

大学における性格検査フィードバック面接の意義

富山大学保健管理センター杉谷支所 佐野隆子

Analysis of Feedback Interviewing of Personality Test in Student Counseling

Takako Sano

I はじめに

青年期後期にあたる大学の時期は、限られた時間の中で自分について考え、社会に出るための準備をする時期である。自分の内面に向き合い、「自分はどんな人間で、どう生きていくのか」という自分探しの課題に取り組むことが求められる。そのためには、「悩む力」、つまり自分を客観的に見つめ、言葉で考える力が必要だろう。しかし若者や子どもたちの間では「考える」とか「悩む」という行為が「暗い」という否定的な位置づけをされる傾向がある。明るく元気でおもしろいことや、「空気を読んで」周りの期待に敏感であることが求められるのである。このように自分を見つめることを避けてきた学生たちの相談の中には「自分の考えなのか親の考えなのかわからなくなった、自分がどうしたいのかわからない」と訴えるものもある。

また、悩むことは心が弱いことだと受けとめる傾向があり、「やる気が出ない」「イライラする」「周りとうまくいかない」などの問題を自分の心-性格の問題ととらえて、だめな自分の性格をなんとかしたい、自分に自信が持てないという相談も多い。しかし、実は性格の問題ではなく、適切に自己表現をするスキルやストレスに対処するスキルが獲得されてこなかったのではないかとと思われることが多い。このような学生に対しては、その問題が必ずしも性格に起因するものではないこと、スキルを身につけていくことで対処することが可能であると伝えていくことが援助になると

考える。

そこで、学生がカウンセラーとの対話によって自分自身を見つめることを促し、よりよいコミュニケーションとストレス対処への関心を引き出すことを目的として、誰でも気軽に参加できる心理テストを実施することにした。実施に当たって性格テストを選択したのは、学生が関心を持ちやすく、比較的所要時間も短いため参加しやすいと思われるからである。この企画は、性格テストによって参加者をアセスメントすることが目的ではないため、テストの結果そのものよりも個別に行うフィードバック面接の課程が重要になる。事例とアンケートの結果から、フィードバック面接の意義について検討したい。

II 「自分をもっと知りたい

—性格検査で自己分析—

1. 実施内容

本企画は学生・職員を対象として2009年9月から随時募集している。周知方法はポスター（図1）、保健管理センター杉谷支所ホームページで行う。申し込みは保健管理センター杉谷支所受付に直接申し込むか、メールや電話で予約を受け付ける。申し込み時にTEG（東大式エゴグラム）の質問紙を渡し、その場で記入してもらう。（所要時間は10分程度）あるいは、面接の時間内に記入することもできる。フィードバック面接は1人30分程度を目安にしている。

図1 募集ポスター

自分をもっと知りたい
性格検査(エゴグラム)で自己分析

エゴグラムとは…

「交流分析」という心理学の理論に基づいて作られた性格診断テストです。自分の行動の特徴や性格指向をグラフにして見る事ができるので、自分を知り、行動を変えていく1つの手がかりになります。

皆さんにおすすめです

- 自分の性格や行動の傾向を知りたい
- 自分の長所がわからない! 進路に迷っている
- 人間関係でストレスがある 自分の行動を変えてみたい
- カウンセラーに一度会ってみたい

日時 月曜日 12:30~17:30
 金曜日 12:30~17:30 (※ただし予約受付は随時しています)
 所要時間 検査用紙の記入は15分程度 フィードバック面接は30分です
 対象 学生・大学院生・教職員 (※ひとりでもグループでも参加できます)
 講師 佐野 隆子 (保健管理センター・杉谷支所 臨床心理士)

お申し込み・お問い合わせはこちらまで

保健管理センター・杉谷支所

☎076-434-7204 (心理士室) 7199 (受付)

Email: hokekan@ctg.u-toyama.ac.jp



2011年8月までに、学部生16人、院生11人、職員11人が参加した。その後、カウンセラーとの継続的な面接につながったケースは7件であった。

2. 性格検査(TEG)について

エゴグラムはバーンの交流分析理論に基づいてデュセイによって考案され、東京大学医学部心療内科TEG研究会が質問紙を開発・作成した。5つの自我状態のエネルギー量を5つの棒グラフで表し、思考・感情・行動パターンを見るものである。ここでいう5つの自我状態とは、CP(批判的親)NP(養育的親)A(成人)FC(自由な子ども)AC(順応した子ども)であり、それぞれの自我状態の一般的特徴は表1の通りである。

3. フィードバック面接の流れ

最初にTEGの説明をする。まず、このテストが性格の良し悪しや正常か異常かを測るものではなく、あくまで自分の性格特徴・行動パターンを知るためのものであることを伝え、参加者の不安

や緊張を和らげる。次に、5つの自我状態の一般的特徴について説明し、得点の高い低いは、それが長所でもあり短所でもあること、正常値があるわけではないことも伝える。

その後は、参加者のプロフィールを見ながら対話を進めていく。プロフィールの読み方としては、新版TEGにおいて5尺度のそれぞれの高低や他の尺度との関連から19のパターンに類型化されているが、参加者が自分をタイプ分けしてしまうことを避けるため、これらのパターンについては提示しない。面接では参加者がプロフィールを見て感じたことや、気づいたことを自由に話してもらい、スコアの高低を修正するかどうかも本人に任せる。しかし、参加者は得点の低いものや短所の項目にまず目を向けてしまいがちであるため、こちらからは肯定的なことからフィードバックしていく。また、プロフィールの特徴を理解しやすくするために、具体的なエピソードの例を挙げるなどして参加者が話したいことにつなげていく。

参加者から今後についてのアドバイスを求められた場合は、よりよいコミュニケーションのためのスキルを伝える、「こんな見方もできますね」と視点を変えるヒントを示す、参加者に合ったリラクゼーション法を一緒に考えるなど、できるだけ具体的に行動を変えていくための提案をする。最後に質問がないかもう一度聞く。

表1 各自我状態の一般的特徴

批判的親 (CP)	・責任感が強い ・厳格である ・批判的である ・理想をかかげる ・完全主義
養育的親 (NP)	・思いやりがある ・世話好き ・やさしい ・受容的である ・同情しやすい
成人 (A)	・現実的である ・事実を重要視する ・冷静沉着である ・効率的に行動する ・客観性を重んじる
自由な子ども (FC)	・自由奔放である ・感情をストレートに表現する ・明朗快活である ・創造的である ・活動的である
順応した子ども (AC)	・人の評価を気にする ・他者を優先する ・遠慮がちである ・自己主張が少ない ・よい子としてふるまう

東京大学医学部心療内科TEG研究会 2003 新版TEG解説とエゴグラム・パターン 金子書房 より

III フィードバック面接の事例

4つのTEGパターン類型(東京大学医学部心療内科TEG研究会, 2003)とそれに対するフィードバックの例を示す。事例はプライバシー保護のため一部省略、変更、もしくは複数の事例を合成している。カウンセラーの発言は〈 〉で記載する。なお、パターン類型は参考のため記したもので、参加者には伝えていない。

事例① Aさん, N型I (NPとACが高い)

〈NPとACが高いのが特徴的ですね。自分ではどう思われますか?〉

A: 自己主張できず、自己肯定ができない。就職活動をする中で、自分について考えるようになった。就職活動で40社近く受けたが、有名な大学の人も受けている中で、自分のよさをアピールできないのを感じた。結局、小規模の会社が自分のよさを活かせるのではないかと思い、就職を決めた。大きな会社の方が社会的な地位はあると思うが…。

〈NPが高いのは、人の気持ちに共感する力があるということ。直接人にかかわる仕事は向いていると思われるので、自分に合った選択をされたと思います〉

A: 自分を肯定できるようになるにはどうしたらいいでしょう?

〈何か特別なことができるということではなくて、

自分で決めたことを行動する、それを少しずつ積み重ねることが自信につながると思います〉

A: 確かに生活はだらけている。計画性がないのが悩みです。

〈CPが低いのは長所でもあります。まあいいかと思えることはストレス対処には有効です。ACが高い人は、「こんなことを言うと怒られるのではないか」「笑われるのではないか」「おかしいと思われるのではないか」などと考えることがあります。どうですか?〉

A: 何でも「自分が悪い」「自分が変わればいい」と思ってしまうところはある。「怒られるのでは」もあると思う。

〈人間関係は相互の受け取り方の交換なので、すべてが自分のせいだと思い過ぎないことも大切です〉

A: 先生との関係に悩んだ時期もあったが、他の学生と話してみても自分と同じだとわかった。

Aを上げたいと思うが、どうしたらいいですか。

〈客観的に考えるより、“なんとなく”で決めたりするのでは?〉

A: その通りです。思い込んでしまうんですね。

事例② Bさん, W型 (CP, A, ACが同程度に高い)

〈理性的に考えて冷静に行動されるのではないで

しょうか。CPとACが同じくらい高いと、「こうすべきなのに、相手がしてくれない」と葛藤が起きやすく、人間関係でストレスを感じやすいのですが、どうですか？

B：人というの好きだが、疲れる。何でこんなことで笑っているんだろうと思う。仲のいい友だちもいて社交的に見えるが、調子を合わせているだけ。友だちに“いじられる”と、バカにした言い方にイラッとしますが、場の空気を考えるとさえずにモヤモヤが溜まる。サークルの話し合いの場で、自分の希望を言いたいが言えない。反対の人もあるだろうと考えると言い出せない。

〈人とトラブルになるのを避けたいと思うのでしょうか？〉

B：自分のせいで全体の空気が壊れるのが嫌。授業のディスカッションの場ではちゃんと意見が言えるが、そうでない場所では、場が静まり返るのが嫌で言えない。小学生のとき学級委員をしていて、静まると辛かった。「なんとかしないと」と思った。

〈その場が静まると、自分がなんとかしないと、と思うんですね〉

B：はい。この性格どうすればいいのか…。関係が壊れるのが怖くて臆病になってしまう。

〈授業では客観的に考えて意見を言えるが、日常の場になると言えなくなるのは、感情が入るからかもしれませんね。自分の思い通りにしたいと思うのでしょうか？〉

B：そう。だからエキサイトしてしまって、他のメンバーと衝突したこともある。

〈こうした方がいいよ、と結論を言うってしまうのですね〉

B：そう、その通りです。自分の気持ちではなく、結論を言っている。

〈自分の気持ちに気づく方法として、頭に「私は…」と付けて気持ちを言葉にするアイ・メッセージという方法があります。相手と対立することなく、自分の気持ちや考えを伝える方法です〉

B：やってみます。

事例③ Cさん、逆NI型（CPとAが高く、NPとACが低い）

〈Aが高く、ACが低いのが特徴的です。自分の考えや意見をしっかり主張できているのですね〉

C：人に冷たいとよく言われる。「上から目線で言う」などと言われる。協調性に欠け、マイペースだと思う。何も考えず人に流されている人を見ると、疑問に思う。

〈自分にも人にも厳しいのです。良いと思った時に人を褒めることはどうでしょう？〉

C：以前よりは、人はそれぞれ価値観があると思うようになったが、人を褒められない。あれもこれもいいと言ってしまうと自分の価値観がない気がする。

〈完璧でないとだめだという思いがあるのでしょうか〉

C：そうかもしれない。NPは低いけど、就職したら仕事として患者さんの話は聞けると思う。〈なるほど。患者さんに対してではなく、職場の人間関係でストレスを感じることもあるかもしれませんね〉

C：そう思う。世の中に対してこれでいいのかという思いがいろいろあるから。人を自分の役に立つかどうかで見ている。計算して人を褒めることはできるが、心からではない。自分の役に立たないと思った人は、“そんな人もいる”と切り捨てる。もともと自尊心は高いし、自分を変えようとは思っていない。しかし、たまに頭が真っ白になるくらいキレることがあり、気になっている。

〈キレるとは、気持ちをコントロールできない状態。自分の気持ちを言葉にできず、わかってもらえないというストレスが長く続くと、誰でも攻撃的な表現になってしまうことがあります。気持ちを押さえ込まず、言葉にしてみることでストレスの対処にもなります。人に聞いてもらう、書いてみるなどいい方法です〉

C：（うなずいて）気づかないうちにストレスがあったかもしれないと思う。

事例④ Dさん, A優位型 (Aが高く、FCが低い)

〈自分の考えをしっかりと持って、見通しを持った行動ができていないかと思いますが〉

D: 学科はスムーズに単位を取れたが、実習でつまずいた。指示されたことはできるが、自分で考えたりすることができず、人とかかわりも楽しくない。自分のやり方を通そうとして人とぶつかることが多い。何かしていないと落ち着かない。スケジュールを手帳に書いて、その通りできると満足するが、予定外のことが起こったり頼まれたりするとイライラする。完璧主義だと思う。他の人がやれているのに自分ができないことに落ち込んでしまう。

〈スケジュールの中に、何もしないで過ごす時間を入れていないので、息を抜けないのですね。FCが低い人は、これといった趣味がないという傾向がありますが…〉

D: 趣味はないです。何かを楽しむとか、ぼーっと過ごすことができなくて、「意味があるか?」「時間がもったいない」と考えてしまう。ちゃんと理屈が通ってないとだめで、まあいいかと思えない。人から「休みの日は遊んだらいいのに」と言われるが、本当にそう思っているかなと考えてしまう。人の目を気にしていると思う。

〈自分だけで考えて行動してしまうのでしょうか? 行動する前に思っていることを伝えて、相手の気持ちを確かめてみてはどうでしょう?〉

D: ああ、そうです。いつも何も言わずに思ったらすぐに行動してしまう。自分の考えが正しいからという思いがある。人の気持ちも勝手に思い込んでいるかもしれない。

〈高いAとCPを下げようとするより、FCを上げることを意識してみてもどうでしょう?〉

D: そうですね。リラックスする時間を増やすようにしてみます。

IV アンケートの結果

面接終了後、アンケート用紙に記入を依頼した。

回答があった学生25人のアンケートの結果は以下の通りであった。参加した感想を表2で示した他、「参加の目的」「感想・意見」の自由記述は以下の通りである。

表2 参加されていかがでしたか?

① とてもよかった	20
② よかった	5
③ どちらともいえない	0
④ あまりよくなかった	0
⑤ よくなかった	0

参加の目的をおきかせください

- ・自分が選ぶようとしている職業に自分が適しているのか知りたかったから
- ・自分の性格を客観的にもう一度見直したかったから
- ・就職先を決めるにあたり、自分の性格を知りたいと思って
- ・自分の性格をふまえて、人間関係のバランスの取り方を知りたいから
- ・つまずいた実習を、もう一度乗り越えられる自分になるため
- ・自分の性格分析を知りたかったので
- ・カウンセラーの方とお話してみたかったのでカウンセリングに興味があったので
- ・自分の性格を知りたかった
- ・前に心理テストをした時結果が聞けなかったので、してみたかった
- ・自分の性格や指向性を知るため
- ・不安なことを話したかった アドバイスをもらいたかった
- ・ポスターを見て興味がわいたので
- ・友だちが参加したから
- ・来年から社会人なので、自分の性格を知りたくて
- ・時間が空いたので、掲示板を見てやってみようと思った
- ・就職に向けて、自分の長所・短所を知りたかった

- ・働き始める前に、自分の性格や気をつけるべきことを聞いてみたいと思った

ご感想・ご意見などをお書きください

- ・今までなんとなく思っていたことがしっかりと言葉になり、自分では問題だと思いつながら「でもどうしようもない」と諦めていたことの打開策が見えた気がした
- ・自分の思っていた性格と少し違いました
- ・いろいろとお話できて楽しかったです。勉強になりました
- ・自分で思っていた性格だけでなく、言われてみると思い当たる部分があって、気づくことができた
- ・これからストレスを溜めないために、自分の気持ちを抑え過ぎず、上手に相手に伝えられる1つの手段を覚えてもらえたのがすごくよかったです
- ・自分の性格で当てはまっている所に気づかされて、改善していくきっかけになりそうです
- ・自分では絶対に出ないような意見や考え方を教えていただけたので、それを1つの目標として心がけてみたいと思います
- ・なるほどと思うことがたくさんありました。これからの生活に活かしていきたいと思います
- ・自分を知れてよかったです。数年後にまた機会があったらやってみたいです
- ・以前授業でやったことがあったけど、今回ゆっくり話をしながらやれたのはとても良かったです
- ・自分のことを考えてみるきっかけにもなり、とても楽しかったです
- ・なんとなく感じていた自分の性格を再認識した。気軽にできてよかった
- ・自分に足りない部分があったので、有意義でした。このままで良いのか不安だったが、概ねこのままで良さそうなので、ちょっと安心しました
- ・いい経験でした。少しずつ試してみようと思います

- ・真摯に耳を傾けていただき、元気が出ました。ありがとうございました

V 考察

1. 各事例について

Aさんは、協調性が高いが適切な自己表現をしてこなかったため、「悪いのは自分」と自己否定の気持ちが強く、自信を失くしていた。困難な就職活動による疲れや傷つきもあると思われた。Aさんの持ち味を肯定的にフィードバックしながら、自尊感情を高めるために主体的に行動してみることや、ストレスを生み出している思いこみに気づくような問いかけをしていった。

Bさんは、目標を持って意欲的に行動し、合理的に全体を見て考えることができるが、C PとA Cが同じように高く、周囲への気遣いのために思うように自己主張ができない。そこで、面接の中で例外を探してみると、授業の中では自己主張できていることがわかった。相手も自分も大切にしたいコミュニケーションについて話し合い、相手を尊重しながら自分の考えを伝えるアイ・メッセージのヒントを伝えた。

Cさんは有能で批判精神が強いが、集団の中で協調することができない自分も意識していると思われた。面接の過程で、Cさんが集団の中で適切な自己主張をしていないこと、そのためストレスを感じていたことに気づいていった。

Dさんはものごとを論理的・合理的に判断して行動しようとするあまり、自分の感情を抑えこんでいた。また、“べき思考”が強く、それがストレスを生む原因になっていた。自分と相手の感情に気づくことがコミュニケーションの手がかりになるため、自分の思いだけで行動せず、自分の考えや気持ちを人に話してみることを勧めた。また、スケジュールに空白の時間を作ること、有効なリラクゼーションの方法について話し合った。

2. フィードバック面接の意義

1) 学生の自己理解と他者理解を促す

フィードバック面接では、まずエゴグラムの5

つの自我状態のありようから自分を見つめていく。それは他者の考え方や行動パターンに気づくことでもある。多様なものの見方・考え方があり、そのどれもが間違いではないことに気づくことが、自分も他者も尊重するコミュニケーションにつながると考える。

2) 学生のストレス対処へのスキルを向上させ、自尊感情を高める

アンケートの参加目的には「アドバイスが欲しい」という記述も少なからずあり、具体的で役に立つものを持って帰りたいという期待も感じられる。フィードバック面接は、メンタルヘルスの知識やスキルを学ぶ機会でもある。参加した学生はカウンセラーとの対話を通して、自分の感情やストレスはコントロールできること、自分の行動は変えていけることに気づいていく。そのことは、学生が生き生きと学び、自己肯定感を高めるための支援でもあると考える。

3) 潜在的にニーズがある学生を相談につなぐ

アンケートの回答を見ると、参加者は、ポスターや保健管理センターのホームページを見る・友達から聞くなどして気軽に参加していることがわかる。参加の目的としては、性格について悩みがある・就職に当たって自己分析したいなどの理由の他に、自分の性格を知りたいなど、雑誌の占いを見してみるような感覚で参加した学生もいた。このことから、この企画が気軽に参加できるものであったことがわかり、“悩みがなくてもカウンセラーと話せる”機会になったと思われる。また、参加した学生は概ね満足しており、自分についてカウンセラーに話す経験を、「良かった」「安心した」「元気が出た」などと肯定的にとらえている。他者に自己を開示することが、自分への気づきや行動を変えるきっかけになることを体験し、相談を身近なもの感じることでできたのではないかと考える。

VI 今後の展望

T E Gのフィードバック面接は、参加者がカウ

ンセラーとの面接の中で自己理解を深めることを主な目的として実施しているが、他にもT E Gの結果をもとにグループで相互に自己開示やフィードバックを行うグループワークなども考えられるだろう。学生相談が、いわゆる面接室内のカウンセリングだけにとどまらず、学生の成長や適応を支援するために専門性を活かしてどのような活動ができるのか、検討していきたい。

【文献】

- 1) 東京大学医学部心療内科T E G研究会：新版T E G 解説とエゴグラム・パターン、金子書房、2003.
- 2) 東京大学医学部心療内科T E G研究会：新版T E G 活用事例集、金子書房、2002.
- 3) 日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会：学生相談ハンドブック、学苑社、2010.