

# 自我状態の透過性調整力についての基礎的研究

## －透過性調整力と各自我状態との関係について－

加城貴美子<sup>1)</sup> 稲垣行一郎<sup>2)</sup>

### 要 旨

交流分析理論の中の自我状態の透過性調整力について、651名の調査を実施し、透過性調整力に影響する自我状態について以下の結果を得た。

＊この自我状態とは、交流分析の骨格をなす5つであり、(Critical Parent 以下CPと略す、Nurturing Parent 以下NPと略す、Adult 以下Aと略す、Free Child 以下FCと略す、Adapted Child 以下ACと略す)である。

1. 透過性調整力の高い人は2割強であった。
2. 透過性調整力の高い人は、エネルギー量の多いエゴグラムであった。
3. 透過性調整力の高いのは、自我状態のNPとFCが高く関連性のあることが推測された。
4. 自我状態のAが低いと透過性調整力は低い傾向にあった。
5. 透過性調整力の高い人は、自我状態のCP、NP、AとFCの得点が高く、この値は透過性調整力で中間と低い人に対して0.1%水準の有意差がみられた。
6. 透過性調整力の高い人は、自我状態のACの得点が最も低く、この値は透過性調整力の中間と低い人に対して0.1%水準の有意差がみられた。
7. 透過性調整力の高い人のエゴグラムは、M型を示していた。

キーワード：交流分析、透過性調整力、自我状態

## I. はじめに

交流分析の理論では、自我状態を状況に応じて適切に切り替えていくのが健康な自我のあり方とされている。5つの自我状態の強弱によって心のエネルギーをとらえて、同型のエネルギーを示すエゴグラムでも自我状態を適切に切り替えることのできる人とそうでない人とが存在する。それは何故なのか。自我状態の諸境界について、バーン<sup>1)</sup>は自我状態の境界を説明するために、効率よく機能するためには必要な精神エネルギーが、それを通して一つの自我状態から他の自我状態に流れることのできる半浸透性の膜のようなものであるという比喻を使っている。精神エネルギーの効果が健康な流れは、一つの刺激に対する自発的な反応のこともあり、また意志の行為として意図的に精神エネルギーを移行させることもできる。

James, M. は<sup>1)</sup>「自律していることのサインの一つは、半浸透性の境界を通じて一つの自我状態から他の自我状態へと自分の精神エネルギーを自由意志で移行できることだ」と述べている。

水野正憲<sup>2)</sup>は、「自我状態間にある半浸透性の境界を通じて心のエネルギーが自由に移行できる程度」を透過性(Permeability)とし、その透過性を調整する力を透過性調整力(Permeability Control Power, 略してPC)と名づけた尺度を開発した。それは内外の刺激に応じて自我状態を適切に切り替える力であり、自我状態の切り替えの良さの程度を示している。この「自我透過性調整力」を測定できるPCエゴグラム(Permeability Control Power Egogram)の質問紙が市販されており、われわれはこれに関して研究している。PC値が高ければ適切な時に適切な心のエネルギーを発揮できるため、ストレスに陥りにくいと考えられる。自我状態の透過性調整力についての研究は、学会報告では数例報告されているが、論文としては非常に少ない。

1) 川崎市立看護短期大学

2) 宮城大学

本研究の目的は、透過性調整力と各自我状態との関係を検討し、透過性調整力に影響する自我状態についての特色を発見することである。

## II. 研究方法

1. 対象：研究に同意の得られたK看護短期大学生396名, S大学生84名, M大学生58名, N看護専門学校生54名, T年次大会のKワークショップ参加の29名とK研修会参加の30名の合計651名である。
2. 内容：1996年に桂戴作, 新里里春, 水野正憲<sup>2)</sup>作成の自我境界の透過性を調整する力まで測定できるPCエゴグラム(Permeability Control Power Egogram)の質問紙への回答
3. 方法：集合調査
4. 期間：1996年10月～2000年10月までの定期的な調査
5. フィールド：K看護短期大学, S大学, M大学, N看護専門学校, T年次大会のKワークショップ会場, K研修会会場
6. 分析方法：透過性調整力の高い群(T得点が60%以上), 中間群(T得点が40～60%未満)および低い群(T得点が40%未満)の3群における各自我状態を比較検討し, また各自我状態の高い群(T得点が60%以上), 中間群(T得点が40～60%未満)および低い群(T得点が40%未満)の3群における透過性調整力との比較検討をした。統計は、一元配置分散分析, t検定を行い, 統計処理は汎用統計学パッケージSPSSを用いた。

## III. 尺度の説明

交流分析(Transactional Analysis)の考え方に基づいて作られた検査, PCエゴグラム<sup>3)</sup>とは, Permeability Control Power Egogramの略で, 心のエネルギーが配分された5つの自我状態を「柔軟に変化するシステム」としてとらえ, それらの間の

エネルギーの変化を調整する「透過性調整力」をあわせ見ようとするものである。すなわち「心のエネルギーの切り替え(透過性)」に注目し, 「人との交流の仕方はうまいほうか」を見るための行動レベルで5つの自我をとらえることと, 「心の切り替えはうまいほうか」を見るために透過性調整力を見ていることが特徴である。PCのT得点(T得点とは, 各自我状態の平均を50得点とし, 5得点を1段階区切りにして, 平均から20点までを5段階に区切り最高を75得点, 平均より下を7段階に区切り0点を15得点とした)が50より大きければ強い, 50より小さければ弱く, 透過性調整力の強い人の方がプラス面を上手に使う可能性が高くなる。

また, そのPCエゴグラムには, さらに「SR」の測定もされている。「SR」とは, Self Reflectionの略で, 自分を映し出す鏡の正確さ, 内省力を見る尺度である。つまり, 自分をどう見ているかが, 回答の仕方に影響を与える。この得点が8点以上の人は, 自分に対する見方が甘い人か, 自分をよく見せたいという気持ちが強い人か, 自分を理想像に近づけようとするあまり現実の自分の姿があまり見えていない人である可能性がある。

PCエゴグラムの質問は, 70問からなるリッカート式で, 「はい」が2点, 「？」が1点, 「いいえ」が0点で, 各自我状態の得点が20点から0点の範囲である。

## IV. 結果

### 1. PCのT得点3群と各自我状態の平均値

PCのT得点3群と各自我状態の平均値と標準偏差の比較をTable 1に示した。PCのT得点群では, T得点が40～60%未満が最も多く56.8%, 次いでT得点が60%以上が23.0%, T得点が40%未満が20.1%であった。PCのT得点が高いほど自我状態のCP, NP, AとFCの得点が高く, ACは低かった。こ

Table 1 PCのT得点3群と各自我状態の平均値

N=651

PC群のT得点群	自我状態 n (%)	CP	NP	A	FC	AC
		$\bar{x} \pm S.D$	$\bar{x} \pm S.D$	$\bar{x} \pm S.D$	$\bar{x} \pm S.D$	$\bar{x} \pm S.D$
T得点60%以上	150 (23.0)	11.1 ± 3.74	16.2 ± 3.25	11.9 ± 4.10	16.7 ± 2.54	9.4 ± 4.69
T得点40～60%未満	370 (56.8)	9.7 ± 4.06	14.5 ± 3.94	10.1 ± 4.24	15.0 ± 3.02	12.5 ± 4.65
T得点40%未満	131 (20.1)	7.9 ± 4.23	12.4 ± 4.66	8.0 ± 4.02	12.6 ± 3.64	14.6 ± 4.33
計	545 (99.9)	9.7 ± 4.15	14.4 ± 4.13	10.1 ± 4.35	14.9 ± 3.34	12.2 ± 4.91

※※※ P < 0.001

のような自我状態の得点に関しては、P CのT得点60%以上、P CのT得点40~60%未満およびP CのT得点40%未満とにそれぞれ有意差( $p < 0.001$ )がみられた。

## 2. S R得点0~7点までのP CのT得点3群と各自自我状態の平均値

S R得点0~7点までの対象者におけるP CのT得点3群と各自自我状態の平均値の比較をTable 2 に示した。S R得点0~7点までの対象は651名中600名(92.2%)であった。自我状態のC PとAでは、P C群のT得点60%以上とT得点40~60%未満で有意差( $p < 0.01$ )、T得点40~60%未満とT得点40%未満とに有意差( $p < 0.001$ )がみられた。P CのT得点が高いほど自我状態のC P、NP、AとF Cの得点が高く、A Cは低かった。

## 3. P CのT得点3群と各自自我状態のT得点群の度数

P CのT得点3群と各自自我状態のT得点の度数を

Table 3 に示した。P CのT得点が40~60%未満では、各自自我状態のT得点は最も多く50%代で、特にF Cは62.4%であった。次いでP CのT得点が60%以上で自我状態の得点が高いのは、とくにNPの37.63%、F Cの33.5%が高かった。P CのT得点が40%未満では、C Pの40.9%、Aの37.3%とA Cの25.8%が高かった。

## 4. 各自自我状態のT得点3群とP Cの平均値の比較

各自自我状態のT得点3群とP Cの平均値と標準偏差の比較をTable 4 に示した。C Pの自我状態では、T得点の度数は、T得点が40~60%未満が最も多く、次いでT得点60%であった。P Cの得点では、C Pの自我状態のT得点が高い群ほど高く、各群の間には有意差( $p < 0.001$ )がみられた。

NPの自我状態とF Cの自我状態のT得点の度数は、T得点40~60%未満が最も多く、次いでT得点60%以上であった。P Cの得点では、NPとF Cの自我状態のT得点60%以上が最も高く、次いでT得

Table 2 S R得点0~7点までのP CのT得点3群と各自自我状態の平均値

		N = 600				
P CのT得点群	自我状態	C P	NP	A	F C	A C
	n (%)	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
T得点60%以上	120 (29.0)	11.1 $\pm$ 3.90	15.9 $\pm$ 3.34	11.3 $\pm$ 4.09	16.7 $\pm$ 2.61	9.2 $\pm$ 4.76
T得点40~60%未満	351 (58.5)	9.7 $\pm$ 4.05	14.3 $\pm$ 3.96	9.9 $\pm$ 4.25	15.1 $\pm$ 3.02	12.5 $\pm$ 4.64
T得点40%未満	129 (21.5)	7.9 $\pm$ 4.24	12.4 $\pm$ 4.66	8.0 $\pm$ 4.06	12.6 $\pm$ 3.65	14.6 $\pm$ 4.35
計	600 (100.0)	9.6 $\pm$ 4.18	14.2 $\pm$ 4.17	9.8 $\pm$ 4.31	14.8 $\pm$ 3.34	12.3 $\pm$ 4.91

※※  $P < 0.01$  ※※※  $P < 0.001$

Table 3 P CのT得点群と各自自我状態のT得点群の度数の比較

		N = 651 n (%)				
自我状態のT得点群	P CのT得点群	C P	NP	A	F C	A C
T得点60%以上		37 (5.7)	245 (37.6)	35 (5.4)	218 (33.5)	130 (20.0)
T得点40~60%未満		348 (53.4)	334 (51.3)	373 (57.3)	406 (62.4)	353 (54.2)
T得点40%未満		266 (40.9)	72 (11.1)	243 (37.3)	27 (4.1)	168 (25.8)
計		651 (100.0)	651 (100.0)	651 (100.0)	651 (100.0)	651 (100.0)

Table 4 各自自我状態のT得点3群とP Cの平均値と標準偏差の比較

		N = 651									
各自自我状態のT得点群	自我状態	C P		NP		A		F C		A C	
	P C	n (%)	$\bar{x} \pm SD$	n (%)	$\bar{x} \pm SD$	n (%)	$\bar{x} \pm SD$	n (%)	$\bar{x} \pm SD$	n (%)	$\bar{x} \pm SD$
T得点60%以上		150 (23.1)	11.1 $\pm$ 3.74	150 (23.1)	13.9 $\pm$ 4.47	83 (15.2)	13.2 $\pm$ 4.28	184 (33.8)	13.6 $\pm$ 4.02	103 (18.9)	9.0 $\pm$ 4.66
T得点40~60%未満		370 (56.9)	9.7 $\pm$ 4.06	370 (51.9)	11.4 $\pm$ 4.61	309 (56.7)	11.5 $\pm$ 4.66	294 (53.9)	10.8 $\pm$ 4.64	294 (53.9)	11.0 $\pm$ 4.44
T得点40%未満		131 (20.2)	7.9 $\pm$ 4.23	131 (21.3)	8.9 $\pm$ 4.78	153 (28.1)	9.9 $\pm$ 5.05	67 (12.3)	7.3 $\pm$ 4.34	148 (27.2)	13.5 $\pm$ 4.84
計		651 (100.2)	9.7 $\pm$ 4.15	651 (100.0)	11.3 $\pm$ 4.83	545 (100.0)	11.3 $\pm$ 4.83	545 (100.0)	11.3 $\pm$ 4.83	545 (100.0)	11.3 $\pm$ 4.83

※※  $P < 0.01$  ※※※  $P < 0.001$

点40～60%未満であった。P Cの得点では、C Pの自我状態のT得点率が高い群ほど高く、各群の間には有意差 ( $p<0.001$ ) がみられた。

Aの自我状態とA Cの自我状態のT得点の度数は、T得点40～60%未満が最も多く、次いでT得点40%未満であった。P Cの得点では、C Pの自我状態のT得点率が高い群ほど高く、各群の間には有意差 ( $p<0.001$ ) がみられた。

A Cの自我状態のT得点40%未満が最も高く、次いでT得点40～60%未満であった。T得点40%未満とT得点40～60%未満、T得点40%未満とT得点60%以上、T得点40～60%未満とT得点60%以上とに有意差 ( $p<0.001$ ) がみられた。C Pの自我状態の

T得点率が低い群ほど高く、各群の間には有意差 ( $p<0.001$ ), ( $p<0.01$ ) がみられた。

## 5. P CのT得点3群と各自自我状態得点のエゴグラム

P CのT得点群と各自自我状態得点のエゴグラムをFigure 1に示した。P CのT得点60%以上は、F Cが最も高くA Cが最も低いM型の変形である。P CのT得点40～60%未満は、N PとF Cが高く、C P、AとA Cが低いM型である。P CのT得点40%未満は、Aが最も低く、C P、N P、AとF Cはほぼ同じ低さであるのにA Cが高く、A C優位型を示していた。

P Cエゴグラム

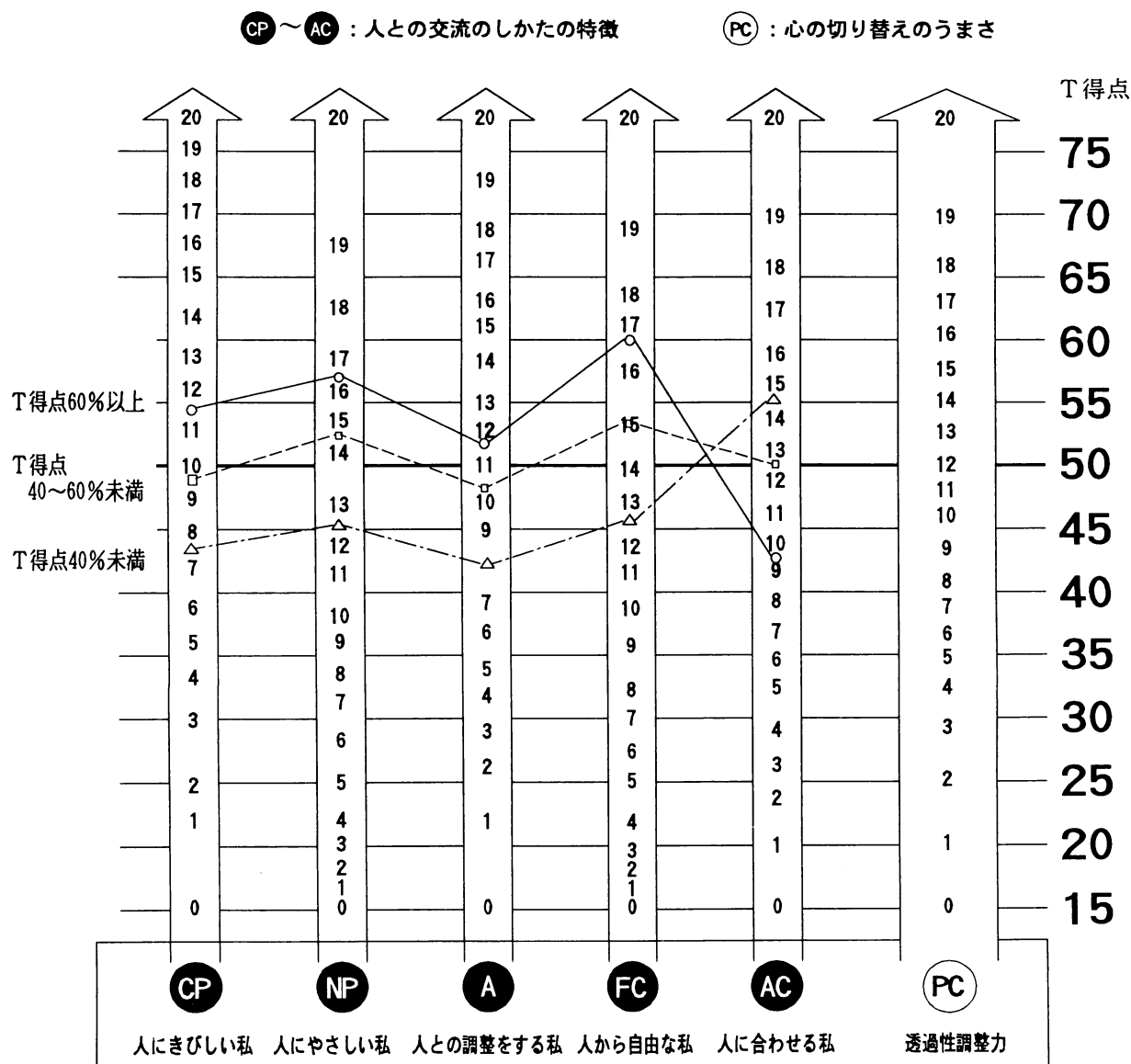


Figure 1 P CのT得点群と各自自我状態得点のエゴグラム

## 6. PC得点20点のエゴグラムについて

PC得点20点のエゴグラムは651名中30名（4.6％）であった。そのエゴグラムは、優位型が10名、混合型が20名であった。優位型でみると、CP優位型が4名、NP優位型が3名、A優位型が1名、FC優位型が2名で、自我状態のACの得点はNP優位型1名を除いて他の自我状態と比較して最低であった。混合型では、逆N型が5名、M型が6名で、自我状態のAC得点は他の自我状態の得点と比較して最低であった。N型が2名、M型の変形が7名で、自我状態のAC得点は他の自我状態と比較して最低ではなかった。

## 7. PCのT得点の経時的変化

PCのT得点の経時的変化をTable 5に示した。

Table 5 PCのT得点3群の経時的変化 n (%)

年次	年次	3 年 次			
	PCのT得点	60%以上	40~60%未満	40%未満	計
2 年 次	60%以上	11(12.8)	7( 8.1)	0	18( 20.9)
	40~60%未満	10(11.6)	30(34.9)	4( 4.7)	44( 51.2)
	40%未満	0	8( 9.3)	16(18.6)	24( 27.9)
	計	21(24.4)	45(52.3)	20(23.3)	86(100.1)

2年次と3年次の2回測定できたのは86名であった。2年次にT得点60%以上が18名であったが、3年次もT得点が60%以上の者は11名（12.8%）であった。2年次にT得点が40~60%未満が44名で、T得点が60%以上になったのは10名（11.6%）、T得点が40~60%未満が4名（4.7%）であった。2年次のT得点が40%未満24名中T得点が40~60%未満になったのが8名（9.3%）であった。3年次にPCのT得点が60%以上になった10名のエゴグラムをみると、7名が自我状態のCP、NP、A、FCとACの合計得点が2年次（ $59.3 \pm 9.38$ ）より3年次（ $65.7 \pm 6.65$ ）の方が高く、有意差（ $p < 0.05$ ）がみられた。3名は2年次の自我状態CP、NP、A、FCとACの合計得点（ $59.3 \pm 3.51$ ）と3年次の合計得点（ $52.7 \pm 4.04$ ）と比較して同点あるいは得点が高いが有意差はみられなかった。自我状態ACについてみると、10名中1名のAC得点が最も高いN型で、他は他の自我状態より低かった。

## V. 考 察

### 1. 透過性調整力と各自我状態の平均値との関連

SR値が8点以上を除いたPCのT得点群と各自我状態の平均値で、自我状態のCPとAで有意差に微妙な差異はみられるがデータとしては651と650で統計的に問題はないと考える。PCのT得点を60%以上、40~60%未満と40%未満の3群で各自我状態の平均値をみると、CP、NP、AとFCの自我状態は60%以上が最も得点が高く、次いで40~60%未満の順になっている。自我状態のAでは逆に40%未満の得点が最も高く、次いで40~60%未満の順であった。つまり、透過性調整力の高い群は、中間群や低い群と比較してCP、NP、AとFCのエネルギーが高くACのエネルギーが低いといえる。山本ら<sup>4)</sup>の報告でも各自我状態の高・低群におけるPC値の比較で、ACを除く4つの自我状態においてエネルギー量の高い群の方が有意にPC値が高かったとしているがこの報告と同様の結果を得た。

### 2. 透過性調整力と各自我状態のT得点3群との関連

PC得点のT得点40~60%未満が各自我状態のT得点が多かった。次いでNPとFCの自我状態のT得点は60%以上であった。CP、AとACの自我状態はT得点が40%未満であった。山本ら<sup>4)</sup>は、各自我状態とPC値との間で、最も高い相関が認められたのはFCであり、その他の自我状態との相関は低かった、と報告している。

本研究では、PC値と各自我状態の相関については検討していないが、T得点の度数分布よりFCが透過性調整力と関連するのではないかと推測される。さらにNPの自我状態も透過性調整力と関連がみられるのではないかと推測された。

### 3. 各自我状態のT得点3群とPC値の平均値との関連

各自我状態のT得点3群でPC値をみると、自我状態CP、NP、AとFCが透過性調整力が高いほど得点が高かった。自我状態ではACは逆に透過性調整力が低い方が得点が高かった。つまり、ACを除く4つの自我状態においてエネルギー量の高い群の方が有意にPC値が高いという結果を得た。

#### 4. 透過性調整力とエゴグラム

透過性調整力の高い群と中間群は、M型のエゴグラムを示し、透過性調整力の低い群は自我状態Aが最も低いAC優位型のエゴグラムを示していた。PC得点20点のエゴグラムは、エネルギーが全体に高く、AC値が他の自我状態より高いものはなかった。自我状態のNPとFCが最も高いエゴグラムが8割強みられた。AC優位型の人々は依存者タイプで、自分の判断で行動することはまず難しい人たちで、周囲の人たちに世話をやいてもらったり、命令してもらわないと何をしようかわからない、積極的に行動することができない。これら心のエネルギーの切り替えがスムーズにいかない人たちでは、透過性調整力が低いといえる。透過性調整力の高い群は、自我状態のNPとFCの高いことが関係し、ACは透過性調整力を阻害するのではないかと推測された。

#### 5. 透過性調整力の経時的变化からの検討

透過性調整力が時間の経過とともにどのように変化するかをみると、透過性調整力の中間群が高い群になった中では、1名を除き、自我状態のNPあるいはFCのどちらかの得点が高くなるエゴグラムが多くみられた。このことから、経時的に透過性調整力が高まるのに自我状態のNPとFCが関与しているのではないかと考えられた。

以上のことから、透過性調整力は自我状態のNPとFCが関連しているのではないかと推測される。つまり、NPとFCの働きかけによって、PC値が上昇することの可能性が示唆されているからである。今後は、プロフィールの詳細な分析も必要であると考えられる。

#### 引用文献

- 1) James M.: Transactional Analysis journal Vol.16, No.3, July 1986 Diagnosis and Treatment of Ego State Boundary Problems, 自我状態境界の諸問題の診断と治療, 交流分析研究第15巻, 第1・2号, 1990.
- 2) 水野正憲, 新里里春, 岡野一央博, 桂戴作: 透過性調整力を加えた行動エゴグラム「S-S E (エスビー)」の信頼性と妥当性に関する研究, 交流分析研究, 第20巻, 第1号, 1995.
- 3) 桂戴作, 新里里春, 水野正憲: PCエゴグラム, 適正科学センター, 1997.
- 4) 山本真理子, 野口有紀子, 松野俊夫他: 自我状態の透過性調整力についての研究(第5報), 第25回日本交流分析学会学術大会 抄録集, 46, 2000.

#### Basic Research on the Permeability Control Power of the Ego State — The Relationship between Permeability Control Power and the Ego State —

Kimiko Kashiro<sup>1)</sup> Koichiro Inagaki<sup>2)</sup>

1) Kawasaki City College of Nursing

2) Miyagi University

#### Summary:

We conducted surveys on the permeability control power of the ego state with 651 people and drew the following conclusions with regard to the influence of the ego state on Permeability Control Power.

\*The behavior levels are divided into the five ego states as indicated. Critical Parent is abbreviated below as CP, Nurturing Parent is abbreviated below as NP, Adult is abbreviated below as A, Free Child is abbreviated below as FC and Adapted Child is abbreviated below as AC.

1. There were some 20% with high Permeability Control Power.
2. People with high Permeability Control Power showed a high energy level on the Egogram.
3. A correlation between NP and FC can be surmised when the Permeability Control Power is high.
4. When the A Ego State is low, there is a tendency for the Permeability Control Power to be low.
5. People with high Permeability Control Power get high points in CP, NP, A and FC, while a 0.1% standard deviation is seen in people with mid range or low Permeability Control Power.
6. A 0.1% standard deviation is seen between people with high Permeability Control Power who score the lowest in the AC Ego State and those with mid range or low Permeability Control Power.
7. The Egogram of people with high Permeability Control Power was the M type.

Key Words: Transactional Analysis, Permeability Control, Ego State.