

9 / 24 SC教育プログラム「自分を知ろう 他者を知ろう」

小野SCと一緒に「自分」
を見つめました。

エゴグラムとは？

ego=自我 gram=グラフ

「今、ここでの心の状態」をグラフで表す
自分の心を自分で知る心理学の手法の1つ

エリック・バーン創始した「交流分析」
エリック・バーンの弟子 デュセイ博士 考案



生徒の感想より

- 「こんな自分になりたい」という新しい目標ができた。
- よく分かっていなかった自分を発見することができて、自信がついた。
- 発する言葉を変えて、自分の弱いところを変えたいと思った。
- 振り返ってみれば「確かに！」と思うことがたくさんあった。
- 自分を見つめるいい機会になった。
- いつも親に言われていることと同じことが書かれていて、素直になって改善していこうと思った。
- 自分を知る方法をもっと知って、新しい自分を見つけていきたい。

♥この時間を通して、「知っている自分」「知らない自分」「知ろうとしなかった自分」「認めたくない自分」さまざまな自分が見えたように感じます。これをきっかけに自分探しを続けてほしいと思います。