

交流分析と NLP(神経言語・プログラミング)

—— 両者の理論的特徴と臨床への応用 ——

白 井 幸 子

はじめに

本稿において、「フロイトの精神分析の口語版」と言われる「交流分析」(TA, Transactional Analysis) と NLP (神経言語・プログラミング — 以下 NLP と略す) の両心理療法理論を、その目標、基本的人間観、心の理解、コミュニケーションの方法、行動変容等について比較し、両者の共通点と相違点について、また、両心理療法が臨床の現場でどのように役立つかを考察したい。

I. 交流分析と NLP 理論の概略

A. 交流分析について

フロイトによって生み出された精神分析は、無意識の世界と現実の身体症状(ヒステリーなど)との関係にはじめて目を向けることによって、精神医学や心理学の分野に大きな貢献をした。その理論の臨床医学への応用は主として米国の精神分析医によって行なわれてきたが、精神分析の理論は難解な上に、治療に膨大な時間がかかり、実際に助けを求めてくる人々に短時間に効果的な援助を提供しにくい、という問題点も指摘されてきた。

米国の精神科医、エリック・バーン (Eric Berne, 1910 ~ 70) はそうした問題を感じていたひとりであったが、フロイトの理論を一般の人々にも分かりやすく、臨床にも応用しやすいものにしたいと考え、苦心の末に生み出したのが「交

流分析」であった。

バーンは、1950年代に、フロイトのいう「超自我」「自我」「イド」という難しい概念を、誰でも自分の中に「3つの心」をもっている。それは、「親の心」「成人の心」「こどもの心」である、と平易な言葉を使ってとらえ直し、それを人間の心理と言動を分析し理解する手段とした。(図1)

バーンは、「親の心」「成人の心」「こどもの心」をそれぞれ「親 (Parent) の自我状態」「成人 (Adult) の自我状態」「こども (Child) の自我状態」と呼び。交流分析の基礎概念とした。自我状態を分析する手段としてエゴグラムがある。(図2)

交流分析は、以下の6つの基礎理論よりなる。

- 1：自我状態の分析
- 2：やりとりの分析
- 3：ストロークへの欲求とデイスカウント (表1) (表2)
- 4：人生における基本的構え
- 5：心理的ゲームの分析
- 6：人生脚本の分析

交流分析はパーソナリティ理論であり、それを心理療法の現場で用いる時には、フリッツ・パールズ (Fredrick Perls) によって創始されたゲシュタルト療法の技法ー空の椅子技法、夢のワーク、誘導イメージなどを用いる。パールズが交流分析とNLPの両方の心理療法に関わっていたことと、両心理療法に多くの共通点の見られることは無関係ではない。

図1 3つの自我状態と5つの機能

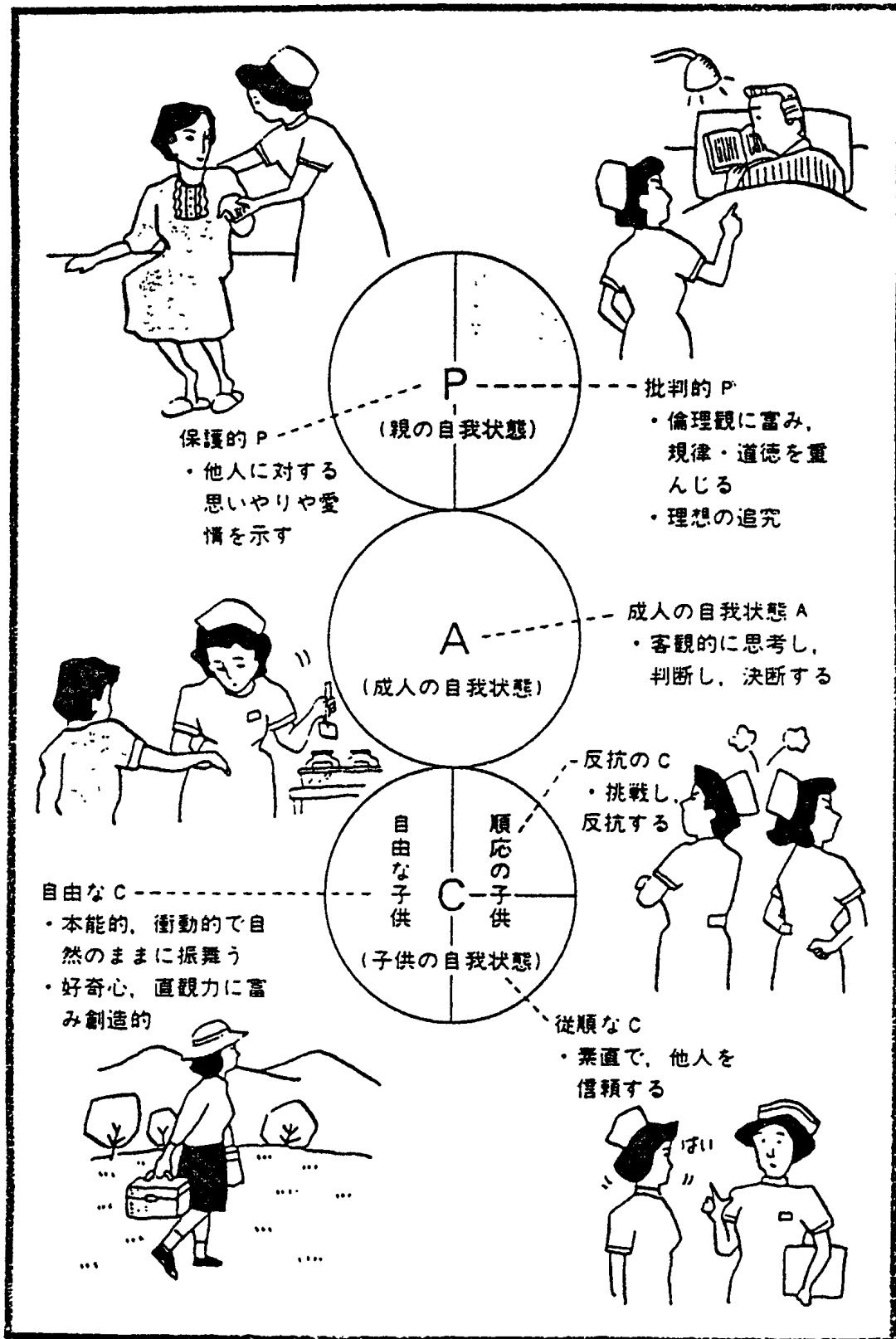


図2 エゴグラム

年 月 日施行

氏名 年令 男・女

16.

は い

答えを右の中からえらんで数字(3.2.1.0)
で、あいている欄へ記入してください。

あまり深く考えないで、気楽にやってください。

い い え

いつ も (3)
しばしば (2)
ときどき (1)
めったにない (0)

1	動作がきびきびしていて能率的である
2	あけっぴろげで自由である
3	相手をみくだす
4	周囲の人によく合わせていく
5	伝統を大切にする
6	相手の長所によく気がつき、ほめてやる
7	相手の話には共感する
8	現実をよくみて判断する
9	感情をすぐ顔にあらわす
10	物事に批判的である
11	遠慮深く、消極的である
12	思いやりの気持ちが強い
13	イヤな事は理屈をつけて後まわしにする
14	責任感を大切にする
15	まっすぐに姿勢で相手の顔を見ながら話す
16	不平不満がたくさんある
17	人の世話をよくする
18	相手の顔をうかがう
19	「なぜ」「どのように」という言い方をする
20	道徳的である
21	物事の判断が正確である
22	「わあ」「へえ」などと驚きをあらわす
23	相手の失敗や欠点にきびしい
24	料理、洗たく、そうじなどを積極的にする
25	思っていることを口にだせないたちである
26	上手に言いわけをする
27	「……すべきだ」といような言い方をする
28	じっとおとなしくしているのが苦手である
29	規則をきびしく守る
30	わりあい人あつかいがうまい

注：九大心療内科と東大心療内科が合同で作成したもの

31	相手に喜んでもらえるよう努力する
32	言いたいことを遠慮なく言う
33	いろいろな情報(事情)を集めてよく考える
34	わがままである
35	「すみません」「ごめんなさい」を言う
36	自分の感情をまじえないで判断する
37	好奇心が強い
38	まわりを気にしない
39	理想をもとめていく
40	実行する前にしっかり計画をたてる
41	会話では感情的にならない
42	こまっている人をみたらなぐさめてやる
43	奉仕活動では人のさきになって働く
44	意見をはっきり主張する
45	理屈よりも直観できめる
46	融通(ゆうずう)がきく
47	欲しいものはあくまでも欲しがる
48	相手の失敗をすなおに許してやる
49	誰とでもよく話す
50	たのまれたらイヤとは言えない

	CP	NP	A	FC	AC
	(批判的(P))	(保護的(P))	(成人)	(自由な(C))	(順応の(C))

表1 ストロークの定義と種類について

「ストローク」とは他人からの刺激を意味し、交流分析ではその人の存在や価値を認めるあらゆる働き掛けと理解する

ストローク種類

種類	肉体的なもの	心理的なもの	言葉によるもの
肯定的ストローク	(肌の触れあい) ・なでる ・さする ・抱擁する ・愛撫する ・握手する	(心の触れあい) ・ほほえむ ・うなづく ・相手の言葉に耳を傾ける	・ほめる ・慰める ・励ます ・語りかける ・あいさつをする
否定的ストローク	・たたく ・なでる ・ける ・つねる ・その他の暴力行為	・返事をしない ・にらみつける ・あざわらう ・無視する ・信頼しない	・しかる ・悪口を言う ・非難する ・責める ・皮肉を言う

白井幸子，看護にいかす交流分析，医学書院，1983，p.62 より

表2 ストロークの欲求と充足の方法

ストロークの欲求と充足の方法

区分	乳 児	幼 児	成 人
欲 求	接触（肌の触れあい）	承認（心の触れあい）	時間の構造化（生きがいの欲求）
欠 乏	正常な心身の成長が妨げられる	自己否定の感情を生み，敗者の道を歩む	自分の人生に意義と喜びを見いだせない時を長く過ごす，情緒的・肉体的に衰退を早める。
充足の方法	抱きしめ，愛撫するなどの母親の様々な保育行為を通した毎日の親密な交流	(1) ほほえむ，うなづく，言葉をかける，身振りで示すなどによって存在を認めてあげる。これを受けると，自分がここに存在し，自分の存在に意味があることを確認する。 (2) 積極的に耳を傾けて聞いてあげることは，人に与えることのできる最高のストローク。	(1) 引きこもり (2) 儀式（あいさつなどを交わす，現状維持のストローク） (3) 暇つぶし（雑談などで比較的安全，相手を推し量るのに役立つ） (4) 心理的ゲーム（裏のある心理的やりとりをして時間を過ごす） (5) 活動（仕事など） (6) 親密な交わり（交流分析のめざすもの）

白井幸子，看護にいかす交流分析，医学書院，1983，p.63 より

B. NLPについて

NLPは、1970年代、当時カリフォルニア大学言語学助教授であった、ジョン・グリンダー（John Grinder）と心理学科の大学院生であつたりチャード・バンドラー（Richard Bandler）によって生み出された心理療法である。

2人は、他人との効果的なコミュニケーションはどのようにして達成されるのか、また、人間の潜在能力を引き出す最もよい方法は何か、さらに、その人が直面している問題を解決するための効果的方法は何か、などの問題に深い関心を抱いていた。

そこでグリンダーとバンドラーは、世界の3人の卓越した心理療法家 — ゲシュタルト療法の創始者、フリッツ・パールズ（Frederick S.Perls），“家族療法のコロンブス”と言われた米国の家族療法家、ヴァージニア・サティア（Virginia Satir）、米国の医療催眠療法家、ミルトン・エリクソン（Milton Erickson）のもとを訪れ、3人がどのようにして患者、クライアントに対応しているのかをつぶさに研究した。その結果をまとめたものがNLPである。すなわちNLPは3人の優れた心理療法家の“秘術の種明かし”であり，“3人の心理療法のパターンを学ぶ方法である”。（図3）

図 3

NLP (神経言語プログラミング) 概観

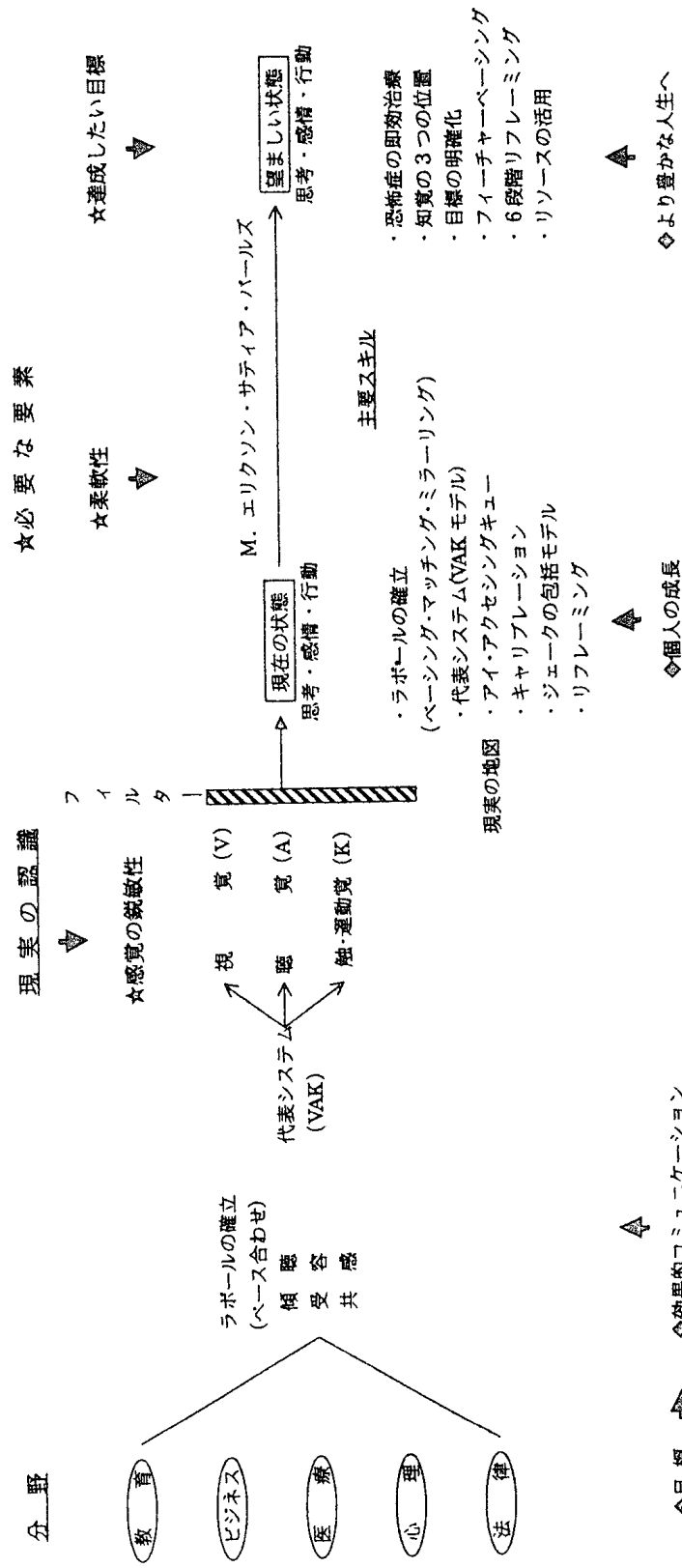
ルーテル学院大学
白井 幸子

NLP (Neuro-Linguistic Programming) は、「神経言語プログラミング」と邦訳されている心理療法理論です。

1970 年、米国の言語学者 J. グリンダーと心理学者 R. バンドラーによって開発され、現代の 3 人の卓越した心理療法家 M. エリクソン、V. サティア、F. バールズの心理療法技法を体系化したものです。

◆NLP のめざすもの：効果的コミュニケーション、個人の成長、より豊かな人生を生きる洞察

☆必要要素：感覚の鋭敏性、柔軟性、達成したい目標



ジョセフ・オコナー、ジョン・セイモア、NLP のすすめ、チーム医療、1994 をもとに白井が作製したもの

Ⅱ. 「交流分析」と「NLP」の比較について

交流分析とNLPの両心理療法の理論的特徴を以下のように表3から表6にまとめて示す。

表3 理論誕生の背景，目標，基本的人間観

表4 心の成り立ち，望ましいコミュニケーション

表5 人間の基本的欲求

表6 行動変容・新しい生き方はどのようにして達成されるか

表3 理論誕生の背景と目標，基本的人間観

交流分析（TA）	NLP
<p>1. 理論の誕生の背景</p> <p>1950年代，米国の精神科医，E.バーンによって創設された，人間の心と行動に関するパーソナリティー理論。心理療法として用いるときには，F.パールズの「ゲシュタルト療法」のテクニックを用いる。</p>	<p>1. 理論の誕生の背景</p> <p>1970年代，カリフォルニア大のJ.グリンダーとR.バンドラーが，3人の卓越した心理療法家，M.エリクソン，F.パールズ，V.サティアの方法を研究して開発したもの。</p>
<p>2. 目標：自律性の達成</p> <p>以下の方法で達成される</p> <p>(1) 自己理解と気づき</p> <p>(2) 自発性（どの自我状態も自由に使えること）</p> <p>(3) 他の人々との親密な交わり</p>	<p>2. 目標：「行き詰まり状態」から「望ましい状態」への行動変容</p> <p>(1) 感覚の鋭敏性を研ぎ澄ます</p> <p>(2) 柔軟性</p> <p>(3) 明確な目標</p>
<p>3. 基本的人間観</p> <p>(1) 人はみなOKな存在であり，尊厳性をもっており尊重されるべきである。</p>	<p>3. 基本的人間観</p> <p>(1) 人はその瞬間 瞬間，ホメオシタシスを保つため，ベストの選択をしている。</p> <p>(2) 人は完全に機能する。間違っていたり，破綻している人などいない。大切なことはその人が今どのように機能しているのかを見出すことである。</p> <p>(3) 人は必要なリソースをもっている。</p>

表4 心の成り立ち，望ましいコミュニケーション

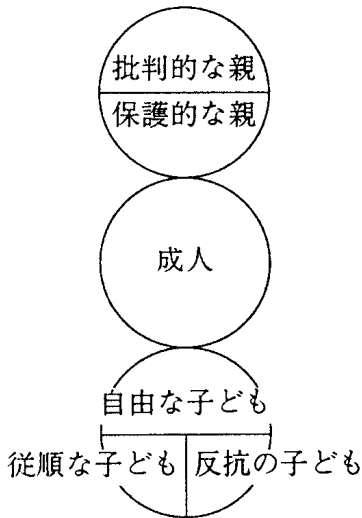
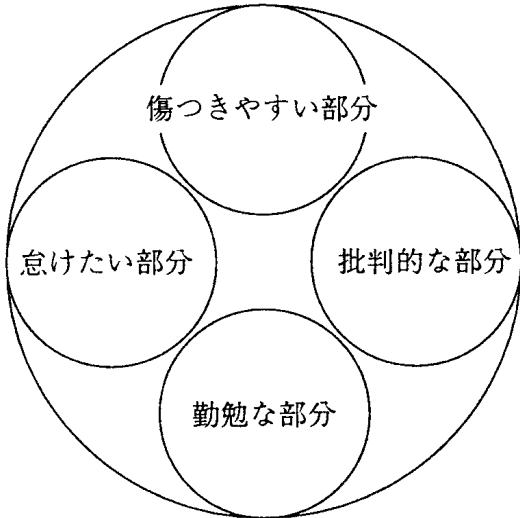
交流分析（T A）	N L P
<p>4．心の成り立ち：自我状態</p> <p>図4</p>  <p>(1) 三つの心の部分と五つの機能を有する〈5つの自我状態〉</p> <p>(2) 人の性格・行動パターンは各自我状態に注がれる心のエネルギーの量による</p> <p>(3) 健康な自我状態はその状況にふさわしく，どの自我状態も自由に使えること。</p>	<p>4．心の成り立ち：パーツモデル</p> <p>図5</p>  <p>(1) 人の心の中には様々な部分が存在する。</p> <p>(2) どの心の部分もその背後に肯定的な意図をもっている。</p> <p>(3) 肯定的な意図は〈メタ・アウトカム・クエスチョン〉を使用することによって知ることができる。</p> <p>(4) 今までとは異なる方法で肯定的意図を達成するよう援助する</p>
<p>5．望ましいコミュニケーション （資料3を参照）</p> <p>他の人との望ましいコミュニケーションは以下の「自我状態」による「相補的なやりとり」によってなされる。</p> <p>「保護的親」↔「保護的親」</p> <p>「保護的親」↔「自由な子ども」</p> <p>「成人」↔「成人」</p> <p>「自由な子ども」↔「自由な子ども」</p>	<p>5．望ましいコミュニケーション 〈嫌な気分から良い気分への転換〉</p> <p>(1) 連合（Association）と分離（Dissociation）</p> <p>(2) サブモダリティを変化させる</p> <p>(3) Jake 包括モデル</p> <p>(4) リフレーミング</p>

表5 人間の基本的欲求

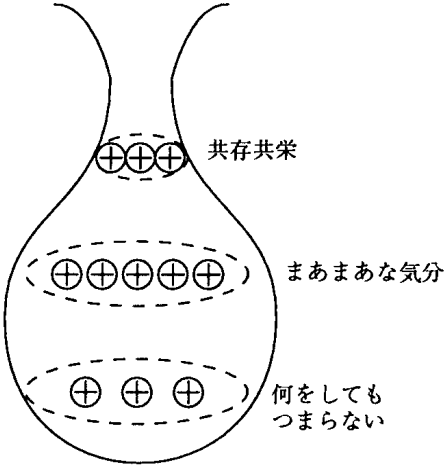
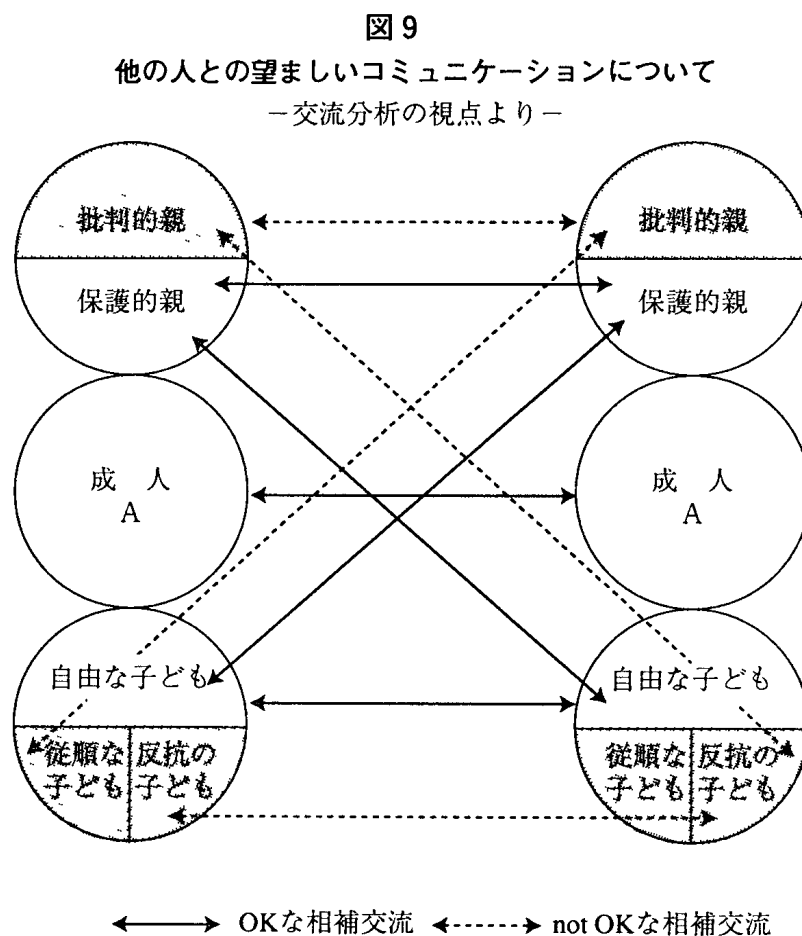
交流分析（T A）	N L P
<p>6. 人間の基本的欲求：「ストローク」 — ゴールデン・ルール（黄金律）— 「ストローク（Stroke）」は他者からの刺激を意味する，人はストロークなしには生きられない。人からもらってうれしい刺激は「肯定的ストローク」と呼ばれ，「心の栄養物」を意味する。心身ともにバランスのとれた発達をするためには，肉体の栄養物と同時に心の栄養物が必要である。幸せな人間関係は互いに肯定的なストロークを交換しあうことにより達成される。</p> <p>(1) ストロークの充実度と心理的状况</p> <p>図6</p>  <p>(2) 「ストローク経済の法則」（“貧しい者はますます貧しくなり，富める者はますます富む”）からの脱却</p>	<p>6. 人間の基本的欲求： 「私の現実の地図」を理解して！」 — プラチナ・ルール（白金律）— “その人がしてほしいと望んでいることをしてあげなさい”</p> <p>(1) 相手の「現実の地図」（言語，非言語的メッセージ，代表システム等）を理解し，「ペース合わせ」をし，信頼関係を築く。</p> <p>(2) 無意識の心の思いを理解する</p> <p>1) メタ・アウトカム クエスチョン</p> <p>2) 6段階リフレーミング</p> <p>(3) 「目標の明確化」とその達成（セラピストの目標ではなくクライアントの目標の達成）</p>

表6 行動変容・新しい生き方はどのようにして達成されるか

交流分析 (T A)	N L P
<p>7. 行動変容・新しい生き方はどのようにして達成されるか <人生脚本の書き換え：幼児決断から再決断へ></p> <p style="text-align: center;">図 7</p> <p style="text-align: right;">人生脚本のテーマ ＝ 幼児決断</p> <p>交流分析は、人間の一生を<一編のドラマのようなもの>と理解する。子ども時代に親から無意識のうちに人生脚本のテーマを与えられ、その後の人生をその脚本のテーマにそって生きていく。人生脚本は、2～8歳頃の幼児時代の子どもが両親のメッセージに対してなす、「これからの人生をこう生きよう」という決断である。</p> <p>この幼児決断は、「成人」の自我状態が未完成の状況でなされるので、思い込みや間違い、不適切であることが多く、しばしばその人の人生を困難なものとする。そのような状況に対して、今、ここで「再決断」をすると、新しい生き方が可能になる。「再決断」への手助けが交流分析が最終的に目指すものである。</p>	<p>7. 行動変容・新しい生き方はどのように達成されるか <個人の歴史を塗り替える></p> <p style="text-align: center;">図 8</p> <p>Eagle & Bundrant, Master Practitioner Certification より引用</p> <p>「“あの出来事”以来、人生の歯車が狂ってしまった、物事がうまくいかない」という時に有効なスキルである。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) クライエントに過去のあの時の「嫌なできごと」を思い浮かべてもらう (2) あの時、どのようなリソース(内的資源)があったなら、もっと上手に、より適確にあの出来事に対応できたかを考えてもらう。 (3) 望ましいリソースを以ってあの出来事を再体験し、現在の地点までゆっくり歩いてもらう。 <p>以上のプロセスを踏むことにより、出来事そのものをかえることはできないが、出来事に対する受け止め方、考え方は変えられる、と理解できる。それによって、その人の「現実の地図」が変化するかもしれない。</p>

Ⅲ. 交流分析とNLPは臨床の現場でどのように役立つか

交流分析とNLPは目標を達成する方法は異なるものの、共通の目標を目指していると考えられる。両者が共通して目指す目標は「自律性の達成」と表現されるが、その内容は、不快で非生産的な人間関係から脱却し、他人との望ましいコミュニケーションを通して人生の目標を達成することである。（図9）



エイブ&デイヴィッド ワーグナー(諸永好孝訳)，よりよい人間関係とコミュニケーションスキル，チーム医療，2000 より

交流分析とNLPは臨床の現場でどのように役立つであろうか。交流分析もNLPも，アプローチの仕方は異なるものの，クライアントを「行き詰まり状態」から「望ましい状態」へ導く，という目標において一致している。「行き詰まり

状態」とは、他の選択肢が見つからない状態であり、リソースが見出せない状態であり、可能性や希望を自ら摘み取っている状態である。

しかし、交流分析もNLPもその人の現実の地図を変える科学である。「気づきは治癒そのものである (Awareness is cure itself)」と言われるように、地図をかえることにより現実を変えることができるのである。

以下、臨床応用について表7に示す。

表7 臨床の現場でどのように役立つか

交流分析 (TA)	NLP
<p>1. 「エゴグラム」を通して使われていない「自我状態」を知り、どの「自我状態」も自由に使えるよう援助する。特に「自由な子ども」の極端な抑圧は心身症や、うつ状態を引き起こすので、“楽しく、その人らしく” 過ごせるよう援助する。</p> <p>2. TAの基本理論の一つである「ストローク」は「その人の存在と価値を認めるあらゆる働きかけ」と定義されているが、「ストロークなしには人間は生きられない」と理解されている。人が心身ともにバランスのとれた発達をするには、絶えず他の人からの肯定的なストロークが不可欠となる。医療の現場で、このことをどんなに強調しても、しすぎることはない。幼児虐待が、その子の心身の発達にどのような影響をもたらすか、想像に難くない。</p> <p>3. 効果的で気持ちの良いやりとりは、家庭内や職場での人間関係の改善、向上に役立つ。</p>	<p>1. どのような行動の背後にも、「肯定的な意図が存在する」のであるから、「神経症や心身症、精神病的な症状でさえ、私たちの生活の中では、明らかに価値があり、また、それなりの目的を果たしている」ことになる。そうであるなら、病気や症状は“闘うべき敵”ではなく、私たちの心の内に宿る“満たされない思い”を表していることになる。「満たされない心の思い」は「精神痛」(サイキエイク)をもたらし、「精神痛」に耐えられなくなった時に人は自殺する (E. シュナイドマン, 自殺者のこころ, 誠信書房, 2001)。 パーツ・モデル, メタ・アウトカム・クエスチョンは、その人の「満たされない心の思い」を知るのに大きな助けとなる。</p> <p>2. NLPの様々なスキルは、私たちの気持ちを「嫌な感情」から「快適な感情」へと切り替えるのに役立つように工夫されている。怒りや悲しみ、うつ状態にある時には、交感神経が働き、生理機能はフル回転となる。楽観的で、楽しく、心が平安な思いに満たされているときには、副交感神経が働く。NLPは絶えず、副交感神経が働く助けとなる。</p>

まとめ

交流分析とNLPについて、両者が人間をどのようにとらえ、どのような人間関係を望ましいものと考え、治療の最終目標をどこにおくかについて理解するため、表の形式で両者の理論的特徴を比較した。

両者の様々な相違にもかかわらず、両者の間には、治療目標、基本的人間観、治療手段などにおいて共通点のあることを指摘した。

さらに、我々が人生の様々な問題に直面し、自分の内に潜む自分のリソース（内的資源）を見失う時、それを取り戻し自立への道を歩もうと試みる時、両心理療法は臨床の場で役立つことも示した。

参考文献

交流分析に関して：

- イアン・スチュアート，ヴァン・ジョインズ（深沢道子訳），TA TADAY，最新交流分析入門，実務教育出版，1991
- メリイ M. グールディング，ロバート L. グールディング（深沢道子訳），自己実現への再決断，星和書店，1980
- 白井幸子，看護にいかす交流分析，医学書院，1983
- 白井幸子，看護にいかすカウンセリング，医学書院，1987
- ジョン・デユッセイ（新里里春訳），Egogram，1980
- エイブ&デイヴィッド ワーグナー（諸永好孝訳），よりよい人間関係とコミュニケーション スキル，チーム医療，2000
- 東京大学医学部心療内科，エゴグラム・パターン，金子書房，1995
- ミュリエル・ジェイムス（深沢道子訳），突破への道，社会思想社，1984

NLPに関して：

- ジョセフ・オコナー，ジョン・セイモア（橋本敦生訳），NLPのすすめチーム医療，1994
- リチャート・バンドラー（酒井一夫訳），神経言語プログラミング，東京図書，1986
- リチャート・バンドラー，ジョン・グリーンダー（酒井一夫訳），王子さまになったカエル，神経言語プログラミング，東京図書，1977
- NLP New Mexico, Inc. and Deb Miller, NLP Practitioner Certification Training, 1996
- Jake Eagle, Mike Bundrant, Master Practitioner Certification, Santa Fe NLP/

Developmenal Psychology , 1999

高橋慶治, NLP, 神経言語プログラミング, 第二海援隊, 1997

その他の分野：

エドウィン・シュナイドマン (白井徳満, 白井幸子訳), 自殺者のこころ ―
そして生きのびる道, 誠信書房, 2001