。本統合版では、現在の体系に合わせて「F0（誰でもない私）」と表記します。F0は、A～Eを含むさまざまな「自分」を俯瞰する立場を示す用語です。

【時代背景について】 社会、家族、働き方に関する具体例には、原資料が書かれた時代の社会状況が反映されています。本版では考え方の核を残しつつ、明らかな誤字や、現在の読者に伝わりにくい表現を整えています。

【医学的な表現について】 原資料には「突然死タイプ」「過労死タイプ」などの強い呼称や、病気との関連についての記述があります。これらは本書独自の説明枠組みであり、医学的な診断基準や危険度判定そのものではありません。身体症状、強い抑うつ、自殺念慮などがある場合は、通常の医学的評価と専門的支援が必要です。

【この本の読み方】 本書の性格タイプは、人を固定的に分類するための診断名ではありません。自分の心の動きを観察するための「仮の地図」です。同じ人でも、場面や時期、充実感の状態によって複数の特徴が現れます。

【重要―性格分析の位置づけ】 性格分析で分かるのは、「自分はどのような性格で、困ったときにどのような反応を繰り返すのか」ということです。そこを理解しても、なぜその不安や不満が生まれるのかという根本原因までは十分に明らかになりません。その先に、新型ストレスでの分析、自分分析があります。そして本当の解決は、こころ分析だけで完結するのではなく、「生かされてる医学」の四つの方法を同時に行いながら進めていく中で目指します。

目次

第1部 性格分析の基本

- 第1章 性格分析の役割—解決ではなく、まず自分を知る
- 第2章 心を五つの働きに分ける
- 第3章 自動車の比喻
- 第4章 A・B・C・D・Eを理解する
- 第5章 対人関係と対自分関係
- 第6章 充実感と「ほんもの・にせもの」

第2部 10の性格タイプ

- 第7章 行け行けさん
- 第8章 ボロぞうきんさん
- 第9章 バラバラさん
- 第10章 あんたが悪いさん
- 第11章 伝統さん
- 第12章 クールさん
- 第13章 不安さん
- 第14章 不満さん
- 第15章 子供ちゃん
- 第16章 普通さん

第3部 自滅のシナリオを見抜く

- 第17章 自滅のシナリオとは何か
- 第18章 「不安さん」と「不満さん」
- 第19章 混合型と仮面

第4部 グラフをさらに深く読む

第20章 内なるA

第21章 Eと「存在の否定体験」

第22章 隠されたE

第23章 AとBの葛藤

第24章 集団意識の中のB

第5部 心身相関と健康

第25章 心身相関をどう理解するか

第6部 性格分析の限界と、その先へ

第26章 性格分析で分かること、分からないこと

第27章 新型ストレスと自分分析へ進む

第28章 四つの方法を同時に行う―螺旋階段

第29章 原点に戻る

第30章 第三の生き方―四つの方法の先に目指すもの

補論 性格分析を社会と時代に広げる

家・会社・国の性格

「物の時代」と「こころの時代」

社会・平和・子どもをめぐる考察

付録 早見表

五つの働きの早見表

10タイプ早見表

本書を読むための見取り図

この本では、性格を人の価値を決めるラベルとしてではなく、心の動きを観察するための「地図」として扱います。本書の中心は性格分析です。性格分析で自分の反応パターンを知ったあと、根本原因をさらに調べるために新型ストレスでの分析、自分分析へ進みます。そして、それらを含む「こころ分析」だけで解決を完結させるのではなく、生かされてる医学の四つの方法を同時に続けていきます。

記号	基本の働き	充実感があるとき	充実感を失ったとき
A	きびしい親／社会のルール	ルールを守る・教える	攻撃・警戒・揚げ足取り
B	やさしい親／思いやり	見返りを求めない優しさ	押しつけ・お節介・取引的な親切
C	合理性	冷静に考える・原点に戻る	自己正当化・自己説得
D	自由気ままな子供／欲求充足	前進性・楽しむ力	不満・暴走・わがまま
E	評価を気にする子供／自己防衛	内省・自己改革・人の不安を思いやる	不安・過剰な自己防衛

本書の位置づけ 性格分析（A～E・10タイプ・自滅のシナリオ）→
 新型ストレスで原因をさらに分析 → 自分分析で複数の「自分」を明ら

かにする → 四つの方法を同時に続け、螺旋階段を上るように理解と体験を深める

第1部

性格分析の基本

性格を「評価」するのではなく、心の動きを観察するための土台

第1章 性格分析の役割—解決ではなく、まず自分を知る

この章のポイント 性格分析は、自分の性格と反応の仕組みを知るための方法です。自分が不安なのか不満なのか、それをA～Eのどれで処理しようとしているのかを明らかにします。ただし、分析しただけで問題が解決するわけではありません。

性格分析は「解決法」ではない

性格分析でまず行うことは、自分の性格を正確に知ることです。困ったとき、自分は不安になるのか、不満になるのか。そして、その不安や不満を、警戒や攻撃、親切、自己説得など、どのような方法で処理しようとしているのかを見抜きます。ここまでが性格分析の役割です。

大切なのは、性格分析を「性格を直す技術」と考えないことです。性格を無理に変えようとする、「今の自分ではいけない」という自己否定になりかねません。本書では、性格を自分そのものではなく、環境や経験の中で身につけた「衣装」として捉え、その衣装がどのように働いているかを観察します。

人は、置かれる環境が大きく変われば、考え方や行動の仕方も変わります。長期間、これまでとは全く違う文化や生活環境の中で暮らせば、以前と同じ反応だけでは生きていけません。

海外で一人暮らしをする場合でも、異なる時代や社会に生まれた場合でも、身につく習慣や対人関係の形は変わるでしょう。性格には、生まれつきの傾向だけでなく、育った環境や経験が深く関わっています。

本書では、とくに環境や経験によって形づくられた部分に注目します。自分の反応の仕組みを理解すると、「なぜ私はいつもこうなるのか」を整理できるようになります。しかし、なぜ不安や不満が生まれているのか、その根本原因を明らかにし、そこから自由になるためには、性格分析の先へ進む必要があります。

性格分析では、自分の性格をよく理解し、自滅のシナリオがどのように動くかを見抜くところまで進みます。小さい頃から受け取った「親からのメッセージ」や、現在繰り返している反応の型を知ることは重要です。しかし、それを知っただけで性格という衣装を自由に脱げるわけではありません。

性格分析は、より深い学びへの入口です。次の段階では、新型ストレスで不安や不満の原因をさらに分析し、さらに自分分析によって、自分の中にいる複数の「自分」を見分けていきます。そして本当の解決は、それらの分析を含む四つの方法を同時に続ける「生かされてる医学」の実践の中で目指します。

読み方の注意

タイプ名は人を決めつけるためのラベルではありません。「こういう動きも自分の中にあるかもしれない」という仮説として使います。自分にも他人にも、固定的な診断のように当てはめないことが大切です。

第2章 心を五つの働きに分ける

この章のポイント 心をA・B・C・D・Eの五つの働きに分けると、複雑な心の動きを観察しやすくなります。

心を5つに分ける

本書では、複雑な心の動きを理解しやすくするため、五つの働きに分けて見ていきます。「親」の働きが二つ、「子供」の働きが二つ、そして合理性です。

A（きびしい親）

B（やさしい親）

D（自由気ままな子供）

E（他人の評価を気にする子供）

C（合理性）

性格は作られるものであることをまず理解してください。E（他人の評価を気にする子供）は、本来は自己防衛です。D（自由気ままな子供）は、欲求満足本能です。人間も生物ですから、この二つの本能がないと生きていけません。

本書のモデルでは、赤ちゃんの時期には、まずE（自己防衛）とD（欲求充足）に相当する働きが前面にあると考えます。安心と満足を得るために、大人の保護を必要とする時期だからです。

成長とともに、C（合理性）や、A（きびしい親）・B（優しい親）に相当する社会的な働きが育っていきます。本書では、この過程を「社会の中で自分を調整して生きる力が育つこと」と捉えます。

こんなにも人間の数が増え、圧倒的な力を持つと、人間も動物の一種であるということを忘れてしまいますが、動物として見れば、人間は非常に弱い動物です。

わが家のタラちゃん（シャム猫）でも鋭い爪をもっています。オードリー（ピレネーズ犬）は大きな牙をもっています。鋭い爪も牙もない、走るのも木登りもたいしてうまくない人間は、集団生活をしない限り、自分の身を守ること、楽しむこともできません。

つまり社会の中で欲しい物や欲望を充足し、自分の身を守らねばならない。もう親が面倒をみてくれませんので、社会の中で自分でそれらを獲得しなくてはならないのです。

A・B・Cの働きが十分に使えないと、自分の欲求や不安を社会の中で調整することが難しくなり、対人関係や生活上の困難につながることがあります。

第3章 自動車の比喻

この章のポイント アクセル、ブレーキ、交通規則、思いやり、冷静さという比喻から、五つの働きと充実感をつかみます。さらに、現在の「生かされてる医学」では、これらの性格の働きを俯瞰する F0（エフ・ゼロ：誰でもない私）という立場を区別します。ただし、F0 は性格分析だけで体得するものではありません。

自動車にたとえれば

人間は、ものではありません。人間を物質と見ることは、大変な錯覚に陥ることになります。

20世紀の最大の汚点だと思いますので、人間をものにたとえることは厳に謹みたいと思いますが、分かりやすくするために、あえて自動車にたとえますと、D（自由気ままな子供）はアクセルで、E（人の評価を気にする子供）はブレーキです。

A（きびしい親）は交通規則であり、B（優しい親）は譲り合う気持ちです。C（合理性）は冷静さ、充実感がガソリンということになります。

ただ、これだけでは自動車は走ることができません。運転手が必要です。この比喻で運転手に当たる立場を、現在の体系では F0（エフ・ゼロ：誰でもない私）と呼びます。A～E という性格の働きを眺め、それらのどれか一つを「私そのもの」としない

立場です。性格分析はA～Eの動きを明らかにしますが、F0を感じ、つかみ、そこに戻る力を育てるには、丹田呼吸法によるゼロ体験など、四つの方法を同時に続ける必要があります。

アクセル（自由気ままな子供）だけでは自動車は暴走するだけです。ブレーキ（人の評価を気にする子供）だけでは自動車は止まったままです。しかし、アクセルとブレーキをうまく使ったとしても、それだけでは街の中を走れません。交通規則（きびしい親）を守らなければいたるところで衝突し、交通事故が起こります。

また、ルールだけでは、自己主張の摩擦が多くギスギスとして、うまく車が流れず渋滞が起こります。譲り合う心、思いやり（優しい親）が必要です。さらに、冷静（合理性）でなければ、判断を誤り事故につながります。最後に、ガソリン（充実感）がなければ、自動車はただの箱で動けません。

どの程度の早さで、どの程度の混雑の中を運転できるかは、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）がうまく働いて初めて可能になります。社会性と合理性があって初めて、社会の中で自分を実現（自由気ままな子供）でき、自分を守る（気にする子供）ことができます。もし、子供の部分だけだったとしたらどうなるのでしょうか？

第4章 A・B・C・D・Eを理解する

この章のポイント 五つの働きには、それぞれ必要な役割があります。長所だけ、欠点だけと決めつけず、働き方の違いとして読みます。

A B C D Eの各々についての説明

A（きびしい親）

まずA（きびしい親）の部分です。子供や部下に向かってきびしく教育する部分です。規則を守ることを教えたり、躾をしなくては、子供は社会人にはなれません。

部下にも仕事の仕方やお客さんに対する対応を教育しなければなりません。自分自身にとっても、自分の意見をはっきり言うこと、嫌なことはノーと拒否できることは必要です。

この部分が低い人は、子供や部下を教育できません。自分を主張することもできなくなります。

しかし、長所は欠点であり、欠点は長所ですから、この部分が強すぎると子供や部下をつぶしてしまうかもしれません。

相手の欠点ばかりが目に入り攻撃的になったり、相手の話を聞かず自分の意見ばかりを通そうとするようになったり、批評精神

があるのは良いのですが、否定的な発言ばかりで相手を困らせ、人間関係がギスギスしたものになります。

この傾向は、人間に対してだけではなく、見るもの聞くものすべてにたいしてです。建物を見ても、色々なプロジェクトを見ても、同じ傾向がでます。

また、A（きびしい親）は自然のルールを教えるたり、守らせる役割もあります。炎のなかに手を入れれば火傷をする。池に落ちれば溺死する。その他、生活習慣が乱れれば病気になる。そのようなことにならないようにきびしく指導しなくては、子供の命は守れません。

A（きびしい親）のまとめ

- ・子供や部下に行儀や作法をしつける親の心して良いことと悪いことをはっきりと教える
- ・社会のルールを教える
- ・生命を守るための自然のルールも教える
- ・自分の考えをはっきり主張したり、イエス、ノーをはっきり言う
- ・小言説教揚げ足攻撃警戒陰口軽蔑いじめ無視差別のけ者指図制約脅迫からかう嫌み
- ・「人の欠点から見える→あなたは間違っている」

B（やさしい親）

B（優しい親）は、まさに優しい親の部分です。包容力です。子供や部下のためになることなら、自分のことは後にして、何でもしてあげようという気持ちになります。相手を批判する気持ちや自分が犠牲になっているというような感じはなど全くありません。

何かをしてあげることが、楽しくて、喜びなのです。このB（優しい親）がなければ、子供や部下は育ちません。きびしさも必要ですが、優しさがなければ人は育つことができません。

また、相手と共にいることが楽しいので、この部分が高い人は社交的です。人間関係が暖かいものになります。

ただ、欠点ももちろんあります。この部分が強すぎると、溺愛になります。きびしさが無いので、甘やかされるだけとなり、子供や部下は社会人として自立できません。

B（優しい親）のまとめ

- ・子供や部下を優しく育てる親の心
- ・愛情を持って見守る
- ・自分のためよりも相手のためにすることが楽しい
- ・相手のために気をつかう
- ・協調性があり友好的、社交的

- ・人の成長や幸せがうれしい
- ・人間関係が暖かい雰囲気になる
- ・見返りを期待する親切溺愛おせっかい愛着ごますり
- ・おせいじこび賄賂おだてる調子を合わせる裏取引
- ・「人の長所から見える→あなたは正しい」

C（合理性）

それからC（合理性）は、合理的に論理的に物を判断していく部分です。こうして今皆さんが本を読んでいるのは、C（合理性）で読んでいます。この部分が低いと感情に流されてしまいます。

しかし、逆に強すぎると、クールになりすぎます。何でも合理的な判断で片付けることになり、人間性が感じられなくなってしまいます。

C（合理性）のまとめ

- ・物事を合理的に判断し行動する機能
- ・一つ一つ論理的に考える
- ・科学的に考える
- ・いろいろな状況に惑わされず、冷静に行動する
- ・親や子供の感情に振り回されている時に、はっと我に返る
- ・自己正当化自己説得損得のみ計算づく人間味がない
- ・無感動

D（自由気ままな子供）

D（自由気ままな子供）は、食べたいから食べる、遊びたいから遊ぶ、眠りたいから眠るという本能にちかいことから、人生を楽しむ、仕事も楽しむ、言いたいことを言うなど、大人になっても生き生きとしている自由気ままな子供の部分です。

どんどん積極的に行動ができます。過去の風習や世間の評価などに気になりません。楽しいことが良いのです。前に進むことが楽しいのです。

しかし、度が過ぎますと、周りの迷惑を考えない、単なる我がままです。いろいろなことを考えて行動できないので、単なる暴走になります。

D（自由気ままな子供）のまとめ

- ・活発な子供の心
- ・好奇心に満ちている
- ・生きていることが楽しい
- ・フロンティア精神で前向きに生きる
- ・行け行けどんどの時に充実感を感じる
- ・古い道徳や周囲の人に気をつかうことなく、言いたいことを言ったり、したいことをする
- ・相手がどうであれ、自分が楽しければ機嫌がいい
- ・わがまま気まま移り気つっぱり強気不平不満がんこ

- ・うぬぼれ自信過剰繊細さがない無神経傍若無人
- ・「わたしは正しい」

E（自己防衛本能）

最後は、E（人の評価を気にする子供）です。これは人の評価を気にする子供の部分です。B（優しい親）が相手のために気を遣うのに対して、Eは自分のために気を遣う部分です。

常によい評価を得ようとしていますので、人の目が気になる、人の評価が気になります。「あの人はどう思っているのだろうか？どう思っただろうか？」、ということが非常に気になる部分です。

だから、あまりE（人の評価を気にする子供）が強すぎますと、人の評価ばかり気にして、自分のしたいこともできず、言いたいことも言えません。

しかし、Eがないと、Eの高い人の気持ちちが分かりません。人からは嫌われて人間関係がうまくいきません。「あまりお付き合いしたくない」と周りから思われることになります。

また、人の評価が気になるだけに、「今のままの自分で良いのだろうか？」と自己反省したり、人の意見に耳を傾けることができるので、人間の成長には必要な部分です。

E（人の評をにする子供）のまとめ

- ・ 良い評価を得ようとする子供の心
- ・ 自己反省したり自己改革したいという気持ち
- ・ 素直に人の言葉を聞く
- ・ 人の不安を思いやる
- ・ 自分がしたいことや、言いたいことを抑え、内心は嫌でも「ハイ」という、
- ・ 上司や力をもった人の顔色を見て妥協する
- ・ 自分を抑え過ぎると積もり積もって爆発する
- ・ 相手のためではなく、自分のために気をつかう
- ・ いい子ちゃん人見知り遠慮がち不安小心さ弱気
- ・ 自己嫌悪自信喪失神経質プライド優柔不断
- ・ 「わたしは間違っている」

第5章 対人関係と対自分関係

この章のポイント AとBは「相手をどう見るか」、DとEは「自分をどう見るか」に関わります。この二つの軸から対人関係を整理します。

人係と自分係について

性格分析のA B C D Eから、人に対する関係と自分に対する関係について見ていきます。

まず、A（きびしい親）とB（優しい親）に注目します。A（きびしい親）の高い人は、相手の欠点から目に入ります。だから、どうしても「相手が間違っている」ということになります。

B（優しい親）の高い人は、相手の長所から目に入ります。だから、「あなたは正しい」ということになります。

この関係から、A（きびしい親）がB（優しい親）よりも高ければ、「あなたは、間違っている」という意識で生きています。

B（優しい親）がA（きびしい親）よりも高ければ、「あなたは、正しい」という意識で生きていることになります。これが対人関係に対する態度です。

次は、自分に対する態度です。D（自由気ままな子供）とE（人の評価を気にする子供）に注目します。

D（自由気ままな子供）の高い人は、「わたしは、正しい」という意識で生きています。自分が正しいと思っているから自由な行動ができるのです。

一方、E（人の評価を気にする子供）の高い人は、「わたしは、間違っている」という意識で生きています。

この関係から、D（自由気ままな子供）が、E（人の評価を気にする子供）より高い人は、「わたしは正しい」という意識を持って生きています。

E（人の評価を気にする子供）が、D（自由気ままな子供）より高い人では、「わたしは間違っている」という意識で生きることになります。

以上から、4つの態度が生まれます。

「あなたは正しいし、わたしも正しい」、「あなたは正しいが、わたしは間違っている」、「あなたは間違っている、しかし、わたしは正しい」、「あなたも間違っているし、わたしも間違っている」です。

この点に注目して、10の性格を見直してください。自分に対する態度と、相手に対する態度によって、性格ができあがってい

るのに気がつかれるでしょう。より明確に、おのこの性格が理解できるようになるでしょう。

第6章 充実感と「ほんもの・にせもの」

この章のポイント 同じA・B・C・D・Eでも、充実感があるときと失われたときでは働き方が変わります。その違いを「ほんもの・にせもの」として見ます。

同じA・B・C・D・Eでも、充実感があるときと失われたときでは働き方が変わります。本書では、その違いを「ほんもの」と「にせもの」という言葉で整理します。ここでいう「にせもの」は人格を否定する言葉ではなく、充実感を失ったときに本来の能力が自己防衛や自己正当化に偏って働く状態を示します。

ほんものにせもの分析

性格分析の第三段階は、ほんもの・にせもの分析です。この分析が必要になるのは、たとえばA（きびしい親）を見ると、「なるほどと思える厳しさもあれば、どうも揚げ足を取っているだけのような厳しさ、自分のうっぷんを晴らしているだけのような厳しさ」もあります。

B（優しい親）についても、「本当に相手のことを考えてしている優しさもあれば、自分の損得でしているような優しさ、押しつけ、おせっかいのような優しさ」もあります。

それから合理的といっても、たとえば泥棒さんは非合理的かと考えると、ある面では大変合理的です。夜中に人の居ない所へ入る、巧みに錠を開ける、そういう面では合理的だが、捕まったら元もこもないという面からは、全然合理的ではありません。

このように、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）にはなるほど、（ほんもの）と思えるものもあれば、（にせもの）も混じっています。この（ほんもの）と（にせもの）を見抜いていくことにより、より本当の自分を知ろうというのが（ほんもの・にせもの分析）なのです。

（ほんもの・にせもの分析）の一覧表を説明します。

真ん中にあるのは、すでに理解していただいた性格パターンの表面的な特徴です。A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）、D（自由気ままな子供）、E（人の評価を気にする子供）です。

この表面的な各部分は、生きている充実感があるときには、（ほんもの）ですが、充実感がなくなると（にせもの）になります。

A（きびしい親）の本当の特徴は、『社会のルールを守る。無いときは、ルールを創る』という機能です。社会だけではなく、『自然のルールも守る。教える』という機能もあります。

人間は、集団生活でしか生きていけない動物です。動物という面では、人間は最も弱い存在です。外敵から身を守り、衣食住を確保するためには集団生活が必要です。つまり、社会ということですが、この社会の基本は、「一人一人が自由であり平等でありたい」ということでしょう。

そのためには、ルールが必要です。自分だけは自由でありたい、というのでは本当の社会は成り立ちません。また、社会のルールを教えてあげないと子供や部下は、社会のなかで衝突や葛藤を引き起こし適応できなくなります。

さらに、「池に落ちれば溺れる。火に手を突っ込めば火傷をする」といったことから、健康に関する知識まで、自然のルールも必要です。

一方、生きている充実感が無くなると、A（きびしい親）は攻撃性になります。自分のしたいことを妨げるものを倒そうとする。からかう。脅す。あるいは、自分を守るために攻撃する。揚げ足を取る。警戒する。そういう面がでてきます。

B（優しい親）の本当の特徴は、『見返りを期待しない優しさ』です。ルールだけでは、社会はうまくいきません。思いやりや譲り合う心が必要です。

代償を期待しない優しさ、そんな物が世の中にあるかと言われますと、ほとんど無いのですが、やはり本当の特徴は？と考えますと、見返りを期待しない優しさということでしょう。「自由・平等と思ひやり」、それらがそろって初めて、本当の社会が成立します。

一方、充実感が失われると、B（優しい親）は自分の欲望を成功させるための親切や、自分を守るための親切になります。押しつけの親切やお節介になるということです。

C（合理的な部分）の本当の特徴は、『ハッと我に返る。原点に戻る』機能です。

感情や理屈にとらわれているところから、ハッと我に返る。なにが原点を顧みる機能と言ってもいいです。

一方、充実感が失われると、自分を正当化するための自己弁護や自分を無理に納得させる自己説得のための理屈になります。

D（自由気ままな子供）は、『欲求充足本能』です。食べたい、遊びたい、眠りたい、言いたいことを言い、したいことをしたいという欲望を満たす本能です。

このままでは本能ですが、生きている充実感があるときは、前進性になります。一方、充実感を失うと、「欲しいものが手に入らない、満たされない」という気持ちちが強くなり、「不満さん」になります。

E（人の評価を気にする子供）は『自己防衛本能』です。自分を守ろうとする本能です。E（人の評価を気にする子供）をこのように理解すると非常に分かりやすくなると思います。人の目や人の評価をなぜ気にするのか、という理由もよく理解できます。

生きている充実感があるときは、自己反省能力、内面の世界、人の不安を思いやれる能力ですが、充実感を失いますと、「自分を守れなくなる、どうしよう」という気持ちちが強くなり、「不安さん」になります。

「不安さん」か「不満」さんか？

この不安と不満が（にせもの）現象の主役になります。

まず第一に、自分が「不満」さんか、「不安さん」かを決めてください。嫌なことや困難なことが起きたときに、不安を感じる

人は「不安さん」です。一方、不満を感じる人は「不満」さんです。さらに不安も不満も両方感じるという人は「不安と不満さん」です。この3つのタイプに分けられます。

この判別には、むしろ幼稚園や小学校など、小さいときのことを思い出していただくほうがよいでしょう。何十年も生きていますと、なかには、自分を作り替えている人もいます。正反対の性格になっている人もいます。

だから、現在の自分がどう感じるかということよりも、幼い日の自分を思い出していただくほうが正確になります。

親からのメッセージを点検する

次に、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）の部分です。これらの部分は、生まれつきあるのではなくて、教育やいろいろな影響を受けて成長するものです。その影響は小さいときの方が強く残ります。

一昔前は、たくさんの子供がいる家庭はも珍しくはありませんでした。親が、照れ隠しのつもりで、「この子は、要らない子だったのです」と人前でいうこともよくあることでした。大きくなって言われても、たいしたことではありませんが、幼いときに

は親以外に頼れる者はありません。たとえ冗談にせよ、そんなことを言われれば深刻です。

いかに生きるべきか、どうすべきか、言葉で言われるだけではなく、親の毎日の行動や生き方から子供は、多くを学んで大きくなっていきます。

もちろん、兄弟、友達、先生、書物などさまざまなものから影響を受け、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）を発達させていくのですが、やはり最も大きな影響は親からのものでしょう。これを親からのメッセージと呼びます。

自分がどのようなメッセージを受けているのかを点検する、これが第二にさせていただくことです。メッセージのいくつかを一覧表に出しています。

A（きびしい親）の高い人では、どのようなメッセージが入っているのでしょうか。「人を安易に信じてはいけません。だまされますよ」、これはお父さんがいい人で、人を信じたために倒産した。

そのような出来事があれば、このような言葉が家庭の中でお母さんの口からいつも出ていた。それがメッセージとなった。そういうこともあるでしょう。

「後ろ指を指されるようなことをしてはいけません」、学校の先生の家や旧家、あるいは伝統や権威を重んじる家で育てば、このようなメッセージが大人になっても、頭の中で生き続けることがあるかもしれません。

「欲しいものがあれば、人を倒してでも手に入れなさい」、これは穏やかではありませんが、強い子に育てたいという思いのあまり、そのようなメッセージを与えてしまうこともあるでしょう。

次は、B（優しい親）の高い人です。「一生懸命に人のために働きなさい。そうすれば、必ず報われますよ」、「二宮尊徳型」のメッセージと呼んでいます。現在の若者には理解しがたいことかもしれませんが、団塊の世代以上の方では、よく聞いた言葉です。

国が貧しい時代のときには、自分のことは後にして、社会のために働く人間を育てなければなりません。このように教育することが必要でもありました。だからその当時は、小学校に二宮尊徳の銅像が建てられているのが普通の光景でした。

あるいは、「強くたくましくありなさい。そうすれば尊敬されますよ」、「スーパーマン型」のメッセージと呼んでいます。た

くましい父、しっかりした母、現在では流行りませんが、一昔前ではこういう言葉も聞き慣れた言葉でした。

C（合理性）にはどのようなメッセージが入っているでしょうか。自己正当化です。自分が間違っているのに、いろいろと理屈をつけて、自分の非を認めようとしなない。むしろ、自分の方が正しいのだと主張する。いわゆる屁理屈です。

あるいは、自己説得というのもよくあります。自分の不幸や失敗をそのまま認めるのでは耐えられません。「人生長い目でみれば、プラスマイナスゼロだ」とか、「こうなる運命だったのだ」とか、理屈をつけて人を説得するのではなく、自分を説得する。納得しようとする。こういうこともよくあります。

この他にも、たくさんのメッセージを受けているはずです。幼いときのことは忘れています。だから、じっくり思い出してください。すぐに思い出せなくても、「メッセージを点検するのだ」、という気持ちでいれば意外なときふっと思い出すことがあります。

また、思い出したくない思い出もあります。努めて忘れようとしているうちに、ほとんど意識に上って来なくなっているものもあります。

嫌なことを思い出すだけで、それから自由になる方法がなければ、だれも思い出したくはないでしょう。ここで大切なのは、性格分析は過去を思い出して終わる方法でも、分析だけで自由自在になれる方法でもないということです。性格分析で見えてきた不安や不満の原因は、その後、新型ストレスや自分分析でさらに深く確かめていきます。

自分が「不安さん」であるのか、「不満」さんであるのかが分かり、どのようなメッセージを幼い日に受けているかが点検できれば、自分の性格を形成している要素が理解できます。

つまり、「不安さん」と「不満」さんを、どのメッセージを使って処理しようとしているかで性格の型ができあがる、ということです。ここでいう「処理」は、本当の解決という意味ではありません。

一覧表の図をみてください。

「不安さん」で、不安への対処として攻撃、警戒のメッセージを使っていれば、「バラバラさん」になります。「一生懸命に働くこと。親切にすること」というメッセージを受けていれば、「ボロぞうきんさん」になります。自己合理化や自己説得のメッセージであれば、「クールさん」になります。

「不満」さんで、攻撃のメッセージであれば、「あんたが悪いさん」になり、「働くこと、親切にすること」であれば、「行け行けさん」になり、自己合理化や自己説得であれば、「クールさん」です。

子供のままで、大人になれない人の場合は、「不安さん」であり、「不満」さんです。不安と不満の両方がある場合は、「子供ちゃん」です。

その辺を前置きとして、これから10のタイプについて説明してゆきます。ただこういうことをやる時には、注意点があります。まず一つはあまり真面目にやらないで欲しいということです。心の問題を扱う時は真面目にやり過ぎますと、かえってよくありません。

「あなたは、これこれですよ」と、決めつけるのは最悪です。「こういうこともあるかもしれない」程度にしておきましょう。その他の注意点はまた後で申し上げます。

第2部

10の性格タイプ

典型型は地図であって、現実の人間は混合型・状況依存型である

10タイプを読むときは、「自分はどれか一つ」と決めつけないでください。ここでの類型は、五つの働きの組み合わせを理解するためのモデルです。同じ人でも、安心できる場面と緊張する場面、充実感の高い時と低い時では、現れ方が変わります。

第7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）のほうが高くて、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、言えは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）もが高いため、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、それ以上は簡単には拡大できません。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）の高い人どうしても、「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。人生を楽しんでいます。

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。

このタイプの人は多少のことでは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きなせません。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」に変わること。休む判断も能力の一部として考えます。

第8章 ポロゾうきんさん

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「ポロゾうきんさんー過労死タイプ」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。この方の場合は、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に対処しようとしている人ですから、思うように評価が得られないと不安が広がります。

この不安への対処として、「ボロぞうきんさん」は一生懸命働いて評価を高めようとします。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？どう思われたらどうか？悪く思われなかったらどうか？」、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、この方は不安への対処として、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）を使うという反応を繰り返します。本人には、それ以外の対処が見えにくくなっています。

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う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ようが、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。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。

不安の背景を扱わないまま、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、これでは苦痛を増加させるだけです。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すか

ら、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、少しも楽しんでしていない、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。

現代医療上の注意

原資料には、生活習慣への助言を控えるべきだと読める強い表現があります。現在の医療では、禁煙、節酒、食事、運動などは重要な健康支援ですが、本人の心理状態・身体状態・準備性を踏まえ、責めたり追い込んだりしない形で個別に支援することが重要です。

第9章 バラバラさん

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。頭のなかが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が、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）への対処として、（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？不安に対処しようとして選んだ方法が、かえって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。

積もり積もって、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 10 章 あんたが悪いさん

この章のポイント 自分の欲求や判断を優先しやすく、問題が起これ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－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。規則や躾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「あんたが悪いさん」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 11 章 伝統さん

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限りません。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、何としてもしがみつきたい、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、も拔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？

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。多くの方を見ていますと、「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。

この不安に対処するために、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」が噴き出てきます。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、最も抵抗するもの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か。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対処方法ですから、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、役割に適応するほど、自分の欲求や不安が見えにくくなることがあります。

第 12 章 クールさん

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ことがあります。

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、このままでいいんだろうか、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いことなのです。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）の部分もありません。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、我がままにしかなりません。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ではないか。成功しているではないか。

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ー」、「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、自分が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。生きている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13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）だけが高いタイプです。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、何かをしようとすれば、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い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 14 章 不満さん

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。このパターン的人是、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。自分で苦勞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 15 章 子供ちゃん

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、人の評価が気になる夜も寝られない。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。難しいことでは

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 16 章 普通さん

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、適応抜群です。どこへ行っても、どのような人間関係のなかでも、苦勞なく適応できます。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、社会適応は抜群です。

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ありません。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ったのでしょうか。「普通さん」にも、自滅のシナリオはあっ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

自滅のシナリオを見抜く

ここからは、性格の「型」そのものより、困難に出会ったときに同じ反応を繰り返し、結果として状況を悪化させてしまう流れを見ます。本書では、この悪循環を「自滅のシナリオ」と呼びます。

困難なときに繰り返される「何とか対処しようとして、かえって悪化させる」心の動き

第 17 章 自滅のシナリオとは何か

この章のポイント 困難に直面したとき、不安や不満と、幼いころに身につけた対処の仕方が結びつくと、かえって状況を悪化させる反応が繰り返されます。

課長さんの怒り

課長さんが、部下が失敗したといって大変なけんまくで怒っています。「君、こんなこともできないようでは将来困るじゃないか。君はもっと優秀だと思って期待していたのに、僕の期待は裏切られたよ。」

しかし、心のなかでは、「大変だ部長に怒らる。私の失敗になるぞ。私の昇進はどうなるのか」。

その時、昇進して給料が上がって新車を買えるのが不意になったといって怒るのだったら、D（自由気ままな子供）がA（きびしい親）と結合したのですし、これで自分の将来がまずくなる、自分の立場がなくなるのではないかという自己防衛で怒ったら、E（人の評価を気にする子供）と結合したのです。

D（自由気ままな子供）も、E（人の評価を気にする子供）も、A（きびしい親）も、「前進性」や「内面性、人の不安を思

「いややる心」や「一人一人が自由で平等であるためにルールを守る」というほんものではなく、自滅のシナリオになっています。

課長さんのA（きびしい親）が相手の為か自分の為かは、部下にはよく分かるものです。自分の為のときは、いくら言ってもなかなか言うことを聞きません。ますます課長さんは腹が立って怒りますが、部下の心は離れて、チームワークでの仕事はうまくいかず、課長さんはますます怒る。

部下の心はますます離れるということで、自滅のシナリオが動き出します。

肝硬変の患者さん

肝硬変の患者さんがいて、「もうお酒を飲んだらいけませんよ」と医者に言われている。その方が、「先生、お酒好きですか？」と切りかえしてくる。

私はお酒を飲みませんから平気ですが、毎晩毎晩ネオンの街へ行かないとおられない先生ですと、「うーん」と詰まります。

そしたら、「先生は、自分にもできないことを患者に言っているのですか！」と言り返す。それで、先生を黙らせて、この人はお酒を飲み続ける。楽しいお酒をなんとしても飲みたいがゆえ

に、相手を攻撃したということであれば、D（自由気ままな子供）がA（きびしい親）と結合したのです。

一方、若造の医者に偉そうなことを言われては、自分のプライドが傷つく、自分を守り切れないということでも攻撃したのであれば、E（人の評価を気にする子供）が傷つき、A（きびしい親）と結合したのです。

もうお分かりのとおり、D（自由気ままな子供）も、E（人の評価を気にする子供）も、A（きびしい親）も、自滅のシナリオです。

一時的には、好きなお酒が飲めるかもしれません。プライドは守れるかもしれません。しかし、相手の先生は、むーっとします。何度も繰り返されると、いかにいい先生であっても嫌になるでしょう。親身さが少なくなるでしょう。

結局、この患者さんは孤立し、不安や不満がますます強くなり、誰に対してもさらに攻撃的になり、さらにお酒を必要とするようになり、自滅のシナリオが動き出すこととなります。

議での提案

会議で提案をします。自分の提案に反対する人がいる。むーっとします。この提案が通れば報奨金がでて、ヨットを買う予定に

していた。反対されて没になると楽しい計画がつぶれる、ということでもう一っとしたのなら、D（自由気ままな子供）が妨げられて腹が立ったのです。

一方、この提案が通れば、評価が上がり自分の立場が良くなる。安心できる。逆に反対されて没にされると、評価が下がり立場が悪くなる。生活が危なくなるということで腹が立ったのなら、E（人の評価を気にする子供）が危機を感じたのです。

それでは困るので、相手を反撃します。しかし、客観的に見ると相手のほうが正しい。自分に非がある。しかし、不安と不満になっているので、なんとしてもこの提案を通したい。そこで、何年も前のことを思い出します。

その時、相手は正しくない意見を言って失敗しています。これを利用して、「そんなことを言うが、以前も失敗したではないか。そのようなことを言う資格が君にはあるのか！」と、相手を黙らせてしまいます。

しかし提案は通ったとしても、その提案が実地されたときに失敗が明らかになり、取り返しのつかない損害を与え決定的に評価が下がるので、自滅のシナリオになってしまいます。

ケキやわいろ

次は、B（優しい親）が自滅のシナリオになる場合です。これは、ケーキを持っていく時なんかまさにそうです。何かものを頼む時、すみませんがとケーキを持って行く。

手伝ってもらって、早く仕事を済ませて遊びに行きたいということならば、D（自由気ままな子供）がB（優しい親）と結合したのです。

この人に手伝ってもらえれば、いい仕事ができ自分の立場がよくなると自己防衛で持っていったなら、E（人の評価を気にする子供）がB（優しい親）に結合したのです。この程度は、かわいらしい事柄で、むしろ微笑しいぐらいです。

しかし、これが賄賂となるとそうはいきません。仕事が成功して、楽しいことができる、ということならD（自由気ままな子供）、自分の立場を守るため、ということならE（人の評価を気にする子供）がB（優しい親）と結合したのです。賄賂が発覚したときのことを考えれば、文字通り自滅のシナリオです。

泥棒さん

泥棒さんの場合です。泥棒さんが人のものを戴いて、海外へ行って遊びたいということであればD（自由気ままな子供）。

そうではなくて家族を養わないといけない、止むに止まれず泥棒をしたというなら、E（人の評価を気にする子供）がC（合理性）と結合したものです。

泥棒さんが、人目を避けるために深夜に忍び込む。音を立てずに雨戸を開ける。一つ一つは、実に合理的で冷静です。しかし、捕まってしまうと、もとも子もありません。

だから当然ですが、これは、不安と不満がC（自己正当化、自己弁護）と結合した自滅のシナリオです。

自滅のシナリオは非合理的

自滅のシナリオの特徴は非合理的であるということです。

泥棒さんの場合を考えてみましょう。人の居ないことを確かめ、夜忍び込むなど、一つ一つの行動は合理的ですが、捕まったら元もこもない。何故そんなことをするかということ、それは自滅のシナリオが動いてるからで非合理的です。

それから肝硬変の患者さんの場合でも、医者 of 言うことを聞いていれば助かるのに、揚げ足を取ったり、逆襲したりして何の得になるのでしょうか。お酒を飲み続ければ命がなくなる。医者との人間関係が悪くなれば病院へも行きづらくなります。

また、会議の席で自分の提案を無理して通しても、実際にその提案が実行されれば欠陥が出てきて自分の信用を失うだけです。また、ケーキを持っていくのはむしろ潤滑油になっていいかもしれませんが、賄賂となれば身の破滅です。

「自滅のシナリオが動いている時は、非合理的」、これが自滅のシナリオを見抜くコツです。非合理的な感じがしたら、「自滅のシナリオ！」と見抜く、これを繰り返し練習をすると上達します。

自滅のシナリオは、子供の時に作られる

次は、自滅のシナリオはいつ作られるかということです。それは子供の時につくられます。大きくなってからでは色々な出来事が起こってもそんなに応えませんが、小さい時には非常にこたえます。

例えば親が冗談で「この子はいらない子よ」と言う。親にとってはごく軽い気持ちで冗談半分で言ったとしても、親以外に頼るものがない子供にとっては深刻です。親に見離されたら生きていけませんから、こんな言葉でも非常にこたえます。

小さな頃の思い出を振り返ってみると、色々なエピソードがあります。これが親からのメッセージとして、性格の形成に決定的な役割を演じるのです。

特に、人間は犬や猫と違って未完成のままで生まれてきます。それだけに性格は、後天的な環境による影響が著しいと考えられます。小さい頃の思い出、様々なエピソードが積もり積もって性格を形成しています。自滅のシナリオの基本的なパターンもその頃に形成されています。

人と親しくなると、わざわざトラブルを起こして信頼を壊してしまう。そういう人がいます。なぜ何時もこんなことになるのだろうかと考え、小さな時に、お父さんが人を信用してそれで倒産した。「人は信用できない、信用してはいけない」と言い続けた。

それがカセットテープに入っている。だから、親しくなると警戒心が働き不安になって、離れようとするのでしょう。無意識に大人になってからもこのテープが回るのです。

第 18 章 「不安さん」と「不満さん」

この章のポイント 「安心したい」方向に反応しやすい人と、
「楽しみたい」方向に反応しやすい人では、同じ出来事でも感じ
方が大きく異なります。

「不安さん」か「不満」さんか？

自滅のシナリオの分析では、不安と不満を中心に考えていきます。つまり、不安と不満が自滅のシナリオの主役になります。

まず第一に、自分が「不満」さんか、「不安さん」か、「不安と不満さん」かを決めてください。嫌なことや困難なことが起きたときに、不安を感じる人は「不安さん」です。不満を感じる人は「不満」さんです。不安も不満も両方感じるという人は「不安と不満さん」です。

この判別には、幼稚園や小学校など、小さいときのことを思い出しただくほうがよいでしょう。何十年も生きていますと、なかには、自分を作り替えている人もいます。正反対の性格になっている人もいます。だから、現在の自分がどう感じるかということよりも、幼い日の自分を思い出しただくほうが正確になります。

性格で基本になっているのは2つです。人生で困ったことが起きた時、思うようにならない時、困難に直面した時に、不満を感じるか、不安を感じるかという点で、人の性格は大きく二つに分かれます。

困ったことが起こったとき、不安を感じる人を「不安さん」と呼んでいます。不満を感じる人を「不満さん」と呼んでいます。両方感じる人は、不安さんと不満さんです。「不安さん」は「人生で安心を得たい人」です。だから、うまくいかなくなると安心を得られなくなりますので、不安を感じます。

一方、「不満さん」は「人生を楽しみたい人」なのです。ですから問題が起こって楽しめなくなるので不満を感じます。

両方ある人もいますので、このタイプの人には「不安と不満さん」です。ただ、両方ある人も、不満か不満かどちらかが優位になります。家や友達の中という安心できるときは「不満さん」になり、知らない人の中や初めてのことで「不安さん」になります。

「不安さん」にしても「不満さん」にしても、仕事や家庭がうまくいっているときは問題は起こりません。問題が起きるのは、困難なことが起こったときです。その時、不安や不満が出てきて

それに振り回され、ますます悪化する対処方法を選ぶことが往々起こります。

悪循環に陥り、ひどいときには突然死・過労死までいってしまいます。

自分の問題点を明らかにするというのは、困難になったとき、悪循環に陥る原因を明らかにすることです。

まず、自分が「不安さん」なのか「不満さん」なのか、「不安と不満さん」なのかを決めてください。すぐに分かる人はいいいのですが、年を取って来ますと自分で性格を変形させているので分かりにくいことがあります。

ですから、幼稚園や小学校のときはどうだったか思い出していただくと分かりやすいでしょう。小さいとき自分は不安を感じやすい子供であったのか、不満を感じる子供であったのか。

違う星の住人

大切なことは、この「不安さん」と、「不満さん」は違う星の住人ほど違います。全く違う感性です。ここを理解して欲しいのです。でないと、腹が立ちます。

「不安さん」は外から見ていれば大人しそうに見えますが、口に出して言えば人間関係が壊れて余計に不安が強くなるので言わないだけです。しかし、心の中ではよく腹が立ちます。

「何でこんなに気を遣っているのに、あの人は分らないのか」とか、「もうちょっと私の立場を考えてものを言ってくれたらいいのに。私の立場が悪くなるでしょう」とか、「私がこんなに我慢しているのが分かっているはずなのに、少しも直そうとしない」とか、心の中では不安と苛立ちと怒りが渦巻きます。

でも相手が「不満さん」であれば「不安さん」の心の中など全然分かっていません。不満さんは、人の評価が気になりません。楽しければいいんです。

どこへ行こうと、言いたいことを言い、自分のしたいことしかしません。「不安さん」が何も言わない以上、納得していると思っています。我慢しているなどとは夢にも思いません。

天守閣と討ち死に

このように「不安さん」と「不満さん」は全く違います。例えば、立派な天守閣があって、お城の中はたくさん兵隊がおり守っている。天守閣にも部下がたくさんおって控えているのに、槍を持ってガタガタ震えている殿様、これが「不安さん」です。

一方、「不満さん」はどうかと言うと、敵が城に迫って来た。籠城なんて考えない。敵はなぎ倒せばよい。「門を開け」、「行くぞ」と言って、真っ先に馬に乗って走って行く。急に飛び出すので部下がついてこれない。自分だけ走って行くもんだから、討ち死にしてしまった。これが「不満さん」です。

それが生活の基本パターンになります。同じ事が起こっても受け取り方が全く違うのです。だから、阪神大震災のような大災害の場合でも、受け取り方が全く違います。不安で受け取ってしまう人、不満で受け取る人。非常に違います。両方ある人はややこしいです。安心できる時は不満さんです。

家族とか友人で安心できる時は、「不満さん」が出ますが、知らない人の中や知らない所へ行きますと、今度は「不安さん」が出ます。知らない所で、不満をぶつけたら批判されますから我慢して自分を抑えます。だから、両方ある人は忙しいです。場面と状況次第でくるくる変わりますから疲れます。

結局、同じことが起こっても、受け取り方が異なります。違う人なのです。感性が違うということです。だから、自分が「不安さん」なのか「不満さん」なのか、「不安と不満さん」なのかを調べてください。

「不安さん」であれば、物事を10倍にも100倍にも200倍にも拡大して考えてしまいます。「不満さん」であれば、考えないといけない時も考えないで走っています。疲れ方が全然違います。

では、具体的に問題点を見てみましょう。「不安さん」は人の評価が気になるタイプです。いろいろ人の評価を気にして、あれやこれやと考えて、自分を抑えたり、我慢したりするタイプです。どうしても自分が間違っているのではないかと思っているので、自信がありません。

人の評価が気になりますから、何かをしようとすると、いろいろな人の顔が浮かびます。人にどう思われるか気になって不安を感じます。何かをした後では、あの人にどう思われたか、この人にはどう思われたか、心配で寝付きが悪くなります。いい評価を得ようとして、いい子ちゃんになろうとします。

いい評価を得られると充実感を感じますが、評価を得られないと不安になります。人の評価がアイデンティティーです。この不安の根底は自己防衛本能と理解できるでしょう。

充実感のあるときは、自己反省や自己分析の能力、自己改革の能力、人の不安を思いやる能力ですが、充実感を失うと不安さん

になります。自己防衛ばかりになります。「不安さん」は良い評価を得て「安心したい人」です。

最初はいい人

E（評価を気にする子供）とD（自由気ままな子供）の両方ある人は大変です。自分が不安と不満に振り回されるのは当然ですが、周囲も振り回されます。ある時は不安、ある時は不満ですから、何がなんだか分からなくなります。

しかし、性格分析でみればそれほど難しくはありません。E（評価を気にする子供）と、D（自由気ままな子供）の両方があるので、安心できる状況の時はわがままが言えます。家族の中とか、気心の知れた友達の中です。

しかし、知らない場所で知らない人の中とか、大勢の人の前に出ると当然不安が強くなりますから、E（評価を気にする子供）が働きD（自由気ままな子供）を抑えようとします。借りてきた猫のようだとか内弁慶とか二重人格とか言われるのは、このことです。

同時に不安と不満がでることはありませんから、今は不安、今は不満と理解できるようになれば整理できますが、もし性格分析を知らなければ本当にパニックの人生になるでしょう。

パニックは2つの形で起こります。一つは自分、もう一つは相手にです。

まずは自分の場合です。D（自由気ままな子供）がありますから、前に出たいという気持ちが強くあります。自分を主張しないではおれません。しかし、前に出たり自己主張すれば、人の評価は悪くなります。

一人になったり、夜寝るときには、E（評価を気にする子供）が働きだします。「あの人にはどのように思われたかしら。他の人にも悪く思われたのではないだろうか」。いろいろな人の顔が目につかびます。針のむしろに寝ているようで居ても立ってもおれなくなります。

「こんな辛い思いをするぐらいなら、明日はおとなしくしてよう」と心に誓いますが、明日になるとまた元気になっていますので、自分を抑えてはいられません。

黙っていては、自分を感じられません。これでは私は生きていないではないか、私はどうなるのと、自己主張をしてしまいます。しかし、一人になればまた、E（評価を気にする子供）が現れ、「この人にはどう思われたかしら、あの人に嫌われたのでは？」と自己嫌悪に陥りのたうち回ることになります。

次は相手に起こることです。例えば、あなたが男性で、ある女性に出会ったとします。最初は大人しそうで良い人のような感じがします。世の中で良い人とは、自分にとって都合の良い人という意味ですが、まず最初は良い人と思えて結婚したいと思います。

しかし、考えてみれば分かりますが、大人しいというのはE（評価を気にする子供）が高く自分を抑えているということです。ここが第一の誤解です。

しばらくつき合っていくと、相手の女性にすこし我がママができます。つまり、安心できるようになると、E（評価を気にする子供）は下がります。評価をあまり気にしなくて良くなるからです。D（自由気ままな子供）がでてきます。

しかし、最初の大人しくて良い人という印象が強くありますから、「すこしわがママがあった方がかわいいかな。結婚すれば、家のことを一生懸命してくれるはずだ」と思います。そして結婚すれば、結婚というのは安心の保証ですから、もうE（評価を気にする子供）はいりません。

あとはD（自由気ままな子供）が出放題ということになります。わがママが次々に出る状態です。「こんなはずではなかった。何がなんだか分からない」とあなたはパニックになります

が、こんなはずだったのです。おかしいことが起こっているわけではありません。心の動きから見れば当然のことが起こっているだけです。

Eの子供とDの子供は違う

登校拒否の子供のためのヨットスクールで子供が死亡したという事故が起きました。この後類似した事件がいくつか起こりました。この悲劇はDの子供と、Eの子供は全く違うということが理解されていないからだと思います。

Dの子供は我がままで気まぐれです。叱られても平気です。人の評価を気にしていないので、応えないのです。将来困るということも頭には浮かびません。将来困るというのはEの感じることです。Dは今が楽しければいいのです。

問題を起こしても本人は不満になるだけです。施設のほうも手を焼きます。言っても聞かない。不満をぶつけて反抗してくる。施設を平気で抜け出す。本当の情熱を持っていない施設なら、退寮させるでしょう。その前に本人が抜け出すでしょう。

一方Eは、退寮になったり逃げ出せば、親の愛がなくなること恐れます。また、不安が分かるだけに親の困ることも分かりま

す。愛が欲しいのと困らせたくないのとで、いい子でいようと努力します。とことんまで耐えようとします。

施設にとっては扱いやすい子供です。よく言うことを聞き、強い人間にすることが良いことだと短絡して考えている施設では、扱いやすい子供をしごき、子供は必死で耐える、さらにしごくということで最悪の結果が起こり得ます。

社会で生きていくためにはルールがあることを、厳しく教えなければならぬのはDです。Dはフロンティア精神で前に進もうとする感情ですが、一步間違えますと、我がままで、自分が楽しむことしか考えません。人の不安は分かりません。

アクセルだけの自動車のようなものです。しかも、事故を起こしても自己反省能力がないので、人の責任にするだけです。

一方、Eに対しては、厳しさはいりません。十分自分を責めています。自信を失って、いい子になろうと必死に努力しようとしています。

ただうまくいきません。どうしようどうしようと焦るばかりで、オロオロしています。Eに対しては、何もできなくてもあなたは素晴らしいということを教えてあげることです。まず、親自身がそれを理解することです。

このようにEとDが違うということを理解することは非常に大切なことなのです。

100万円の使い方

目の前にポンと100万円置かれ、これをあげますから自由に使いなさいと言われたとします。Eは、人生の目的が安心ですから、銀行に行って貯金します。最近は銀行も倒産する所が出てきていますから、「大丈夫かな。

郵便局の方が良かったかな」と不安になり悩んでいる。Eさんにとって、これが正しい使い方であり、心の動きです。

一方Dは、人生の目的が楽しむことですから、早速旅行会社へ飛び込み、海外のリゾートでサーフィンをする。食べたり飲んだり、あっという間にお金はなくなってしまう。「ああ楽しかった。でもまだ楽しみ足りないよ。何で100万しかくれないの。結構ケチだな」と不満を言っている。これがDにとって正しいことです。

どちらも正解なのです。感性が違うだけなのです。ただ、この二人が結婚をすれば、「それは悲劇の始まりです」ということです。

親からのメッセージを点検する

次に、A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）の部分が、どのような影響を受けているかを点検していただきます。これらの部分は、生まれつきあるのではなくて、教育やいろいろな影響を受けて成長するものです。その影響は小さいときの方が強く残ります。

いかに生きるべきか、どうすべきか、言葉で言われるだけではなく、親の毎日の行動や生き方から、子供は多くを学んで大きくなっていきます。もちろん、兄弟、友達、先生、書物などさまざまなものから影響を受けますが、やはり最も大きな影響は親からのものでしょう。これを親からのメッセージと呼びます。

A（きびしい親）の高い人では、どのようなメッセージが入っているでしょうか。「人を安易に信じてはいけません。だまされますよ」、これはお父さんがいい人で、人を信じたために倒産した。

そのような出来事があれば、このような言葉がお母さんの口からいつも出ていた。それがメッセージとなった。そういうこともあるでしょう。

「後ろ指を指されるようなことをしてはいけません」、学校の先生の家や旧家、あるいは伝統や権威を重んじる家で育てば、このようなメッセージが大人になっても、頭の中で生き続けることがあるかもしれません。

「欲しいものがあれば、人を倒してでも手に入れなさい」、これは穏やかではありませんが、強い子に育てたいという思いのあまり、そのようなメッセージを与えてしまうこともあるでしょう。

B（優しい親）の高い人ではどうでしょう。「一生懸命に人のために働きなさい。そうすれば、必ず報われますよ」、「二宮尊徳型」のメッセージと呼んでいます。現在の若者には理解しがたいことかもしれませんが、団塊の世代以上の方では、よく聞いた言葉です。

あるいは、「強くたくましくありなさい。そうすれば尊敬されますよ」、「スーパーマン型」のメッセージと呼んでいます。たくましい父、しっかりした母、現在では流行りませんが、一昔前ではこういう言葉も聞き慣れた言葉でした。

C（合理性）ではどうでしょう。自己正当化です。自分が間違っているのに、いろいろと理屈をつけて、自分の方が正しいのだと主張する。いわゆる屁理屈です。自己説得というものよくあ

ります。自分の不幸や失敗を、そのまま認めるのでは耐えられません。

「人生長い目でみれば、プラスマイナスゼロだ」とか、「こうなる運命だったのだ」とか、人を説得するのではなく、自分を説得する。納得しようとする。こういうこともよくあります。

この他にも、たくさんのメッセージを受けているはずです。幼いときのことは、忘れています。だから、じっくり思い出してください。

自分が「不安さん」か、「不満」さんかが分かり、どのようなメッセージを幼い日に受けているかが点検できれば、自分の性格を形成している要素と自滅のシナリオが理解できます。

第 19 章 混合型と仮面

この章のポイント 実際の性格は典型例だけではありません。混合型や、長い年月の中で身につけた「仮面」をどう読むかを扱います。

自滅のシナリオ分析から見た各タイプ

性格の 10 タイプについて、不安と不満が親からのメッセージに結合して自滅のシナリオを形成するということを見てみましょう。この分析により性格分析の理解が飛躍的に上達するはずで

「不安さん」で、「人を信じてはなりません。だまされますよ」とか「後ろ指を指されるようなことをしてはなりません。軽蔑されますよ」とかいう親からのメッセージを受けていて、不安を A（警戒）によって処理しようとする人は、「バラバラさん」になります。

「不安さん」で、「一生懸命に尽くしなさい。そうすれば必ず報われますよ」という親からのメッセージを受けていて、不安を一生懸命仕事をすることで処理しようとする人は、「ボロぞうきんさん」になります。

「不安さん」で、不安をクールに処理しようとする人は、
「クールさん」になります。

「不満」さんで、「一生懸命に人のために働きなさい。そうすれば、必ず報われますよ」、「強くたくましくありなさい。そうすれば尊敬されますよ」という親からのメッセージを受けている人は、「行け行けさん」になります。

「不満さん」で、不満を人のせいにして攻撃することによって処理しようとする人は、「あんたが悪いさん」になります。

「不満さん」で不満をクールに処理しようとする人は、「クールさん」になります。

「わがまま（D）であってはならない、軟弱（E）であってはならない」という親からのメッセージを受けて、D（不満）やE（不安）を押し殺して生きている人は「伝統さん」になります。

混合型タイプのみ方

みなさんの性格のグラフがどのタイプになるか分かりましたでしょうか。典型的なグラフの方は問題ないのですが、どう理解すればよいか分からないというグラフの方も少なくないはずです。

ここで、混合型のグラフの読み方を解説します。これは非常に有効な方法です。ただ、中途半端な理解は自分も人も傷つけてし

まいりますので、性格分析のカウンセリングを受けていただき、確実に理解していただきたいと思います。

グラフ A：12点 B：14点 C：12点 D：14点 E：16点

爽やか指数 26点 不快指数 72点

このグラフの方は、すべての部分が同じ程度ありますので、一見して「普通さん」かなと思います。しかし、「普通さん」でないのは充実感テストを見れば明らかです。「普通さん」は社会適応抜群ですから、「爽やかさん」のはずです。これだけ「不快さん」になるのは、大変な葛藤や矛盾を性格の中に抱えているはずです。

まず、E（他人の評価を気にする子供）が高く、それよりは低いD（自由気ままな子供）も高いことに注目します。

不安な状況、つまり人前や知らない所では、E（他人の評価を気にする子供）が中心になります。自己防衛です。

充実感が高いときは、B（やさしい親）で行動する余裕がありますから、「ボロぞうきんさん」になります。

充実感が低下してくるとA（警戒）が強くなりますから、「バラバラさん」になり自滅のシナリオが始まります。

一方、安心できるところ、つまり家の中や友達の中ではE（他人の評価を気にする子供）が下がり、D（自由気ままな子供）が中心になります。

充実感があるときはB（やさしい親）で行動しますので、「行け行けさん」になれます。

充実感がなくなるとA（攻撃）が強くなり、「あんたが悪いさん」となり、自滅のシナリオになります。

不安の時は、「ボロぞうきんさん」か「バラバラさん」、不満の時は「行け行けさん」か「あんたが悪いさん」と多彩な性格が演じられます。また、不安の時は、D（自由気ままな子供）を抑え込まなければならないので、自分のなかで葛藤が高まります。

自分も周囲の人も、何がなんだか分からなくなりますが、性格分析に習熟すると整理しやすくなります。今、E（不安さん）なのか、D（不満さん）なのかを知ること、そしてその対処にA（警戒や攻撃）を使おうとしているのか、B（親切）を使おうとしているのかを見抜くのです。ここで見抜くのは「対処の型」であって、解決そのものではありません。

面をぐ

ここまで勉強していただきますと、随分深く読めるようになったと思います。典型的なタイプであれば、すぐ理解できる。自滅のシナリオも見抜けるようになった。混合型タイプも理解できるようになった。

しかし、ほんとうに難しいのは、「仮面さん」になっている場合です。

永らくそうしてきたので、自分でも仮面とは感じない。本当の自分のようになっている場合です。自分でも気づいていないのでは、どうしてそれを発見したら良いのか？人から指摘されても納得できるはずがありません。

「仮面さん」こそ、性格分析のカウンセリングなしには、自由になることは不可能かと思います。とは言っても、かなりの程度までは理解できます。幾つかの特徴を上げましょう。

第一は、本当のタイプとは違うものがあることです。例えば、「行け行さん」であれば、爽やか指数が非常に高い。

特別にハード・スケジュールで、物理的に限界をはるかに越している場合は、さすがの「行け行さん」も爽やか指数が下がりま

すが、そんなに過激な生活でないのに、爽やか指数が低い場合の「行け行さん」は「仮面さん」かもしれません。

しかも、本当の「行け行さん」は、ほとんど自覚症状がありません。だから、自覚症状の強く出る方は「仮面さん」の可能性が 있습니다。

「クールさん」は先程のタイプの説明のところでお話しましたが、「仮面さん」そのものといってよいでしょう。考えてみれば当然です。赤ん坊の時から、「クールさん」の筈はありませんね。子供の時は、D（自由気ままな子供）かE（人の評価を気にする子供）か、その両方です。ですから途中からそうなったのです。

同じことは、「伝統さん」についても言えます。子供の部分がなくて、親の部分だけというのがこのタイプの特徴ですが、生まれた時から「伝統さん」というのはないはずです。

どうしてこのようなことが起こるのか。それは、簡単に言えば性格とは、D（自由気ままな子供）からでる不満と、E（人の評価を気にする子供）からでる不安に、どう対応するか、どう対処するかという問題だからです。特に、E（不安さん）の場合が問題です。

E（不安さん）さんは、自分は間違っているかもしれないという気持ちで生きている。このままの自分ではいけない。変わらねばならないと思う。

あるいは、自分のしたいことを抑えて生きています。我慢して生きている。楽しくはありません。世の中には我がままに楽しくやっている人も多い。気を遣って生きているのに、気を遣っていない人のほうがうまくやっている。もうこんな生きかたはやめようと思うのも無理のないことです。

一方、D（不満さん）が仮面を被ることは少ないでしょう。D（不満さん）さんは、自分が正しいと思って生きている。自分を変えなければと思うことは少ないはずです。言いたいことをいい、したいことをしているので、それができている間は、変わろうとする必要を感じない。

したいことが出来なくなった時でも、人に対して腹が立つことがあっても、自己反省能力が少ないので、自分を変えねばという意識は出ないことが多いでしょう。

ということで、仮面を必要とするのはE（不安さん）が多く、D（自由気ままな子供）もE（人の評価を気にする子供）も両方ある場合でも、E（人の評価を気にする子供）が強くある方が多いでしょう。

自分の不安を抑えたり、なんとかやり過ごそうとして、若い世代では「クールさん」になることが多いでしょう。貧しい時代の日本を生きた世代では「伝統さん」でしょう。しかし、「あんたが悪いさん」にも、「普通さん」にも、稀には「行け行さん」になることもあるでしょう。

どのタイプになるかは、両親や教育、その他の環境によるでしょう。いずれのタイプになっても、自分の本来のタイプと違ったものですから、大変なエネルギーが必要です。いつも緊張状態にある。自律神経が過緊張して自律神経失調症になってきます。

自由さ、水みずしさ、豊かさ、温かさを失います。本当の自分でないものに無理になれば、それらのものは失われます。

他のタイプになろうとすることは、他人の山を登ることですから、いくら頑張っても他人の山です。性格分析で大切なのは、まず仮面に気づき、その下でどのような不安や不満が動いているのかを知ることです。本当の自分を生きる問題は、性格分析だけで完結せず、その先の分析と四つの方法へ続きます。

行け行けさんの仮面さん

グラフ A：6点 B：18点 C：17点 D：13点 E：2点

爽やか指数 37点 不快指数 40点

一見「行け行けさん」ですが、A（きびしい親）が極端に低すぎます。充実感テストも「無感動さん」です。

この方は、本来はE（評価を気にする子供）が高いのですが、「強くありなさい」という親からのメッセージを受けていて、「行け行けさん」になろうとされたのです。「行け行けさん」になるためには、E（評価を気にする子供）を切り捨てなければなりません。

そのとき、A（きびしい親）があれば、人間関係を悪化させます。それはE（不安）を高めることになりますので、極端にA（きびしい親）を下げるという操作をされているということで「仮面さん」です。

このように「仮面さん」には、もとは「不安さん」が多いように思います。「不安さん」は、「人の評価を気にする人です」。何かをしようとしても、「どう思われるだろうか？悪く取られないだろうか？」と気になり、なかなか行動を起こせません。

思い切って行動すれば、今度は、どう思われたかが気になり不安になります。夜もなかなか寝られません。「こんなことの繰り返しで人生が終わるのか」と思うと、自分が嫌になります。そこで、「もう一切気にすることは止めよう。ずぶとく生きよう」、そのように決心する人が現れてきます。確かにそうです。

気にしてばかりでは、何のための人生か分かりません。世の中を見れば、ずうずうしく生きている人もたくさんいます。そのような人の方が成功しているではありませんか。「もう、こんな自分とは縁を切ろう」、そう考えたとしても、なるほどと納得のいく話です。

しかし、一般的に言って、「不安さん」が「行け行けさん」になることは成功しません。自分を主張したり、思い切って行動しても、不安が増えるばかりです。振り払っても、人の目は消えません。突出すれば、した分だけ人の評価にさらされます。

良い評価を得ることが、「不安さん」にとってなによりの安心ですから、自分を主張したり、自分の好きなように行動することは、我がままになることですから、評価が下がります。身も心も疲れ果てるだけ、これが普通なのですが、なかには「行け行けさん」に成功する人もいます。

その場合は、不安を抹殺することになります。悪い言葉で言えば、突っ張る、居直る、ということになります。長年に渡って持ちこたえてくると、ある程度身につきます。一見、エネルギーで、豪放とまではいかななくても、精悍なタイプになります。

しかし、本来の「行け行けさん」とはやはり違います。不安をおさえ、突っ張っているのが、本人にすら分からなくなっていて

も、常に緊張があります。不安が出ようとする、すぐに抑えなければなりません。

決断力や社交性もそんなになのに、熟練しているように演じなければなりません。リラックスできません。ゆったりとすれば、不安が芽を出します。不安が出ると、仕事の指示を求められても、すぐに対応できません。そのためにいつも身構えて、すきのないようにしなければなりません。

昼だけではありません。昼は目の前のことに集中していますが、睡眠中は現実から解き放されるので、過去の不安が出てきます。これでは、夜もゆっくり寝ていられません。不眠になり、疲れます。昼も夜も自律神経系が過度に緊張し、ストレス一杯になってきます。

若者の場合

若い世代にも、少ないとはいえ「行け行けさん」がいます。「仮面さん」ではないのですが、ここで一緒に見ておきましょう。この場合は、「不満さん」になることが多いでしょう。「行け行けさん」がうまくいくためには、D（自由気ままな子供）が社会の中で現実の形にならなければなりません。

つまり、A（きびしい親）とB（優しい親）が十分発達しており、社会との間で摩擦にならず、建設的な形になるということ、それを合理的に遂行するために、C（合理性）も発達していなければなりません。

「行け行けさん」の代表選手は、敗戦を体験した昭和一桁世代ですが、この世代は、敗戦後何もない状態から、ありとあらゆる経験ができました。失敗は恐くありません。国自体が失敗したのですから、それ以下にはなりません。失敗を繰り返しながら、A（きびしい親）とB（優しい親）とC（合理性）を磨いてきました。

百戦錬磨です。それがあって初めて、D（自由気ままな子供）がうまく社会の中で開花したのです。エンジンを吹かすだけではなく、車の構造も交通規則も習得し、さまざまな状況の中で運転の練習もできた。これが「行け行けさん」です。

しかし、豊かな時代に生まれた若者には、そのような体験がありません。ファミコンと偏差値と鉄筋コンクリートの街です。A（きびしい親）、B（優しい親）、C（合理性）を勉強したり、練習、錬磨する環境にはありません。

また、豊かな時代では、失敗はできません。失敗すれば取り残されてしまいます。しかも、国の規模も桁違いに大きく、社会の

構造も情報も膨大で複雑になっています。下手に動けば、失敗は目に見えています。

大人なくしておればよいのですが、D（自由気ままな子供）が許しません。自分を主張しなければ、自分がなくなったように感じます。しかし、社会適応なしで自分を主張すれば、「わがままだ。未熟だ」といって、相手にしてもらえません。

ますます「不満さん」になり、C（合理性）がなくなり、悪循環に落ちていく、ということになりかねません。現代の日本は、このタイプの若者にとっては、親たちの時代とは違って、決して生きやすい時代ではありません。ストレスが溜まることでしょう。

あんたが悪いさんの仮面さん

「あんたが悪いさん」は、E（人の評価を気にする子供）が低すぎるのが気になります。生まれつきこのように低いはずはないと思います。よくよく聞いてみると、小さいときにはE（人の評価を気にする子供）の部分が高かったという人が少なくありません。

そうすると、その人はD（自由気ままな子供）もE（人の評価を気にする子供）も両方とも高かったということになります。後で出てくる「子供ちゃん」であったのかもしれませんが。

自己主張しないと自分を感じられない。前に出たい。いろいろなものに好奇心をそそられる。しかし、前に出れば多くの人の評価にさらされる。「どう思われたか？」と考えると、針のむしろに寝ているようでいたたまれない。大人しくしていれば、いい子で評判もいいが、それでは自分を生きているという感じはしない。

周りを見ると、ずぶとく生きている人も結構いるではないか。しかも、その人たちの方が楽しく、成功しているではないか。もう気を遣って生きるのはやめよう。一切気にしないぞ。そのようにして、E（人の評価を気にする子供）を抹殺して思いどおりに生きようと決断されたのではないのでしょうか？

しかし、決断をしてもE（人の評価を気にする子供）は消えはしません。心の奥の方でうごめきます。だから、「すべてはあなたが悪いのよ」と、相手に責任転嫁をする必要があるのではないのでしょうか？相手が悪ければ、どんな評価をされようと気にすることはありません。何と言っても相手の方が悪いのですから。

このようなことがもし起こっているとすれば、「あんたが悪いさん」は「仮面さん」です。しかし、自分でそれを認めるわけにはいきません。長年「仮面さん」を演じて来れば、本当の自分のようになってしまいます。

まして、E（人の評価を気にする子供）を見たくないのでも今まで抑えてきたのです。一応成功してきたのです。今さらE（人の評価を気にする子供）を復活させる必要がどこにありますか？

このタイプの方には、安易に「E（人の評価を気にする子供）があるのではありませんか？」と問いかけることは禁物です。余計なおせっかいだと逆襲されることになるでしょう。

ただ、常に本当の自分でない性格を演じるのですから、仮面を演じることはエネルギーがいります。無意識にはなっていますが、E（人の評価を気にする子供）を抑えようと昼はもちろん、夜寝ているときもしていますので、緊張状態が続きます。自律神経失調症の症状が全面に出てくることになるでしょう。

自滅のシナリオと充実感テスト

自滅のシナリオは、生きている充実感があるときには動きません。充実感が低下して、不安と不満が出て来て、親からのメッセージと結合するときに動き出します。自滅のシナリオが動き出

すと、急速に充実感が失われます。ますます、自滅のシナリオに吸い込まれていくことになります。

だから、性格分析を学ぶということは、自滅のシナリオの分析に習熟して、心の動きを野球の解説のように実況解説できるようになることと、繰り返し充実感テストをおこない、充実感の高低から、自滅のシナリオが動き出すのを明確に知ることです。

カセットテープを解せよ

では、自滅のシナリオから自由になるにはどうすればよいのでしょうか。

小さい頃の思い出が、たくさんのカセットテープとして頭のなかには積み上げられています。何か困難や人間関係でうまくいかないことが起こると、一斉にこのカセットテープが回り始めます。小さい時の不満や不安が湧き出してくるのです。

大きくなってからの不満や不安は大したことはありません。客観的に考えてみてください。今の日本は豊かです。見えや外見え気にしなければ食べていくことに心配はないはずです。むしろ食べすぎて糖尿病になる心配の方を先にしなくてはならないほどです。

一つ一つの不満や不安の原因を考えて見れば、それがなければ、それが出来なければ自分の人生がなくなる、それほどのものがあるでしょうか。今の時点で考えれば、そのようなものは、ほとんど無いのではないのでしょうか。

しかし、小さい時に受けた出来事や、小さい時に植えつけられた偏った価値観は、大人になって体が大きくなっても、心のなかでは生き続けています。

不安になると、「あっカセットテープが回っているぞ、自滅のシナリオが動いているぞ」、このように理解できれば、冷静に戻れます。客観的に見て判断していけば心配ないのです。そうすれば、自滅のシナリオから自由になれます。

不安や不満を力づくで抑えようとしても、疲れるだけです。それだけでエネルギーを使い果たしてしまいます。いつ不安や不満が出てくるか分からないので、何時も抑えよう抑えようと身構え、緊張状態で生きなければならないからです。

だから、「クールさん」になることによって逃れようとする方がおられますが、成功しません。クールに処理しよう、処理しようと何時も身構えているため、緊張状態になって自律神経失調症になってしまいます。

抑えるのではなく、クールに処理するのでもなく、理解する。エピソードを思い出す。なるほどと納得する。それで初めて、自由になれます。そのカセットテープを外すことができます。

家や社やも性格を持つ

性格分析の対象となるのは、一人一人の人間だけではありません。家や会社や国も性格を持っています。そして、個人と同じく「行け行けさん」や「あんたが悪いさん」や「子供ちゃん」などいろいろな性格があります。

例えば、校長先生、警察署長さん、旧家、伝統芸術の家元などの家は「伝統さん」でしょう。しっかりと力強く権威や伝統を守らなければなりませんから、D（自由気ままな子供）やE（評価を気にする子供）は切り捨て、A、B、Cで生きていくことになります。重々しくて息が詰まりそうな感じがするでしょう。

会社でも、ベンチャー企業は「行け行けさん」です。しかし、成功して規模が大きくなると維持管理の部分が大きくなり、「伝統さん」になります。規模が大きくなったのに行け行けどんどんしては、空中分解して倒産します。

しかし、「伝統さん」になれば新しいものは生まれません。大企業が官僚化するのとは当然といえば当然です。ただ、現在のよう

に新しい展開が必要な時代になれば対応できずに取り残されてしまいます。

国ではどうでしょうか。ヨーロッパの国々は「伝統さん」でしょう。古いものがたくさん残っており変化が少ないので、世代間の価値観の差も比較的小さく抑えられますが、重苦しさがあるということでしょう。一方、アメリカは「行け行けさん」でしょう。

行け行けどんどんですから貧富の差は大きくなるでしょう。それに超大国となったため、「伝統さん」的要素も必要となってきたところでしょう。

では、日本はどうでしょうか。日本は、「バラバラさん」から「子供ちゃん」というところでしょう。後進国で先進国のまねをしている間は良いのですが、大国となり国際社会へ出ていくと、「子供ちゃん」の弊害が出てきて失敗することが多くなるでしょう。

政治家も性格分析でみることができます。テレビで見た限りではゴルバチョフさんは「行け行けさん」でしょう。D（自由気ままな子供）が高いから、あれもしたい、これもしたいとやりたいことがたくさんあります。だから、過去のものを壊すことは全く怖くありません。少し壊しすぎて国が壊れたかもしれません。

一方、エリティンさんは、「きびしい伝統さん」でしょう。D（自由気ままな子供）が低く抑えられているので現状維持です。状況が悪くなれば強権を使ってでも現体制を守ろうとします。政治家の手法や、その時代が求めている政治家のタイプも性格分析で見ればおおよそそのことが分かります。

このように、個人から世界まで、あらゆるものについて性格分析は使えます。そして、このような使っていくことが上達の道でもあります。

第4部

グラフをさらに深く読む

ここからの内容は応用編です。表面の点数だけでは説明しにくい人を理解するために、「内なる A」「隠された E」などの考え方を使います。自己判断で人を決めつけるためではなく、複雑さを見落とさないための視点として読んでください。

表面の点数だけでは見えない、抑圧・葛藤・隠された不安を読む

第20章 内なるA

この章のポイント 表面上はAが低く見えても、内面では強い自己批判や規範意識が働いていることがあります。

なるA(きびしい親)→不自然に低いA

性格分析のグラフで、A（きびしい親）が不自然に低い方がいます。

「本当に低いのでしょうか？」とお尋ねすると、「いえ、本当は高いのです」とはっきり答えられる方は、分析を進めやすいものです。問題なのは、自分でもAが低いと思いこんでいる方です。

Aの特徴は、緊張です。Aは、人の欠点を見る能力ですから、人が敵に見えます。Aの人にとって、人の中にいるというのは、敵の中にいるということです。緊張します。対人関係で緊張を感じる人は、性格分析のグラフで、いかにAが低くても、本当はAが高い人です。

Aが高いと攻撃したり警戒したりしますので、人間関係が悪化します。人間関係が悪化することは、E（自己防衛本能）の高い人にとっては、大変な不安です。それは、つらくて苦しいので、Aを下げて、B（やさしい親）を高めます。

本当は、Aが高いのに、自己防衛のために Aをさげている、特に長年にわたってそうしてきているために、無意識になっている場合が大問題です。本人は、Aが低く、Bが高いと信じています。これを「内なるA」と呼んでいます。

Aが高い場合は、人の欠点が見えます。人は、自分の中にあるものしか見えませんので、人も自分の欠点を見ていると感じます。人の視線を感じて苦しみます。

しかし、人の欠点が見える以上、相手は敵です。敵に対しては警戒します。口に出すかどうかは別として、攻撃もします。長期的な目で見ると、警戒や攻撃だけでは自滅のシナリオになるのですが、短期的にはなんとか自己防衛はできるということになります。

しかし、Aがありながら、自分はBの人であると信じている場合は、本当に苦しくなります。実際はAがあるのですから、人が自分を批判しているように感じます。不安が押し寄せてきます。批判的な人の視線が、機関銃の弾や矢が飛んでくるような感じがします。人の目が自分を刺すように感じます。

しかも、それに対して、Bで反応するのですから、自己防衛できません。対応がBですので、相手を善人と見なければなりません。見なければというよりも無意識に善人と見て、善意、好意を

持って対応しようとしします。無警戒で優しく接しようとしします。
これでは打たれるばかりで、可哀想すぎます。

「腹が立つ。無神経な人間だ。さっさと死ねばよいのに!」、
実際に殺せば勿論問題ですが、心の中で一度や二度、そのように
思ったことがあったとしても決して異常ではないでしょう。一度
もそのように思ったことが無いという方のほうが異常でしょう。

人間は、決して出来の良い存在ではありません。人間の過去の
歴史は、殺人の歴史です。人間の最大の敵は人間でした。現在で
も世界の各地で戦争をしています。その過去から私たちの性格は
メッセージを受け継いでできています。

私たちのA、B、C、D、Eは、そのようなもので出来上がっ
ています。特に、日本は、「村八分型集団意識」の国ですから、
日本人はAが高いのが普通です。

だから、Aがないはずはないのですが、無意識にAを抹殺して
いますから、自己防衛ができません。ただただ攻撃され、抵抗で
きずに倒れるだけとなります。疲労感が強くなり、無気力とな
り、身体が動きません。

原因が分からないので、自分ではどうして良いか分かりませ
ん。学校にも、職場にも行けなくなります。本人は原因に気が付

きませんから、がんばろう、がんばろうとします。しかし、すればするほど逆効果です。エネルギーを消耗して行くだけになります。

Bだけの人であれば、人の長所しか見えませんから、人も自分の長所を見てくれているという気持ちちがします。人は善人です。当然、だまされ放しになるのですが、本人はだまされたということすら気が付きません。人の中にいるのは楽しいことで、疲れることはありません。

Aを持つことは疲れることです。しかし、Aも素晴らしい能力です。必要な能力です。まず、「内なるA」に気づきましょう。そして、Aも必要な能力だということを理解して、自分のAを決して責めないでください。

第 21 章 E と「存在の否定体験」

この章のポイント Eの働きを、自己防衛だけでなく「自分の存在が脅かされたと感じた体験」との関係から考えます。

性格分析の E は存在の否定体験

性格分析での E の本体は、自己防衛本能ですから、あって当然のものです。ただ、それが強くなると、「不安さん」になり、人の評価ばかり気にするようになります。人の目ばかり気になり、少しのことでも不安になり、生きにくくなります。

では、なぜ E が強くなるのでしょうか。それは、幼いときに不安体験をしたからです。大きくなってからの体験は、自分が大きいですから、あまり応えません。やはり、少しのことでも生命の危険が及ぶ幼児期の体験です。

しかも、それは存在の否定体験です。単に怖いとか、恐ろしいということではなくて、「私は、両親にとって、不必要な存在ではないのか？ じゃまな存在ではないのか？」という体験です。

大人にとって大したことではなくても、存在の否定体験などというたいそうな問題ではなくても、ごく常識的な言葉や行動であっても、子供にとっては、自分の存在を否定されていると感じることがあります。

上昇志向の強い家庭は、子供にとっては「存在の否定」です。勉強ができ、社会的に立派とならない限り、親から存在を認めてもらえないからです。「世間体」を大事にする家も、子供にとっては「存在の否定」です。お父さんやお母さんは、自分よりも「世間体」を取るからです。

男の子がほしかった。女の子の方が良かったということも、そうです。性別は完全な存在の否定です。仕事優先の親もそうです。私と遊ぶよりも仕事を取るのですから。病弱な姉を大事にする親も、そうです。私よりもお姉さんが大事なのですから。

物は何でも与えてくれるが、叱ることのない親も、そうです。叱ることすらないほど、存在を無視されているのですから。自由な家庭というのは、存在感の希薄な家庭ということでもあります。

大きくなれば、愛情がないのではなく、いろいろな事情があってそうだったのだと分かります。しかし、大きくなって理解できたとしても、それは意味がありません。幼いときには、幼いときに感じたことがすべてです。その時に感じた不安が、根底に根付き、その後の人生の出来事の度に大きく育ってきたのですから。

さらに、時代の変化から来る問題があります。貧しい時代では、食べることで精一杯でした。餓死する危険がいつもありまし

た。親は精一杯がんばって、子供に食べ物を与えました。それが、親の愛情表現でした。子供も空腹ですので、ご飯を与えてくれる親は、愛情あふれる親と感じられました。

貧しい時代では、お父さんが仕事で家にいなくても、ご飯を食べさせてくれるためにがんばって働いてくれているということが分かります。お母さんが、世間体ばかり気にしても、自分や家族を守るために気苦労してくれているということが理解できます。

貧しい時代は、親の愛が確認しやすい時代です。ご飯を食べさせてくれる、それで親の愛を確認できました。しかし、豊かな時代になれば、ご飯は当たり前です。

物によっては、愛の確認はできません。外で仕事ばかりしている親は、自分よりも仕事が大事だと映ります。世間体ばかり気にしている親も、自分よりも世間体のほうが大事だと感じます。

しかも、現在の日本の親は、貧しい時代に生きた親です。もっと若い世代でも、物を与えるのが愛情表現だった親に育てられていますので、愛情表現は物です。しかし、子供は物には飽きています。物では、愛情表現とは感じられません。ここに、愛情欠乏症が起こります。

急速に高度成長をし、「物の時代」から一挙に、「心の時代」に到達した日本の特殊事情です。

もう一つの存在の否定体験は、死です。私たちの死生観は、「死んだら灰になっておしまい」ですから、死は、完全な存在の否定です。幼いころに、病弱だったとか、家族の人や親しい人が死んだという体験は、強い存在の否定体験になります。

親の愛の確認ができないということと、死の不安が、存在の否定体験を形成するのです。

ただ、「存在の否定体験＝環境＋自我の強さ」です。自我が非常に強い方は、親の愛の確認ができないことや死の不安という環境による存在の否定体験が弱いものであっても、自我が強ければ、強く存在の否定体験と感じます。

存在の否定体験を考える場合は、常に、環境と自我の強さという両面から見ていかななくてはなりません。環境の面では、存在の否定体験に当たるものはたいして強くなさそうなのに、Eが非常に高い方は、自我の強さという面から見ていくと、より正確に理解できるでしょう。

理解上の注意

幼少期の体験と成人後の性格の関係は、一対一で決まるものではありません。本章は、本人が自分の体験を振り返るための仮説的な見方として読んでください。親の行動だけを原因として断定するためのものではありません。

第22章 隠された E

この章のポイント 表面には現れにくい E が、別の行動や感情の背後で働いている場合を読み解きます。

隠された E (自己防衛本能、不安)

性格分析で、E（自己防衛本能、不安）が高い場合、簡単に原因が明らかになる人と、なかなかはっきりとしない人がいます。

原因が分からない場合は、前に進むことはできません。Eが高い以上、時間をかけて、その原因を探る必要があります。

豊かで安全な日本に住む私たちが、実際に餓死するとか、命を狙われるということはありませんので、動物としての自己防衛本能が強く動くことはまずありません。

私たちの E は、幼いころの存在の否定体験によって、拡大した自己防衛本能であり、不安です。

どんなに家が貧しくても、親から罵詈雑言を浴びせられたり、叩かれたりしても、「自分は親にとって宝だ。」と確信している子供は D (欲求満足本能)、不満) です。

一方、どんなに裕福な家で、どんなに親から気遣いを受けて育てられても、「お父さんは、自分よりも仕事を取るかもしれな

い。お母さんは世間体を取るかもしれない。他の兄弟のほうが大事かもしれない。長男だから大事にされているだけかもしれない。

勉強ができるから可愛がってくれているのかもしれない。女の子あるいは男の子であったほうが良かったと思っているのではないか」などと感じる子供はEになります。

もう一つのEが高くなる環境は、死の不安です。自分が病弱だったり、兄弟や両親が病気をしたり亡くなったということがあると、存在の不安が来て、Eが高くなります。

それでも、思い当たるものがないという人もいます。これが、「隠されたE」です。

「私は、お父さん、お母さんから十分愛されました。愛の欠乏など感じたことはありません。」という人がおられます。よく聞いていくと、大変「良い子」です。成績も良く、親に心配をかけるようなことをしたこともありません。兄弟の面倒もよく見ました。しかし、Eなのです。

この人の場合は、それほど完璧に「良い子」にしていなければならぬと感じるほど、Eだったということでしょう。

「お父さんお母さんに問題はなかったのですか？」と聞いてみても、「大変良い両親でした。」という返事です。お父さんお母さんの悪口を言う子は、「良い子」になれません。お父さんお母さんが悪いなどという感情は、無意識のうちに完璧に封印されます。

「存在の否定体験＝環境＋自我の強さ」です。

現代人の私たちは、皆が「自我」で一杯です。皆が「自我」で一杯なために、自分が「自我」で一杯だということに、なかなか気づけないことが少なくありません。

Eが高いのに、存在の否定体験がはっきりしない方は、まず、自分の「自我」は、非常に強い「自我」なのではないかと、よくよく自分を見つめてください。

「自我」が弱いと自分で思っておられる方でも、Eが強いために自己主張できないだけかもしれません。よくよく自分を見つめると、自分のことしか考えていないかもしれません。自分のことしか考えられない、それはまさに「自我」で一杯ということですよ。

そして、「自我」がとても強く、その分、何気ないような親の言葉や行動にも、存在の否定体験も強烈に感じたということでしょう。

心の中では、本当は寂しいのかもしれませんが。もっとわがまを言って甘えたいのかもしれませんが。しかし、それを出せば「良い子」ではいられなくなると思いこんでいるとしたら、随分悲しい子供です。

さらに、そんな自分や親を無意識のうちに問題ないと思いこんでいるとしたら、なおさら寂しいものがあります。

もし、映画でそのような子供の姿を見れば、きっと可哀想になって涙するでしょう。客観的に見れば、そうでしょうが、自分のこととなると、そういうことは一切ないと思っています。それが、「隠されたE」です。

「隠されたE」は、この他にもいろいろとあります。それは、簡単には明らかにできません。自分自身が、それを見たくないのですから、何度も、繰り返して心の中を見つめなければなりません。心の奥底に閉じこめられた本音を聞かなくてはなりません。

第 23 章 A と B の葛藤

この章のポイント 厳しさを求める A と、優しさを求める B が同時に強いとき、心の中にどのような葛藤が生じるかを見ます。

A（きびしい親）と B（優しい親）との葛藤、愛憎の渦

性格分析で、A（きびしい親）は、相手の欠点を見る能力です。B（優しい親）は、相手の長所を見る能力です。

性格分析のグラフで、この A と B が接近している方の場合、一步深くグラフを読む必要があります。

A（きびしい親）だけが強い人は、本人はそれほど苦しみません。相手が悪いと思えるのですから、責任は相手です。実際に口に出すかどうかは別として、とことん相手を攻撃しきれます。

一方、B（やさしい親）だけが強い人も、それほど苦しみません。たとえだまされていても、だまされているということがわかりません。相手の長所しか見えないのですから、相手は素晴らしい人です。素晴らしい人のために、自分を犠牲にすることは、心の動きとしては自然です。

問題は、両方とも高い人の場合です。この場合は非常に苦しい葛藤の状態に陥ります。

A（きびしい親）が強いので腹が立ちます。許せません。しかし、B（やさしい親）も高いので、相手が弱くなると可哀想になります。

腹が立ち、心の中で攻撃すればするほど、追いつめれば追いつめるほど、可哀想だという感情も強くなります。

対人関係で、態度が決められません。常にA（きびしい親）とB（やさしい親）との間で揺れ動きます。憎しみといとおしさ、嫌悪と哀れみ、こうして愛憎の渦の中に巻き込まれていきます。際限のない渦です。

第 24 章 集団意識の中の B

この章のポイント 個人の B だけでなく、集団に合わせることが「優しさ」として働く場合の問題を考えます。

「村八分型集団無意識」の B（やさしい親）の問題点

A（きびしい親）は悪いもの、B（やさしい親）は良いものと思われていますが、そう簡単ではありません。

日本は、村八分型の社会です。しかも、それは意識される以上に、無意識な感情となって、私たちの日常を支配しています。

ですから、日本では、A（きびしい親）も B（やさしい親）もやはり「村八分型集団無意識」の A と B であることから逃れることはできません。

「村八分型集団無意識」の A（きびしい親）は、掟です。従わなければ村八分にするという攻撃、いじめです。飴とムチのムチに相当するものです。これはとことん私たちの骨の髄にまで、不安と恐怖の種として入っています。

一方、B（やさしい親）は、素直に従う者については、身内であり同胞ですから優しくするという飴にあたるものです。どんな

に反抗しても、悔い改めて、涙して「ごめんなさい」と言えば許されます。

ですからB（やさしい親）といっても、本当のB（やさしい親）ではありません。自己防衛のためのB（やさしい親）です。私たちは、自己防衛のために、このB（やさしい親）を学び身につけました。

「問題が起こっても、ことを荒立てないでおこう。波風を立てないでおこう。そうすることが大人であり、道徳的であり、良いことなんだ。

がまんして優しくしていれば必ずうまく行くのだ」とよく言われます。自分でもいつも言っていることかもしれません。しかし、それはまさに「村八分型集団無意識」のB（やさしい親）です。

このB（やさしい親）は、問題を複雑にします。不幸はこのB（やさしい親）から起こると言って良いことも少なくありません。A（きびしい親）だけなら問題は単純です。憎しみ、攻撃しかありませんので、葛藤は起こりませんが、B（やさしい親）がありますと、AとBとの葛藤が起こります。

相手が弱ってくると、攻撃をすることが可哀想になります。憎んでいても不憫です。見捨てられません。抱きしめてやりたくなります。しかし、相手が元気になると、また従来 of 憎しみが戻ってきて許すことができません。憎い愛しい、愛しい憎いの繰り返しで、愛憎の渦になります。

さらに、「村八分型集団無意識」では、B（やさしい親）は、価値あるものと教えられています。「A（きびしい親）を下げて、B（やさしい親）を高めることが人間として良いことだ。それができない人間は悪い人間だ」と教えられています。

ですから、A（きびしい親）で相手を攻撃する自分は悪い人間という意識に悩まされなければなりません。自己否定です。

愛憎と自己否定で、パニックに陥ってしまいます。まさにそれは、本人にとっては大変なパニックです。そして、その問題の原因は、相手にあると思っているでしょうが、しかし、それは自分自身の中にあるものです。自分の中にないものは絶対に見えません。憎しみも愛おしみも自分の中にあるものです。

客観的に見れば、相手は何も感じていないかもしれません。ただただ自分勝手に生きているだけかもしれません。あるいは、こちらの性格を見抜いて巧みに利用し操っているだけかもしれません。

大事なことは、性格分析で相手の性格を客観的に知ることと、B（やさしい親）は素晴らしいものですが、それは、本当のBであるかぎりにおいてという条件が付くことを理解することです。

編集注

「村八分型集団意識」などの表現は、原資料における日本社会への解釈です。社会全体を一つの性格として断定するのではなく、著者が集団圧力と自己防衛の関係を説明するために用いた概念として収録しています。

第5部

心身相関と健康

心と身体の関係を扱う章です。心理状態が身体症状に影響すること
はありますが、身体症状を性格だけで説明することはできません。
症状がある場合は、必要な医学的評価を受けることが前提です。

心と身体 of 相互作用を考える。ただし、病気を性格だけで説明しない

第 25 章 心身相関をどう理解するか

この章のポイント 心の反応と身体の状態は切り離せません。本書の性格分析を、心身相関という視点から整理します。

医学的な読み方

ストレスが自律神経系、内分泌系、睡眠、行動習慣などを介して身体に影響することは、心身医学の重要な観点です。一方、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの発症・予後は多因子であり、性格や心理状態だけを直接原因とすることはできません。以下は原資料の心身医学モデルを歴史的・概念的に整理した章としてお読みください。

さて最後は、病気や症状から見たタイプの分類です。自滅のシナリオと病気の間接関係を理解するには、こころと自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫系などが刻一刻一体になって動いていること、これを心身相関といいます。心身相関を理解する必要があります。心と体は一体になって動いているという事実です。

心身の理解

誰だって病気になりたくはありません。なのに病気は溢れています。これは、一体誰が悪いのでしょうか？ 私たち自身のストレスが病気をまねいています。それを理解していただきましょう。

体の調子が悪くなって、不安や不満になっている方はすくなくありません。不安と不満から自由になるためにも、体の健康を得るというためにも、この心身相関を理解してください。

私たちの身体は、約 37 兆個とも推定される膨大な数の細胞からできています。一つ一つの細胞や臓器が勝手に動けば生命が無くなります。そのため全体として調和しながら働いてくれるように、いろいろなシステムがあります。

代表的なものが、自律神経系です。血圧、心臓、体温、呼吸、胃腸系などをコントロールしています。それから、内分泌ホルモン系があります。甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモン、性ホルモン、成長ホルモン、いろいろなホルモンをコントロールしています。

さらに、免疫系があります。傷口が膿みやすいかどうか、風邪をひきやすいかどうかなどに関係しています。それから最近では、がんとの関係が注目されています。

このような生命を維持するシステムの上に本能が載っているのが動物です。さらに、その上に心が載っているの人間です。ですから、心と自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫系は一体となって動いています。これを心身相関といいます。

「心と身体はひとつだ、心技一体だ」と日本ではよく言いますが、医学的に言えば、心身相関ということです。そして、心身相関から病気を考えていこうとするのが心身医学です。

心身相関と言うとむずかしそうですが、日常生活ではごく普通に見られることです。例えば、興奮すれば、血圧が上がり、心臓がドキドキしてきます。結婚式のスピーチなどで順番が近づけば、ドキドキし、「はい、どうぞ」と紹介されるともう心臓が飛びだしそうです。

しかし、誰かに大きな棒で叩かれているわけではありません。ただ、頭の中で自分の番だと理解しただけです。それが自律神経を通して、心臓や血圧や体温に反映します。

あるいは、ジョイナーやカールルイスという100メートル競争の金メダリストがいました。あの人達だって、ヨーイという声を聞いているのは耳です。走る合図だと理解しているのは頭です。それが身体に伝達され、身体が熱くなり、心臓が強く脈打ち走る準備ができる。そこへドンとピストルがなるので走り出せるのです。

もし自律神経系が切れていたら、ヨーイ、これは走る準備だと分かってても身体は燃えて来ません。ドン、「それでは皆さん一緒

に行きましようか」という程度になりとてもスタートダッシュはできません。このように、心身は常に一体として動いています。

例えば難治性の潰瘍というのがあります。これは病院に入院すると簡単に治ってしまう。しかし、退院して会社に行くとまた潰瘍を起こす。また入院してくると簡単に治る。その繰り返しで、なかなか治らないから確かに難治性です。

しかし、この人の病気は一体どこに原因があるのでしょうか。胃自体にあるのではないです。会社に行ってストレスがかかると自律神経を介して胃酸がだーと分泌されます。

そして自分の胃に穴を開けてしまう。だから、この人の病気の本当の原因はストレスです。心のコントロールがうまくいかない限り治りません。やはり心と身体は一体として考えねばならない、ということがわかります。

あるいは、過敏性腸症候群というのがあります。この「電車は次の駅まで20分は止まらない。トイレに行けない」と思うと、トイレに行きたくなる。あるいは、重要な会議で、「2時間は外にでられない」と思うと、とたんにもよおしてきて会議にでられない。緊張が自律神経系を通して腸を刺激するのです。

高血圧もよくわかります。カーとしただけで血圧が上がるので、心と身体が一体であると考えないと理解できません。それが心身医学が誕生した理由です。考えてみたら人間の心と身体は別々にあるのではなくて一体であるという、当り前の事実に気付いただけです。

内分泌ホルモン系についてもそうです。ストレスがあると、例えば、甲状腺ホルモンがたくさん出ているようなバセドウ病があれば悪化します。それから、副腎皮質ホルモン、これは有名なホルモンです。

アトピー性皮膚炎のときに塗るとか、喘息のときとか、ネフローゼのときに使う強力な薬ですが、副腎から分泌されているホルモンです。ストレスがかかると副腎皮質ホルモンの分泌が増加します。そうすると血糖を上げます。

自律神経も血糖を上げますから、糖尿病が悪化します。

性ホルモンにもストレスが影響します。強い不安があれば生理が狂ったり、時に無くなったりします。これは生物的な適応としてみると、非常によく分かります。不安が強い環境や状況では子供を産むのは危険です。不安があると生理が止まって子供が産めなくなる。これは適応現象なのでしょう。

それから、最後の免疫系です。例えば、大きな悲しみがあると、その後がんが発生しやすいのではないかと考えて調べた研究者がいます。

その研究者は一番大きな悲しみは、長年連れ添った夫婦が、そのどちらかに先立たれることだと考え調べてみると、そういう方にはがんの発生が多かったということが報告されています。あるいは、同じ様にがんになっても、積極的に前向きに明るく生きる人は長く生きる。

極々稀ですけども、自然治癒もあり、治ってしまう人もいるということです。そういう人達の性格を見てみますと、非常に明るくて前向きだとうことが報告されています。免疫系が活性化するのでしょう。

この方面の研究はまだ始まったばかりなので、確定的なことを言うには、もっと多くの研究が必要ですが大変興味のあるところですよ。

以上のようにストレスがあると、頭の上から自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫系に爆弾を落としているのと同じです。これでは健康にはなれません。さらに昼間だけではなく夜もそうです。最近は一晩に24時間心電図をとれます。

それで見ると夜中に不整脈が発生している人が結構います。ど
ういう時かと言うと、夢を見てる時です。怖い夢や腹の立つ夢で
す。すると、自律神経系が刺激されて不整脈が発生する。このよ
うに、昼も夜も身体に爆弾を落としています。

このようにストレスは、2つの経路で健康を破壊します。一つ
は、心身相関を直接悪化させるのと、もう一つはストレスを発散
するために、過食やお酒や煙草が必要になり生活習慣が乱れるこ
とです。

この2つの結果として、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症にな
ります。どの病気が出るかは、一人一人遺伝子がちがいますの
で、高血圧の遺伝因子があれば高血圧が出るし、糖尿病の遺伝因
子があれば糖尿病がでます。

それから、もう一つは年齢です。症状の現れ方は年齢だけでな
く、遺伝的要因、生活習慣、心理社会的要因などによって異なり
ます。本書では、それらが重なる過程を心身相関の観点から考え
ます。

以上のように、私たちの病気はストレス病です。自滅のシナリ
オが病気を引き起こすことになります。

次頁の病気の3つのタイプと性格分析の表を見てください。自分はどのタイプになるのか分かりますか。これは、今まで整理のようなものです。

自分の行く末の姿が理解できるでしょう。行く末などと言いますと、多少大袈裟ですが、性格分析を学ばず、今のままの生活習慣で行けばどうなるか、どのような症状や病気になるかを見てみようといことです。

める人タイプ

まず、悩める人タイプの方では、充実感が低下すると、心に悩みがでてきます。不安がでてきます。人間関係に悩む。自信がない。まさに悩める人です。性格分析ではE（人の評価を気にする子供）が高いことが特徴です。

悩みとは、「自分は間違っているのではないか、正しくないのではないか」と思うことから出てきます。つまりE（人の評価を気にする子供）からです。自分は正しいと思っている方には、思うようにならなくて腹が立つことや困難なことはあっても、悩みはありません。

このタイプは「ボロぞうきんさん」、「不安さん」です。「バラバラさん」は次の自律神経失調症タイプとこの悩める人タイプ

の両方の特徴をもちます。そういう意味からもバラバラさんでしょう。

このタイプの方は、頭のなかの悩みが、心身相関を通して身体に伝達されます。自律神経系も内分泌ホルモン系も免疫系も乱れます。昼だけではありません。夜は夢を見る。昼よりも不安は広がります。昼も夜も心身相関が乱れ、いろいろと自覚症状が出るのも当然です。

頭が痛い。肩が凝る。胃の調子が悪い。便秘や下痢になる。身体がだるい。疲労感が強い。熱ぼい。死ぬのではないか、その不安が今までの不安に加わり、悪循環を起こします。

不安から逃れるために、お酒もタバコも必要です。過食にもなります。心身相関の悪化の上に、生活習慣が乱れてきますので、ますます調子が悪くなります。

自覚症状が強くても、検査では明らかな身体的異常が見つからないことがあります。その場合、症状が十分に理解されず、本人が孤立感を抱くことがあります。心身両面から評価することが重要です。

しかし、問題はこのような状態が続けば、いつかは身体の異常がでてくるのは当然です。最後はがん・脳卒中・心筋梗塞に至りま

す。はやく、性格分析を学んで心も体も楽になって欲しいものです。

ただ、このタイプでもっとも深刻な問題は、「ボロぞうきんさん」です。このタイプの方のなかには、不安が強くなればなるほど、病院へは行かない方がいます。

評価が下がることが最も不安なのですから、とても病院へなど行けません。まして入院などできません。「過労死」するまで止めることができない。そういう方があるので注意が必要です。

ですから、このタイプを理解するうえでは、身体的な問題だけでなく、不安や悩みが大きな負担になっていることにも目を向ける必要があります。ただし、性格分析そのものが不安や悩みを解消するわけではありません。身体的な問題がある場合には必要な医学的評価や治療を受けながら、不安や悩みの背景を新型ストレスや自分分析でさらに確かめ、四つの方法を同時に続けていくことが大切です。

それで成功するはずはありませんから、元の木阿弥の繰り返しで、ますます心が暗くなります。

心の問題と身体の問題を切り離さず、両方を適切に扱うことが大切です。心の負担が軽くなることで身体症状が改善することは

ありますが、身体症状を心理的な問題だけで説明せず、必要な医学的評価や治療を受けることが前提です。

ただ、良い点もあります。このタイプの方はE（人の評価を気にする子供）が高いので、充実感が回復すれば、自己反省能力が出てきます。自分をよく理解することができます。自分をコントロールできるようになります。むしろ、結果として本当の自分を発見し、それを生きれるという点では他のタイプより早いかもしれません。

自律神経失調症タイプ

次の自律神経失調症タイプの方は、心の悩みはありません。ただ、肩凝りや頭痛、動悸、胃腸の調子が悪くなる、便秘、不眠、さらには眼まいなど、いわゆる自律神経失調症といわれる自覚症状が強く出てきます。

このタイプの方の典型は、D（不満）が高く、その不満をA（きびしい親）で処理しようとすることです。つまり「あんたが悪いさん」です。

充実感が低下し、思うように行かないと腹が立ってイライラする。「あんたが悪いさん」ですから、悩みや不安はないが、人を見ると腹が立ちます。悩みは自分が悪い、間違っていると思うか

ら出てくるので、「私は正しい、間違っているのはみんなあなただ」では悩みはありません。どんなことも人の性にできるので、その点は本人は楽です。

ただ、腹が立ちます。イライラします。人の欠点がよく見えます。これは攻撃体制、戦闘体制に入っているのと同じです。常に、身構えていることになり、肩が凝り、頭痛がします。心身相関で自律神経が過剰に緊張するので、その症状が出てくるのは当然です。

人を攻撃すれば、人間関係はうまく行かなくなります。そうすると、協力が得られないので、なにをするにしても障害が出てきます。うまくことが運ばないからますますイライラして人に当たる。当たるからますます人間関係が悪化する。憂さ晴らしに、過食になったり、お酒、タバコがいるということになります。

本能を満たしている時は、浮世は消えます。身体的にも心理的にも大変気持ちがいい。肩凝りや頭痛も、イライラも一時的に消える。だから、いつも食べたり、飲んだり、吸ったりしなくてはいけない。自律神経失調症の症状の上に、肥満やアルコールやタバコの害が加わる。体の調子が悪くなるのは当然です。

しかし、悪くなるので救われるという点もありますね。次の、猛烈タイプの方は症状がないのです。体調が悪くならないので止

まらない。突然死までいくので大変なのですから、症状があるという点は決して悪くありません。

ただ、自覚症状が強くても、悩める人タイプと同様で、初めてのころは病院へ行ってもほとんど身体的な異常が出ません。検査で明らかな異常が見つからず、症状が十分に理解されないことがあります。

しかし、イライラして心身相関が悪化し、過食やタバコ、お酒で生活習慣が乱れる。この状態では、いつかは本当の病気になります。その時までほうっておけません。

まして、「あんたが悪いさん」はE（人の評価を気にする子供）が低いのです。つまり、自己反省能力、内省能力が少ない方が多いです。だから、身体の不調は訴えられますが、自分が原因だとはなかなか理解できません。

不満により自律神経の過緊張を来したことによるものと理解するのは難しいのです。およそ自分が悪いのではないか、自分が原因かもしれないと考えることはないのです。

充実感を失えば、ますます人の責任にします。ますます悪循環に落ちていきます。病気が出てきて、過食やタバコ、お酒を止めなければならぬ状態になっても、腹が立つことばかり多くて、

とても止められません。やめなさいと言われると、ますますライラするだけで逆効果にしかありません。

このタイプの方は、よく自分の性格の問題点を理解してください。それを理解しないかぎり、いつまでたっても改善できません。「憤慨死」するまで止まらないことになります。

このタイプに属する方としては、「あんたが悪いさん」の他に、「バラバラさん」があります。「バラバラさん」は、E（人の評価を気にする子供）も高いので「悩める人タイプ」の両方です。かなり、複雑な方ですが、E（人の評価を気にする子供）が高いだけに理解は早いかもしれません。

よく理解し、充実感を上げれば悪循環から出られるでしょう。

「不満さん」は、A（きびしい親）が高くないので攻撃的ではなくて、自暴自棄的になるでしょうが、心身相関は悪化するのでこのタイプに属します。

それから、クールさんもこのタイプに属します。クールさんは、最初はE（人の評価を気にする子供）さんで、ある時からもう人の評価を気にする子供）る生き方は止めると決意した方が多いでしょう。不安を全てクールに処理する道を選んだのでしょう。

しかし、常に不安をクールに処理しよう、処理しようとしているので、自律神経が過緊張します。自律神経失調症の症状が出てきます。E（人の評価を気にする子供）を抑えようとしているかぎり、緊張から逃れられません。Eは強烈な本能ですから、抑えられるものではありません。

「伝統さん」も自分の本音を抑え、仮面を生きているので緊張が強くなり、自律神経失調症の症状がでることが多いでしょう。

その他、「不安さん」で「行け行けさん」を演じている場合など、どのようなタイプであれ「仮面さん」はすべてこのタイプになります。

猛烈タイプ

最後は、猛烈タイプの方です。典型的なのは「行け行けさん」です。強い肉体と強い精神力に恵まれています。まさに猛烈タイプなのです。前章の性格パターンを見ていただければ、十分納得がいくはずです。

仕事もうまく行く。自分も楽しんでいる。なにもかもうまく行くのです。不満も出ない。不安もない。夜もぐっすり眠れる。これでは心身相関は快調なはずです。爽やか指数も著しく高く、不快指数はほとんど無いのが特徴です。

だから、猛烈に生きられます。不安や不満があれば、心身相関が悪化して体調が悪くなりますし、人間関係も悪くなります。とても猛烈には生きれません。身体的にも無理だし、社会も受け入れてはくれません。

しかし、このタイプの方は、バリバリ仕事ができる。食べたり飲んだりハードな生活も平気です。楽しくてしょうがない。症状が出ないから止まる理由がありません。

しかし、身体は、さすがに50才代ともなればかなりボロボロですが、がん・脳卒中・心筋梗塞は起きるまで自覚症状がないという特徴があるので、本人としては止まる理由が分からない。だから、医者や家族がどんなに止めようとしても無駄です。とことんまで行って突然死する。

仕事の拡大に充実感を感じるタイプなので大変危ないです。仕事が拡大すれば、接待やパーティーの機会が多くなるのは当然です。さらに今まで以上に仕事を拡大させようとするれば、さらにパーティーが増える。肥満になるばかりではなく、生命の危機が迫ってきます。

性格分析でE（人の評価を気にする子供）が極端に低いことは、不安を感じる能力、自己防衛本能が弱いということなので、

よほど理性を働かして自分をコントロールしないかぎり倒れるまで止まれないということになります。

この中には、どちらかと言えば「伝統さん」も入るでしょう。「伝統さん」は自律神経失調症のタイプにも入りますが、多少苦しくてもとことこまで頑張るので、自律神経失調症に止まらず突然死までいくことが多いでしょう。

「行け行けさん」と違うのは、こどもの部分がE（人の評価を気にする子供）もD（自由気ままな子供）も共に極端に抑えられているので、不安や不満はないというより、弱音やわがまを言うのは悪と考えています。

Dが低いので楽しんで仕事をしていません。義務感で頑張るので、心身相関は悪く、爽やか指数は高くなりません。このタイプの方こそ、自分がなく、仕事が自分です。Dが低いので「行け行けさん」のような明るさはなく、むしろ過労死のような感じがするかもしれません。

また、「普通さん」で頑張りやさんの場合も、どちらかと言えばこの中に入るでしょう。

以上が、病気の3タイプと性格分析の関係です。自分がどのタイプに入るかお分かりいただけたでしょうか。

充実感テスト（爽やか指数・不快指数）で充実感を判定し、性格分析で性格を理解し、病気の３タイプで自分の行く末を見る。これだけすれば、簡単に自分の問題点が理解できたはずです。

第6部

性格分析の限界と、その先へ

ここまでで、自分の性格と自滅のシナリオはかなり詳しく見えるようになりました。しかし、ここで一つ線を引かなければなりません。性格分析は「何が起きているか」を知る分析であって、それ自体が解決方法ではありません。ここから先は、新型ストレス、自分分析、そして生かされてる医学の四つの方法へ進みます。

性格分析で自分の反応を知る → 新型ストレスと自分分析で原因を深める
→ 四つの方法を同時に行う

第26章 性格分析で分かること、分からないこと

この章のポイント 性格分析で分かるのは、自分の反応の型です。分析の価値は大きい一方、分析しただけで不安や不満の根本原因が消えるわけではありません。「理解」と「解決」を区別します。

充実感の問題

自滅のシナリオが読めるようになると、困難なときに自分の中で何が起こるのかが見えてきます。たとえば、不安を警戒で処理している、不満を攻撃で処理している、良い評価を得るために一生懸命働いている、といった反応の型です。これは大きな発見ですが、ここで分かるのは「反応の仕組み」であり、まだ解決そのものではありません。

まず、一覧表の左右を見てください。生きている充実感があるときは右になり、充実感がないときは左になります。左になったときに、自滅のシナリオが動きだし人間関係が悪化します。人生が破壊されます。

性格分析の目的は、自分の性格のなかにどのような自滅のシナリオが含まれ、どのように動くのかを見極めることです。そこで

「私はこういう人間だから仕方がない」と決めつけるのでも、
「この性格を直せばよい」と考えるのでもありません。まず、自分の中で起きていることを正確に知るための分析です。

Eは（自己防衛）です。充実感があるときは、自己反省や自己改革ができ、内面の世界が広がります。さらに人の不安を思いやることのできる素晴らしい能力です。しかし、充実感を失えば不安になります。

自己反省は自分の悪いところを見いだすことですから、充実感がないときに自己反省すると、悪いところばかりに目がいき自信がなくなって不安になります。心細くなり自分を守ることで精一杯になります。

「不安さん」です。不安になれば、人の評価が欲しくなります。人の評価を求めて、「いい子ちゃん」になってしまいます。

しかし、充実感のないときに「いい子ちゃん」になっても、人の目を気にするだけでオロオロして、良い仕事や評価を上げることはとうていできません。ますます、不安になるという悪循環に飲み込まれます。

D（欲求充足本能）も同様です。充実感があるときは、前にどんどん進んでいくエネルギーです。良い面がでます。しかし、充

実感がなくなると、どんなにいろいろなものがあったとしても満ち足りません。不満一杯になります。不満」さんです。

A（きびしい親）では、充実感があるときは、「一人一人が自由で平等であるためのルールやなるほどと思えるきびしさ」がでます。充実感がなくなると、「どうもあげ足を取っているだけのようなきびしさ、自分のうっぶんを晴らしているだけのようなきびしさ」になって来がちです。

B（優しい親）についても、充実感があるときは、「本当に相手のことを考えてしている優しさ」でしょうし、なくなれば「自分の損得でしている優しさ、押しつけ、おせっかいのような優しさになってきます。

C（合理性）も、充実感があるときは、自分に対しても人に対しても、合理的で理論的に考えられ、対応や対策も的確になります。また原点に返ることができます。しかし、充実感を失えば感情的になります。不安や不満に振り回された物になります。自己弁護や自己正当化になります。

私は素晴らしい能力をもっている

しかし、E（不安）が悪いものではありません。E（不安）は立派な能力です。充実感が高まれば素晴らしい能力です。ただ、充

実感が低下すれば悪い面が出ると言うことだけです。ここは、性格分析の最重要ですのでよく理解をしてください。問題は、充実感が低下したことであって、E（不安）駄目なのではないのです。

特にこれからは「こころの時代」です。「こころの時代」とは、安心や喜びが価値になる時代です。そのときに人の不安を理解できることは、素晴らしい能力なのです。不安が理解できるからこそ、どうしたらその人に安心してもらえるかを考えることができます。

ここで性格分析から読み取れる重要な手がかりは、E（不安）そのものを悪者にして切り捨ててはいけないということです。Eは自己防衛という必要な働きであり、不安を感じている自分を否定すると、さらに自分が見えなくなります。ただし、「では、どうすれば本当に解決するのか」は、性格分析の範囲を超えます。

A（きびしい親）、B（やさしい親）は社会的なものですし、C（合理性）は論理的なものですから、そこに本音の私はいません。不安を感じている私こそ、本当の私への入り口です。ここを切り捨てると、私も切り捨てることになり、自分を喪失してしまいます。

理想のタイプなどはない

性格の話をする、すぐに「理想的なタイプはどれですか？」という質問がとんできます。

多くの方はきっと、大体全部の要素がなだらかな「普通さん」がいいのではないかとされるでしょう。しかし、「理想的なタイプなどはない、理想のタイプを求めてはならない」、これがまず最初の大事なことです。

どのタイプも長所を持っておりますし、同時にそれは短所です。逆に短所は長所ですから、理想的なタイプなどはありません。

理想的なタイプを求めるというのは、「誰かにとって都合のいい人間になりましょう、なりなさい」ということではないでしょうか。

親にとって都合のいい子供になりましょう。あるいは、先生にとって都合のいい生徒だとか、医者にとって都合の良い患者さんになってくださいということではないでしょうか。

それは、「他人の山」に登ることです。それは社会適応することがよいことだという考えでもありますね。しかし、私たちは、社会適応することも大事ですが、本当の自分を生きることはもっと大事なことです。性格分析は、「自分の山」を登るために、ま

ず自分がどのような衣装を着て、どのような反応を繰り返しているのかを知るための地図です。地図を得ることと、実際に山を登ることは同じではありません。

「自分の山」を登るという点からすれば、どの性格が優れているということはありません。性格分析では、自分の問題点と反応の型を発見します。そのうえで、なぜその反応が必要になったのかをさらに見ていくため、新型ストレスと自分分析へ進みます。

自己否定はやめてください

理想のタイプを求めるときに、不安や不満を切り捨て「強くなろう、何事にも動じない人間になろう」と考える人が特に多いです。しかし、先ほどもいいましたが、これは最悪の間違いです。

不安を感じる感性は、充実感が高いときには、内面の世界、自己反省、自己改革という能力です。さらに人の不安を思いやることができる能力です。本来素晴らしい能力なのです。ただ、自己反省の能力は充実感が低下すれば自分の欠点を暴き立てるので、自信がなくなり「不安さん」になるというだけです。

不満を感じる感性も、充実感が高いときには、フロンティア精神、好奇心に満ち前に前進しようとするエネルギーです。素晴ら

しい能力です。ただ、充実感がなくなり思うようにならないと「不満さん」になるだけです。

このような素晴らしい能力を切り捨て、「強い人間になろう」とすることは、せっかく開発された能力を捨てることです。何よりも、自分を否定することです。自分を否定すればするほどエネルギーを失うことになります。それは、まさに「他人の山」を登ることにほかならないからです。

に打たれて何になる

日本人は精神修養が好きです。滝に打たれたり、山の中を走り続けたり。しかし、それはどのような意味があるのでしょうか。強くなろうとすることは「軟弱（E）であってはならない、わがまま（D）であってはならない」ということですが、（E）も（D）も本音の私がいるところです。それを否定しては自分を喪失します。

肥満の方が、「先生、私は、意志が弱いので、食べてはいけな
いと思っているのですが、つつい負けてしまいます。精神力を
鍛えなければと思います」と言われます。でも、もう何度その言
葉を言っておられるのでしょうか。

会社に勤めたが、「会社の人間関係で、辛い思いをしています。こんなことで負けていてはいけないと思い、強い人間になりたいと思います」、しかし、そう思って今までやってこられて、かえって自律神経失調症になって苦しんでおられるのではないですか。

「景気が悪くて、仕事が厳しくなってきました。何があっても動じない人間にならないと思います。死の特訓にも参加してみようかと思っています」、もしそれで成功するのなら、日本経済はとっくに不況を脱出しているのではないですか。

精神力を鍛えたい、強くなりたい、動じない人間になりたい、そのようなことを言われる方は実に多いです。うまく行かない理由が、意志が弱いから、精神力がないから、軟弱だからと思っておられるのですが、本当にそうでしょうか。

肥満の問題は、あなたの人生に、本当の生きてる喜びや充実感がないからではありませんか。喜びや充実感がなければ、何があってもストレスになります。そのストレスを解消するために食べているのではないですか。強い意志を持って、食欲まで抑えて、ますます生きてる喜びを消したいのでしょうか。

会社の人間関係が辛いのは、ただ、給料を得るために、あるいはみんなが行くからという漠然とした理由で入社したために、

仕事にも情熱を感じられない、これから自分がどう生きて行ったらよいのかも分からないのではないのでしょうか。

そのような気持ちでは、人間関係が悪くなるのは当然です。強い人間になるということは、強くなってみんなを負かしたいのでしょうか。

景気が悪いのは、「物の時代」が終わろうとしているのに、「こころの時代」は影も形も見えない、「こころの時代」の商品を作れないことからくるのではないのでしょうか。「物」はもう溢れています。「物」を作るのは人件費の安い東南アジアです。

国内で求められている商品は、高付加価値のもの、つまり「安心と喜び」です。動じない人間とは、柔軟な心を失った人間でしょう。そんな人間になって「こころの時代」の商品が作れるのでしょうか。

寒い冬の日に滝に打たれたり、山の中を1000日間も駆け回ったり、それをするすると聖者だと称えられます。しかし、打たれるだけならプロレス選手だって激しく打たれています。走るだけならオリンピックで有名になった有森さんの方がよく走るでしょう。

何かをしたから、聖者ではないのです。それによって何を得たかという内容が大事です。さもないととんでもない誤解が起こります。

断食をし続けてそのまま死んでミイラになった僧が何人もいます。お寺では、大切に保存し、多くの人の尊敬と信仰の対象となっています。私は、このような捉え方には強い疑問を感じます。「生かされてる医学」の立場では、生きていることそのものを大切に考えるからです。

自ら命を絶つことを聖性と結びつける考え方を、私は支持しません。しかし、それを崇めるという風習があることも事実です。これは、一体何なのでしょう。

精神修養というのは、自分を抑えて強くなることと思われていますが、それはやはり社会適応を第一とする貧しい時代の遺物、「物の時代」の考えでしょう。貧しい時代で生きていくためには、自分のわがままや軟弱さを捨てて、社会に適合しなければなりません。

しかし、豊かな時代になって、自分を捨てることは、自分を見失うことです。求められているのは、個性であり独創性です。自分を殺してしまつては、独創的なものはできません。

豊かな時代は、「自分の山」に登ることができる素晴らしい時代です。自分の中にある生きてる感動や喜びや充実感を高める生き方です。そして、それが社会や国が求めている高付加価値の人間の誕生です。勿論、そのためには、方法も訓練も、確かに意志も必要です。

しかし、それは自分を殺すためではなく、自分を最高に生かすためなのです。そのためには（E）と（D）は本来素晴らしい能力なのということ、そこに本音の私がいるということを知ってください。滝に打たれて、枯れ木や石にならないでください。

自分も人も現実も変えようとしてはならない

だから、「決して自分を変えようとしてはならない」、これが私の皆さんに対する最も重要なアドバイスです。

D（自由気ままな子供）の部分が低いから、D（自由気ままな子供）を上げたらいいだろう、言いたいことを言って、やりたいことをすればいいのではないか。

しかし実際に、そういうことをしたら、E（人の評価を気にする子供）が不安を感じて、気持ちちがバラバラになって夜も寝られなくなります。ますます充実感を失います。

自分を変えようとするのは自己否定ですから、ますます自分が何であって、何をしたいのか分からなくなります。

人を変えたいというのは、たいていの場合、自分にとって都合の良い人になってくださいということなので、うまく行くはずがありません。

現実はどうなにも悪くても、それなりのバランスの上に成り立っていますので、それを壊せば、現実対応だけで、大変なエネルギーを消耗しなければなりません。しかも、それらは結果として悪くなったので、本当の原因はそこにはないからです。

変えようとしても、変えられるものではありません。「変えようとしてはならない」、これは実に大切なことなのです。特に、性格分析を学び初めて3年ぐらいは初級コースのようなもので、変えようとししないでください。

私は正常です

では、どうするのか。それは、「良く理解し、理解するにとどめる」ということです。自分はどういうタイプなのか、それから充実感を失ったら、どういう形で自滅のシナリオが動き出すのかを習熟することです。

E（人の評価を気にする子供）の高い人であれば、充実感を失えば、「不安さん」になる。「不安さん」で、攻撃、警戒のメッ

セージを受けていれば、「バラバラさん」になります。「一生懸命に働くこと。

親切にすること」というメッセージを受けていれば、「ボロぞうきんさん」になります。自己合理化や自己説得のメッセージであれば、「クールさん」になります。不安と親からのメッセージと結合して自滅のシナリオとなる。これを見抜いていくということです。

D（自由気ままな子供）の高い人であれば、充実感を失えば、「不満さん」になる。「不満」さんで、攻撃のメッセージであれば、「あんたが悪いさん」になり、「働くこと、親切にすること」であれば、「行け行けさん」になり、自己合理化や自己説得であれば、「クールさん」です。

子供のままで、大人になれない人の場合は、「不安さん」であり、「不満」さんです。不安と不満の両方がある場合は、「子供ちゃん」です。

さらに、現在の状態が悲惨なものでも、みじめなものであっても、自滅のシナリオから見れば正常なことが起きているのです。小さいときからの家庭環境があって、このような自滅のシナリオを持った人なら、現在このように行き詰まるのは心の面から見たら当然です。

こころは正常に動いているのです。もし、自滅のシナリオに飲み込まれているのに、ケラケラと明るく笑っていられるのなら、それこそ異常でしょう。

人生はうまく行かなくなったが、私のこころは正常に動いている。私は正常だ。この理解は大変大事なことです。なによりも正しい理解です。もし、私は異常だと思いこめば、自己否定になります。自己否定をすれば悪循環に引き込まれます。

第 27 章 新型ストレスと自分分析へ進む

この章のポイント 性格分析で反応の型を知ったあと、その不安や不満がなぜ生まれるのかを、新型ストレスと自分分析でさらに深く見ていきます。三つはすべて「こころ分析」に含まれますが、それぞれ見る深さが違います。

性格分析で分かること

性格分析では、まず「今の気持ちは不安なのか、不満なのか」をつかみます。そして、その不安や不満を A（警戒・攻撃）、B（親切・尽力）、C（自己説得・自己正当化）などのどの働きで処理しようとしているのかを見ます。さらに、10 タイプや自滅のシナリオとして、自分が繰り返しやすい反応の型を整理します。

ここで明らかになるのは、「私は困ったとき、こういう方法で何とかしようとしている」ということです。しかし、その処理方法がうまくいかないからこそ苦しみが続いている場合があります。したがって、反応の型が分かっただけでは、根本原因の解決にはなりません。

次に新型ストレスで原因を深く見る

新型ストレスでは、性格分析で見えてきた不安や不満を、さらに「三つの自分」という視点から見ます。第一の自分は「自分を

生きたい自分」、第二の自分は「社会適応しようとする自分」です。この二つが長く葛藤すると、傷つき、疲れ、諦めていく第三の自分が生まれます。

性格分析で「私は不安さんだ」と分かっていても、なぜその不安が続くのかは、それだけでは十分に分かりません。自分を生きたい気持ちと、周囲に合わせなければならない気持ちがどのようにぶつかっているのかを見ることで、不安や不満の背景がさらに明確になります。

さらに自分分析へ

自分分析では、「自分」を一枚岩のものとして扱いません。自分の中には、怖がっている自分、怒っている自分、人の評価を求める自分、親の期待に応えたい自分、自分らしく生きたい自分など、さまざまな「自分」があります。それらを一つずつ区別し、今はどの自分に支配されているのかを見ていきます。

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、自分分析で明らかにな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は言葉で理解するだけでは足りません。性格分析、新型ストレス、自分分析という分析を重ねることと、ゼロ体験などの体験的方法を同時に続けることが必要です。

三つの分析は「地を精密にする」

性格分析、新型ストレス、自分分析は、順番に一度だけ行って終わるものではありません。性格分析で見えた反応を新型ストレスで深め、自分分析でさらに細かく見る。すると、もう一度性格分析に戻ったとき、以前は見えなかったことが見えてきます。三つの分析を往復しながら、自分の心の地図を精密にしていきます。

しかし、どれほど地図が精密になっても、地図そのものが目的地ではありません。こころ分析は必要ですが、こころ分析だけでは本当の解決には届きません。

第28章 四つの方法を同時に行う―螺旋階段

この章のポイント 本当の解決を目指すため、生かされてる医学では四つの方法を一つずつではなく同時に続けます。同じ問題を何度も見ながら、螺旋階段を一段ずつ上るように理解と体験を深めます。

四つの方法

生かされてる医学では、次の四つを同時に行います。

- 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ます。
- ② 丹田呼吸法によるゼロ体験——過去に作られたさまざまな自分への同一化が静まり、F0（エフ・ゼロ：「誰でもない私」）を感じ、つかみ、F0に戻る力を育てます。
- ③ ころろ分析——性格分析、新型ストレス、自分分析によって、自分の中で何が動いているのか、本心はどこにあるのかを明らかにしていきます。
- ④ カウンセリングを中心とする継続的なサポート——一人では見えにくい思い込みや、自分だけの解釈に陥っていないかを確認しながら、学びと実践を続けます。

なぜ「同時に」行うのか

ころろ分析だけでは、「なぜそうなっているか」を理解できても、過去に作られた自分への同一化から離れる体験が不足しま

す。ゼロ体験だけでは、何から離れようとしているのか、自分の中のどの自分が動いているのかが分からないままになることがあります。生かされてる医学的事実だけを頭で学んでも、自分の心の構造が強い不安や思い込みに支配されていれば、事実をそのまま受け取れません。さらに、一人だけで進めると、自分に都合のよい理解になっていることにも気づきにくくなります。

だから四つを切り離しません。分析、体験、医学的事実の理解、対話によるサポートが互いを照らし合わせることで、少しずつ見え方が変わっていきます。

螺旋階段を上る

この学びは、一回理解すれば終わるものではありません。同じ問題が何度も出てきます。しかし、四つの方法を続けていると、以前とまったく同じ場所に戻っているわけではありません。前より少し高い位置から、同じ自分を見ることができるようになります。

たとえば、最初は「私は人の評価が気になる」と性格分析で分かるだけだったものが、新型ストレスを通すと「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」と見えてきます。さらに自分分析をすると、「親に認めてもらいたい自分」「失敗を恐れる自分」「それでも自分を生きたい自分」などが区

別できるようになります。ゼロ体験を重ねると、それらのどれか一つだけが「私」なのではないことを体験的に感じる瞬間が生まれます。

そして、生かされてる医学的事実を繰り返し見つめ、サポートの中で確かめ、再びころ分析へ戻ります。この循環を何度も繰り返すことが、「螺旋階段を上る」ということです。

性格分析の本当の位置

この本は性格分析の本です。しかし、性格分析を「これで解決できる方法」として読むのは誤りです。性格分析は、自分の心の入口を照らす非常に大切な方法です。自分の性格と自滅のシナリオを知らなければ、その先の分析も曖昧になります。だからこそ重要です。

同時に、性格分析は全体の一部分です。性格分析で自分を知り、新型ストレスと自分分析で原因をさらに深く明らかにし、四つの方法を同時に繰り返しながら、理解から確信へ、さらに実感へと進む。これが「生かされてる医学」における解決への道です。

第29章 原点に戻る

この章のポイント 性格分析を通して見えてきた行き詰まりを手がかりに、「自分が本当に大切にしたい原点は何か」を考えます。ただし、原点も頭で考えるだけで確定するものではなく、四つの方法を続ける中で深めていきます。

行き詰まったのは私の性格

社会生活が行き詰まると、（E）の高い人は自分は駄目だと自分を攻めます。しかし、この章の最初でもお話ししましたように、性格は作られるものです。性格は私が着ている衣装です。しかも、そのほとんどは家庭や社会の環境によるものです。

そうして、その性格の自滅のシナリオが働きだして、行き詰まったのです。性格が私自身ではない以上、私が行き詰まったのではなくて、私の性格が破綻を来したのです。

ここのところを間違えないでください。自分が行き詰まったのであれば絶望です。しかし、性格が行き詰まっただけなのなら問題は全く違ってきます。これは性格から自由になって本当の自分を生きる、「自分の山」を登る生き方へのチャンスかもしれません。

もし、人生が順調であれば、性格から自由になって本当の自分を生きようというようなことも考え浮かばなかったでしょう。そのまま人生を送り、白い死のベッド上で、「果たしてこれでは自分を生きたのだろうか、他人の山に登っただけではないのか？」というような悔いに悩まされたかもしれません。

人は苦しいときにしか進歩しません。「本当の自分」を生きようというようなことは問題がないときには考えたとしても本気になれないものです。私が行き詰まったのではないということをしっかりと理解して欲しいと思います。

不安は過去のもの

不安から自由になるためにもう少し考えてみましょう。今不安にとらえられている方に向かって、「何が不安ですか？」と聞いてみると、はっきりとした返答がないことがほとんどです。

現在の日本はどんなに不況であってもまだまだ豊かな国です。餓死することはありません。安全な国ということでも世界で有数です。

誰かが殺しにやってくるわけでもありません。では、何が不安なのでしょう。大人になったあなたにとって、日々食べていく

ことも、自分のみを守ることも、この国ではそんなに難しくないのに何が不安なのでしょう。

不安は、現在のものではなくて、過去の経験です。極端に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）の低い方では、不安というものが分かりません。不安の経験がないからです。不安の経験が乏しい人では、危険を認識しても、不安にとらわれにくいことがあります。

将来の不安と言う方もいますが、将来は見たこともありません。明日は誰も見たことがないのです。ですから、将来の不安は過去の不安からの想像です。

幼いときは自分で生きていけません。体も小さいですから、少しのことでも危機です。そのときの恐怖は鮮烈で強いものですが、時と共に鮮烈さは薄らいでいきます。具体的な事柄は忘れられていきます。

しかし、受けた感情は残ります。はっきりとした出来事が分からなくなっているだけに、漠然とした不安となって生き続けます。充実感がある時は、人生を前向きに生きていますから過去はでてきません。

しかし、充実感を失ったときは、子供の状態に戻りますので、不安も戻ります。その不安によって、周りのもの、将来のことを想像しているのが、不安にとらえられたあなたです。

もう少し具体的に考えてみると、不安の原因となっているものは、世間体と死であることが多いように思います。確かに世間体が悪くなれば社会から放り出され食べていけなくなります。それは不安です。しかし、食べていけなくなるのは貧しい時代でした。豊かな現在は、先ほども言ったように餓死することはありません。

死は将来のことであり経験したことがないので本当のところは分かりません。いずれにせよ、過去の不安が増幅させ、その陰におびえているのです。勿論、世間体と死についての本当の解決が必要です。それがなくては何の意味もなくなりますが、極めて難しい問題です。

ただ、安心してください。それこそが「生かされてる医学」の目的です。是非、深く「生かされてる医学」を学んでください。

過去にはすべて意味があった

自滅のシナリオは小さいときに形成されます。過去の家庭環境が最も影響しています。特に両親の影響でしょう。では、こんな

性格にした親の罪でしょうか。しかし、親の性格もそのまた親から影響されたものです。その親もさらにその親からの影響です。ですから、親のせいにしてすべてするのは気の毒なようにも思います。

しかし、その親の影響があって自滅のシナリオが形成され、現在の行き詰まりがなかったなら、今も、これからも社会適応だけの生き方をしていて、「自分の山」を登る生き方へと出発できなかったでしょう。

今のあなたはまだ「自分の山」を登っていないので、苦しいだけでしょう。苦しんでいる方に向かって、「幸いでしたね」といっても腹立たしく思われるだけかもしれませんが、人生の歓びは何と言っても「本当の自分」を生きることができることではありませんか。

もし、そうだとすればその出発点に立つことができたのは、その過去があったからです。

過去があって現在があるのですから、その過去はすべて必要だったのです。こうして過去を認めることができれば、過去と和解することができれば、あなたは過去から解放されます。

第6部のまとめ―性格分析は入口である

以上が、性格分析のお話です。ここまで読めば、自分の性格や、自滅のシナリオがどのように動くかはかなり見えるようになります。しかし、「分かったのに変わらない」「頭では理解できるが、同じ場面になると同じ反応が出る」ということが起こります。これは当然です。性格分析は分析であって、それ自体が解決方法ではないからです。

その先では、新型ストレスと自分分析によって原因と複数の「自分」をさらに明らかにします。しかし、この二つも含めて、こころ分析はあくまで「分析」です。

本当の解決を目指すには、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、カウンセリングを中心とする継続的なサポートという四つの方法を同時に続けます。

同じ問題を何度も見ながら、分析と体験を往復し、螺旋階段を一段ずつ上るように理解を深めていく。この全体の中に、性格分析の本当の位置があります。

第 30 章 第三の生き方—四つの方法の先に目指すもの

この章のポイント 「人に合わせる」か「自分を押し通す」かの二択を超えた第三の生き方を考えます。ただし、第三の生き方それ自体が解決方法なのではありません。四つの方法を同時に続ける中で目指していく生き方です。

第三の生き方は「方法」ではなく、目指す方向

整理のために、生き方を大きく 3 つに分けました。

「第 1 の生き方」は、社会適応を優先して自分を犠牲にする「社会適応優先型」です。これは日本の比較的貧しかった時代を経験した人です。

行け行けどんどんで生きてきた「行け行けさん」、周囲に気ばかり使って生きてきた「ボロぞうきんさん」、自分を抑えることだけだった「伝統さん」です。いずれも「社会適応優先型」の典型で、戦後 50 年、本当に良く頑張ってきてくれました。

そのお陰で今の日本の繁栄があります。

貧しい時代では、「社会適応優先型」は決して不幸ではありません。貧しい時代は、「ご飯が食べられたら、幸せです」。ご飯

が食べられるということで、生きている充実感も喜びも感じられました。

子供にとっても、ひもじいので、ご飯のために働いてくれるお父さん、お母さんは、素晴らしい存在です。子供からも拍手がきます。会社にとっても、国にとっても、大切な人で尊敬もされます。

しかし、豊かな時代になれば、ご飯が食べられることは当たり前です。もう、食べられるだけでは、感動も充実感も感じることはできません。子供達も、物があふれている中で育っています。

ご飯のために働く親は、「ただ好きでしているだけの人です」。ふと「自分は何をしてきたのだろうという」思いがして空しさを感じるときがあります。

さらに、日本の経済がまだ上昇しているときは、この苦労にも意味がありました。まだ上昇できるのであれば、問題は先送りができたでしょう。しかし、もはや経済は上昇できず、すでに行き詰まってしまいました。このまま沈没する可能性が高くなってきました。

「今までので努力は何だったのか」と思うと、ほんとうに空しさにとらわれます。ストレスをさらに感じやすくなります。さらに疲労が溜まり、生きている充実感が失われます。

「第2の生き方」は、「自己中心型」と呼んでいます。日本が豊かな国になってから現れました若い世代の方々です。

では「自己中心型」は自由で楽しいのかというと、とんでもありません。A（きびしい親）とB（やさしい親）が成長できない「不安さん」、「不満さん」、「子供ちゃん」ですからうまく生きられません。皆が自由に生きようとすると、ぶつかります。

単なるわがままになります。思うようにならないので、不満一杯になるでしょう。また、物のあふれる時代に育つと、社会適応のための勉強や忍耐を身につけていません。

親元にいるときは生きていけますが、いつまでも親の元にはおれません。就職して社会の中へだたり、嫁にいくと、自分を守る方法を知らないで、不安と不満で一杯になります。「自己中心型」は自分中心で社会適応ができない生き方になります。

そして、最大のストレスは、「第1の生き方」の人と「第2の生き方」の人が家庭や会社でともに暮らしているということです。価値観もフィーリングも全く異なります。話してもわかりま

せん。ここからくるストレスが私たちが最も疲れさせるものかもしれない。

以上のように、「第1の生き方」も「第2の生き方」も、どちらも充実感を失ってストレスを受けやすくなる生き方であり、そのストレスが心身相関と生活習慣を乱します。

その結果が、肥満であり自律神経失調症であり、生活習慣病であり、最終的にはがん・心筋梗塞・脳卒中に至る。つまり、肥満や生活習慣病の本当の原因は、「第1の生き方」や「第2の生き方」からくる生きている充実感の喪失です。

だから、自滅のシナリオの解決、さらに肥満の解消、がん・心筋梗塞・脳卒中の予防にも、生き方の問題として理解する必要があるでしょう。

ここでいう「第3の生き方」は、解決のための単独の技法ではありません。社会適応だけを優先する生き方でも、自分の欲求だけを優先する生き方でもなく、「自分を生きながら、周りの人も大切にできる生き方」を目指す方向として位置づけます。

この第三の生き方は、性格分析を読んだだけで実現できるものではありません。性格分析・新型ストレス・自分分析からなるころ分析、ゼロ体験、生かされてる医学的事実の理解、そしてサ

ポートを同時に重ねながら、少しずつ体得していくことを目指します。

現実の社会では、まだ「物の時代」の人々が中心です。今もなお、「物の時代」を支えた「旧い人間」がリーダーシップを握り、「物の時代」のやり方で日本丸の舵取りをしようとしています。そして、ますます混迷の海に日本丸を沈めていこうとしています。

心優しく不安に駆られ、時として自信を失い自己嫌悪に陥っているあなた。「自分なんか駄目だ」と思っておられるかもしれません。しかし、そのあなたこそ次の時代「こころの時代」の担い手、「新しい人間」なのです。

あなたが自分を発見されたとき、自分自身の人生を手に入れるばかりか、一人一人が「自分を生きて、自分も周りも幸せになれる新しい文明が始まるのです。どうか、自分の素晴らしい価値を認めてください。

そのための方法が、前章までに述べた「生かされてる医学」の四つの方法です。第三の生き方は、その四つを螺旋階段のように繰り返しながら進んでいく先で、少しずつ形になっていくものと考えます。

補論性格分析を社会と時代に広げる

補論の読み方

この補論には、原資料が書かれた時代の日本社会、企業、国際社会、子どもをめぐる具体例が多く含まれます。歴史的固有名詞や社会評価には執筆時点の時代性があります。本統合版では削除せず、性格分析を個人以外へ応用した「著者の当時の考察」としてまとめました。

「物の時代」と「こころの時代」

次は、「生かされてる医学」の「時代の分析」についてです。それは、「物の時代」と「こころの時代」の比較についてといってもよいでしょう。

性格分析は、個人の自滅のシナリオを見抜くための分析です。A、B、Cには親からのメッセージの影響が大きく表れます。しかし、親もまた、その親や時代からメッセージを受けて育っています。

そして、それはその時代の価値観です。時代にも自滅のシナリオがあります。20世紀はどのような自滅のシナリオを持ってい

のでしょうか。最後に、そのまとめをし、「生かされてる医学」による解決を考えてみましょう。

21世紀は「こころの時代」だと皆が言うようになりました。しかし、「こころの時代」はまだ影も形も見えません。来るといふ保証も全くありません。「こころの時代」への過渡期とすら呼べない、混迷への前奏曲なのかもしれません。

過去の歴史を見ても、ローマをはじめとして繁栄をそのまま持続できた国はありません。特に日本の経済に陰りが出て来ています。このまま放っておけば活力が落ち、また貧しい国に落ちていく可能性もあるでしょう。

しかし、本当に大変なのは、「物の時代」が終わろうとしているのに、「こころの時代」を建設するための新しい処方箋がないことです。さらに、新しい発想や行動みをしようとする、「みんなと一緒になければならない、出る杭はいじめよう」という日本社会の締め付けにあい動けなくなります。

これを性格分析でいうと「物の時代のA、B、C」は限界に達して役に立たなくなってきた。そのためE（不安）とD（不満）が社会の中に広がってきている。しかし、「こころの時代のA、B、C」はまだ影も形も見えない。

しかも、「物の時代のA、B、C」が人を縛るものとして強く残存し、閉塞感や無感動が広がっているということです。

「物の時代」のAは、攻撃や警戒、人を縛る掟です。Bは、自分のための親切です。さらにC（原点）の原点が特に重要です。

「物の時代」のCは、人間中心の社会であり、ヒューマニズムと唯物論です。

ヒューマニズムはわがまま、弱肉強食の生存競争となり、唯物論は「死んだら灰になるだけ」という虚無に人を陥れました。

このようなA、B、Cでは、生きている感動や喜びは当然沸き上がりません。Eは不安に、Dも不満になるだけです。まさにこのままでは自滅のシナリオです。

大人になれない国

この点をもう少し具体的に考えます。現在の日本は、大人になれない国です。これは、若い世代を理解するときに特に重要です。

大人になるには親のモデルが必要です。大人というのは、A（きびしい親）とB（やさしい親）ということです。しかし、今の日本には親のモデルがありません。若い方に「どんな親になり

たいですか？」と尋ねても返答は無いでしょう。つまり、A（きびしい親）とB（やさしい親）が育たない状況にあります。

昔は色々ありました。末は博士か大臣か。戦争中だと軍人さん。そのような大人のモデルがありました。つまり親のモデルが沢山ありました。

貧しい時代では親のモデルは、国が生き残っていくために絶対に必要なものでした。その代表的なものが、昔はどこの小学校にもあった二宮尊徳の銅像でしょう。社会に役に立つ人間を作る、これが至上命令でした。

「物の時代」は、衣食住を得るために、自分を抑えて「社会適応優先型」で生きる時代です。自分を抑えて集団のために生きることが、美德であるというよりは絶対に必要なことでした。「わがままであってはならない。

軟弱であってはならない」とD（自由気ままな子供）もE（評価を気にする子供）も抑え込もうとする教育でした。

その教育のために、謀反者をギロチンにかける国もありました。比較的早くから民主的に裁判で裁く国もありましたが、日本の得意技は村八分でした。掟に違反した者は排除することでした。

た。こうしてE（評価を気にする子供）の高い国民ができあがりました。

E（評価を気にする子供）は、自己否定の能力なので、常に自信がもてない人間になってしまいます。しかも、貧しい時代は強い人間を必要としたので、軟弱な人間であってはならないという価値観がその上から来ます。

E（評価を気にする子供）を高めておいて、そんな不安を感じる軟弱な人間であってはならないということですから、二重の自己否定です。自分に自信がもてないので、国や家や会社のために献身し、人の評価で安心しようという人間になります。

不安が自覚されている間は「ボロぞうきんさん」ですが、国や家や会社に非常にうまく適応できれば不安がなくなるので、「伝統さん」になるという時代です。

確かに、貧しい時代は、社会や国を維持しなければなりませんから、A（きびしい親）は、管理統制のためのAになります。秩序が乱れれば、生産力も落ちます。外敵から生命を守ることもできません。

権威による管理統制のためのA（きびしい親）は確かに役立ったことも確かでしょう。その間でB（やさしい親）は、自分を守

るための親切やわいろという役割を果たすことになったでしょう。

しかし、豊かに時代になれば十分食べられます。課長や部長も、大臣や博士も、豊かな時代では「好きでやっている人」に過ぎなくなります。大きな椅子に座って「俺は偉いんだぞ」と威張ってみても、若い世代から見れば「おじさん、ダサイヨー」で終わるかもしれません。

権威は自由な発想や活動を抑えるものに過ぎなくなり有害になります。特に問題なのは、「みんなと一緒にでないものは排除してよい。いじめても良い」という日本社会の村八分文化となって日常生活を縛るものになります。そのなかで、何かしようとするとき締め付けられるという閉塞感を感じないわけにはいきません。

人類の歴史、さらに生物の歴史と考えると、どのぐらいの年数が今までにあったのか気が遠くなるほどです。その間、天災、飢饉、伝染病と大変苦しい時代でした。人類は弱い種族です。

集団生活をしなければ生きていけません。だから、掟も貧しい時代では、安全と衣食住が得られるという代償があるので、耐えることはそれほど苦痛ではなかったでしょう。

しかし、豊かな時代になって、安全と衣食住が得られるのは当然のようになると、掟は意味が無いものとなり耐え難い束縛としか映りません。この村八分社会のなごりはあらゆるところで残っています。

隣組、学校、PTA、会社、人間が集まるところならどこでも生きています。みんなと同じでない人は排斥されます。今問題になっている子供のいじめは、大人の村八分社会の反映です。子供がすることはすべて大人から学んだものだからです。

この村八分文化には、東洋の無の文化も影響しているように思えます。本来の無の文化は豊穡な生命の世界と一体化するというエネルギーに溢れたものですが、日本人の無の理解は、自分が無い、自分を抑える、自分を殺すことが良いというある意味では危険な文化でもあります。

これはE（評価を気にする子供）やD（自由気ままな子供）を抹殺することです。

江戸時代ですと、切腹が美徳となります。自分を犠牲にすることに美すら感じます。あるいは最近ですと、若い女性のブランド志向もそのような感じがします。

「私は生きている」という存在感（Dの自由気ままな子供）は感じたいのですが、個性を主張することは危険なのです。村八分になるのです。だから輝くものをみんなで持つ、ということになるのでしょう。

壮・実年層の苦悩

このような時代の中で、本当に苦しめられているのは敗戦世代や団塊世代でしょう。最近では、経済の悪化と団塊世代の数の多さで、年功序列が壊れて来ています。終身雇用もゆらいできています。いつ会社を辞めなければならなくなるかわからなくなりました。

年金もあやしくなってきました。安定した老後を夢見ていたのに、老後の保障はどうなるのでしょうか。E（不安）が増大してきています。

日本の繁栄を一身に背負って来たはずなのに、生きている感動や実感を失い、「自分は社会にとっても、家族にとっても役に立つ人間だ」という自負が希薄になり、その喪失感に苛まされます。

しかし、「物の時代」のスタイルで頑張っても、もはや昔のように効果も上がらず、拍手も来ません。周囲からは浮き上がって

しまうのですが、がむしゃら頑張る以外を知らないので、突き進み前進しようとする。それが、突然死・過労死につながってはいないでしょうか。

でも、どうしたらよいのでしょうか。何をしても良いかわりに、何をしても充実感も成功も得られないかもしれません。空虚さが漂います。生きる目標を失ってしまいそうです。

目標を失い、糸の切れた凧のように無力感が強まり、それから逃れるために日々食べたり、飲んだりで過ごすことが多くなる。それが、肥満であり、がん・脳卒中・心筋梗塞につながってはいないでしょうか。

危な考え

ただ、特に注意が必要なことがあります。「物質的に豊かになり過ぎたことが悪い。だから、質素にすべきである」、「自由に過ぎたことが悪い。道徳教育を復活させるべきだ」、果ては「忠誠心養わせるために、昔の徴兵制も悪くなかった」、さまざまな意見がでて来ます。しかし、これらは危険な考えです。

ようやく豊かになり、家や会社や国のために生きて死ぬだけの人生から解放されつつあります。それは素晴らしいことです。自分を抑えて社会適応だけの人生では、誰の人生を生きたのか分か

らなくなります。人からの拍手でしか自分の存在感を感じられないことのほうが、悲しいことではありませんか。

豊かな時代とは衣食住から解放されて、「本当の自分」を生きることができる時代です。それが豊かさの恩恵です。

現代の問題は、「こころの時代」が準備できていなかった、つまり「本当の自分を生きる、自分の山を登る」時代が用意できなかったことによるもので、物が豊かになることが悪いはずはないのです。昔が良かったという考えは、問題の本質を覆い隠し混迷を深めるだけのものです。そのためにも「こころの時代」へ進まなければなりません。

「こころの時代」は、一人一人が本当の自分を生きれる時代です。一人一人が主役です。しかも、一人一人が自分を生きれば、一人一人が個性的で独創的になります。

それは、今の日本が最も求めている高付加価値の人材です。この混乱を、そのような出発とすることができるかどうかは、私たち一人一人がどう生きるにかかっています。

長い人類の歴史はほとんどが飢餓の歴史でした。衣食住を得るために人生が終わりました。「他人の山」を登ることで終わりました。誰でもが「自分の山」を登る生き方をできるのは、豊かに

なって始めて可能になりました。この幸運を自分のものにしたい
と思います。「自分の山」を登る喜びを味わいたいと思います。

それは「生かされてる医学的事実」を原点とした「生かされて
る医学」を学んでいただければ可能になるはずです。そして、そ
のような人が増えていけば、やがて世界に「こころの時代」が実
現できるでしょう。それが、私の生涯をかけた夢です。

世界の平和

世界の平和についても考えてみたいと思います。ヒューマニズ
ムは、ルネッサンス文化の素晴らしいものの一つでした。しか
し、言葉としてのヒューマニズムは美しいものですが、「人間中
心」は次第に「自分中心」となり、欲望と自己防衛のための生存
競争の世界になりました。

振り返ってみると20世紀は、第一次世界大戦、第二次世界大
戦と戦争を繰り返し、ナチスのアウシュビッツに代表されるユダ
ヤ人虐殺、最後は広島、長崎に原爆を投下しました。人間は素晴
らしい存在ではなく、生命の世界の動植物の中で最も醜い存在で
あることを証明してしまいました。ヒューマニズムでは平和を実
現できませんでした。

現在もなお、貧困と戦争が続いています。こんなにも豊かになったのに、世界を平和に導けません。もう世界は十分に豊かです。現代の技術をもってすればアフリカの飢饉など簡単に解決できます。世界から貧しさを追放することは可能です。そしてより多くの人が豊かになり自分を発揮できれば、それがまた世界を豊かにします。

なのにどうして平和を実現できないのでしょうか。それは、国が違って、肌の色が違って、言葉が違って、考え方が違って、世界のすべての人が共通の基盤とできる原点がないからだと思います。21世紀には、そのような原点が見いだせるのでしょうか。

「生かされてる医学的事実」に立てば、すべての人は素晴らしい存在です。「生かされてる世界」から見れば、お互いがかけがえのない存在であり、平等です。相手も100点満点であることを知ったとき、はじめてお互いの自由を尊重でき、自由と平等は両立します。

お互いが自由で平等であるためにはルールがいります。なければルールを作っていくことになります。「生かされてる医学的事実」を原点とすれば、このルールを作ることはたやすいことです。

そして、このルールを作り、このルールを尊重していくことこそが本当のA（きびしい親）なのです。さらに、「生かされてる医学的事実」に立てば、優しさ、思いやりが生まれます。

この思いやりこそが本当のB（やさしい親）なのです。ここまで着たとき、初めて第4章の一覧表が完成いたします。

そして、それが「こころの時代」の実現ということだと思えます。「生かされてる医学的事実」を原点として、21世紀には本当の豊かさと平和な世界を築けるのではないか、そうありたいと願っています。

人類が自滅のシナリオに入った。

核兵器をつくったり、ピストルを持っているというのは、Bであるはずはあません。攻撃、警戒でありAです。

平和や共存と口では言われております。Bが世界を覆っているなどとはとても言えません。Bがないことはありませんが、自分の利益を守るためのBです。

では、この世界の原点はどうでしょうか。生存競争、自由競争とも言われていますが、中身は生存競争です。武器をもてばあきらかな戦争ですが、それが経済になっても中身は同じです。

Dは欲望です。得られなかったら不満です。Eは自己防衛です。できなかったら不安です。不安と不満が動機となって世界が動いています。「あんたが悪いさん」から「バラバラさん」というのが世界の性格でしょう。そして、すでに自滅のシナリオに入っているということが心配です。

21世紀は、歴史上たどえないほどの大量殺戮の時代です。また、資源についても大量消費の時代でした。この自滅のシナリオをどう解決するのですか。

まず性格分析のCは充実感があるときははっと我に返って「原点」に戻る機能です。しかし、私たちは原点を失いました。個人の問題ではなく、これは時代の問題です。

中世は神様の時代でした。ほとんどは人間が人間を支配するために捏造した神様といったほうがいいでしょうが、ルネッサンスが興り科学が発達し神様は死にました。人間を支配する神様よりも人間に価値を置くようになりました。ヒューマニズムです。

また、科学の発展に従って、人間も物質であり、心や精神も物質から発生するという唯物論が常識になりました。

しかし、ヒューマニズムは、平和を実現するどころか、大量虐殺の戦争を繰りひろげました。

科学は、精神の価値を認めることができず、心の時代を築けるものではないことが明白になりつつあります。

このように原点としてきたものがすべて崩壊したのが現在です。何を原点にするかが最も大切なことです。

観念論も唯物論もヒューマニズムも社会適応という生き方も原点とはなくなりました。価値観の多様性と言われますが、ルネッサンスの最初のように新しいものが勃興してくるときは、文学、音楽、科学など一つ一つが生き生きとエネルギーを持っています。原点も目指す方向も明確です。

しかし、現在はこのルネッサンスの終焉ですから、形があったものが崩壊して行くだけですから、多様性というよりは無秩序です。原点が見当たらないのは当然のことです。

新しい原点が必要です。「生かされてる医学」では、生かされてる医学的事実が原点です。

「生かされてる世界」から見れば、私は素晴らしい存在です。私が素晴らしい以上、あいての人も素晴らしい。一人一人が自由で平等です。

そのためにはルールがいります。しかし、人を支配するためのルールではありません。自由と平等のための自由です。

Aが支配のためのAではなく、自由と平等を両立させるためのルールになります。

それが両立するのは、私もあなたも「生かされてる世界」から生かされている素晴らしい最高の価値であるからです。私が素晴らしくなければ、相手の素晴らしさは認められません。素晴らしい私は、「してあげられる人」です。素晴らしくない私は「してほしいです」。

私が素晴らしく充実感があれば、相手のために何かができます。Bが本当のBになります。自由・平等・博愛の社会が実現できます。

私が素晴らしいという発見があり、それを感じられるようになれば、Dはフロンティア精神となり、Eは内面の世界、人の不安を理解できる素晴らしい能力です。おおらかで優しい世界か、自分で生きていると思っているごうまんて自滅のシナリオの人間の世界か、どちらを選ぶのかという問題です。

殺していけない理由は？

神戸研修会で、Kさんから「最近、若いお母さんが赤ちゃんを放置して餓死させましたが、どう考えたらよいのでしょうか。若い方は命の尊重という考えが薄れているのでしょうか」という質問

を受けました。その他にも、中学生による殺人が多発しています。

そこで、私が「人を殺して、どうしていけないのですか？」と聞き返しました。会場の皆さんも一瞬キョトンとされていました。

人を殺してはならないという正確な理由は見あたりません。人間の歴史を振り返ってみても、殺人の歴史です。特に、20世紀は大量の殺人、しかもアウシュビッツや原爆というむごたらしいやり方で多くの方を殺しました。

この事実を見せつけられると「人間が人間を殺していけない理由」は影が薄くなります。文部省がどんなに声を大きくして道徳を説いても子供達に対しては説得力はないのです。確かに、親が子を殺すというのはショッキングなことです。母性愛や道徳心だけを頼りにするのは現代のような時代では心もとないことです。

子供達の殺傷事件や問題行動は、これが終わりではなく始まりでしょう。さまざまな対策が話し合われるでしょうが、どの対策もあまり効果はないでしょう。むしろ、一刻も早くどの対策も効果がないという深刻さを理解することが必要です。

問われているのは、「お父さん、お母さん、人生は本当に生きるに値するものですか？」ということでしょう。私たちの日常の顔に、生きる楽しさ、感動と喜びがありますか。

希望がありますが。ないのなら、どうして子供達に人生が楽しいもの、生きる価値のあるものと思えるのでしょうか。人間の子供は大人からすべてを学びます。子供は大人の鏡です。

私たち自身が「自分の山」を登ることです。「あなたの人生の原点は何ですか？」、「あなたは自分の価値を何で決めているのですか？」、この問いに答えなければなりません。

しかし、「生かされてる医学」では、人を殺してはいけない理由も、原点も明確です。私たちは大きな生命の世界の中で生かされて生きています。私の価値は、生かされてるということから来ます。どんなに私が駄目な人間でも、生かされてる世界から見れば素晴らしいのです。

かけがえのない存在なのです。そして、私が素晴らしい以上、目の前のあなたも素晴らしいのです。

だから「素晴らしい存在を殺すことは許されません」ということですらありません。「私は素晴らしい」ということが理解でき

れば世界が違うのです。殺すというような発想自体がおこらないということです。

「切れる子供」と「自殺する子供」

13歳の中学生が26歳の英語の女性教師をナイフで刺し殺したというショッキングなニュースが流れたと思ったら、今度は同じく中学生が警官を刺してピストルを奪おうとしたという事件が起きました。その前後にも、似たような事件が多発しています。

そのなかで「切れる」という言葉が有名になりました。「切れる子供」とはどんな子供なのか。一方、いじめで「自殺する子供」もいます。その子供達はどのような性格なのか。性格分析で考えてみましょう。

勿論、性格を単純に決めつけることは危険です。性格分析は個人指導なしではとんでもない誤解に結びつきますので、ここでは目安程度に考えてください。それが前提条件です。

まず、「あのおとなしい子供が、どうしてこんなことを！」というのが決まり文句のように新聞やニュースの報道で使われます。これは、心理学を全く知らないと言っているのと同じです。

「おとなしい」というのは、性格分析でいうと、不安が強く、人の評価を気にする子供（E）の部分が強いということです。

「不安さん」です。

自由気ままな子供（D）の高い「不満さん」であれば、我慢しません。常に不満を周囲にまき散らし手こずらせていますので、誰だってわかります。おとなしいというのは、我慢しているからおとなしいのです。まず、第1にここを間違えないでください。

「切れる子供」も「自殺する子供」も、自分を抑えている「不安さん」ですが、その違いは、「きびしい親（A）」と「優しい親（B）」の高さにあります。「切れる子供」は「きびしい親（A）」が高く、「自殺する子供」は「優しい親（B）」が高いでしょう。

つまり、「切れる子供」は「バラバラさん」であり、「自殺する子供」は「ボロぞうきんさん」ということでしょう。

ただし、多くの子供はこの中間型であり、また典型的なタイプであっても、切れたり自殺まで追い込まれる子供は例外的です。ただ、貧しい時代では例外的だったことも、今日では状況次第で、どの子供にでも事件が起こり得るという社会的、心理的状态になっていることが危機的だということです。

しかし、極端な行動には至らなくても彼らの心の中の苦しさは大変なものでしょう。本来、「バラバラさん」や「ボロぞうきんさん」の子供は素晴らしい感性です。「こころの時代」を造るために、彼らの感性こそが 필요한のですが、それだけに追い込まれるのです。

このように子供達が追い込まれる根本的な原因は、日本の村八分体質でしょう。解決のためには、中央官庁から町内会に至るまで、大人の心の隅々にまで浸透している村八分体質を捨てることです。

圧迫感、締め付け、閉塞感から、無感動となり、最後はもうどうでもいいという気持ちになるまで追い込んでいます。一人一人が「他人の山」ではなくて、「自分の山」を登る文化を造ることが解決への道だということを真剣に理解しなければなりません。

付五つのきの早見表

記号	基本的な働き	充実感を失ったときに 偏りやすい方向
A	きびしい親：ルール、しつけ、主張、警戒	攻撃、批判、揚げ足取り、過剰な警戒

記号	基本的な働き	充実感を失ったときに 偏りやすい方向
B	優しい親：包容、思いやり、協調、養育	押しつけの親切、お節介、見返りを求める親切
C	合理性：冷静、論理、原点に戻る	自己正当化、自己説得、感情の切り捨て
D	自由気ままな子供：欲求充足、前進、好奇心	不満、わがまま、暴走
E	人の評価を気にする子供：自己防衛、内省、共感	不安、自己否定、過剰な評価依存

10 タイプ早見表

タイプ	グラフ上の特徴	理解の手がかり
行け行けさん	A・B・C・Dが高く、Eが低い	前進と実現に充実感。 止まることが苦手
ボロぞうきんさん	A・B・C・Eが高く、Dが低い	良い評価と献身で安心 を得ようとしやすい
バラバラさん	AとEが高いW型	他者への批判と自己防衛の不安が同時に動く

タイプ	グラフ上の特徴	理解の手がかり
あんたが悪いさん	A・Dが高く、B・Eが低い	不満を相手への攻撃で解決しやすい
伝統さん	A・B・Cが高く、D・Eが低い	規範・役割・組織と一体化しやすい
クールさん	Cが高く、他が低い	感情を合理性で処理しようとしやすい
不安さん	Eが高い	人の評価が自己防衛と強く結びつく
不満さん	Dが高い	欲求が満たされないと不満が前面に出やすい
子供ちゃん	DとEが高い	自己主張したい気持ちと評価不安が葛藤する
普通さん	全体が比較的なだらか	適応しやすいが、適応そのものが目的化しやすい

最後に

性格分析は、「私は何型か」を決めて終わるためのものではありません。自分の中で今どの働きが前面に出ているのか、充実感を失ったときにどのような反応が始まるのか、それを観察するための地図です。地図が役立つのは、地図そのものに住むためではなく、自分の現在地を知り、自分の歩く道を取り戻すためです。