

自我状態を変革のための計画

自己変革の計画は、自分の心の状態を知ることから始まり3つの段階によって進めます。

1. 自己の心の状態を知る
2. 自分を変えるための望ましい行動を考え、実行する
3. 自己の変革の結果を捉え定着化を図る

1. 自己の心の状態を知る

この段階では、1回目のエゴグラムを実施し、自己分析を行う。

①第1回目のエゴグラムを実施する

あまり深く考えず、インスピレーションによって答えるようにする。

②エゴグラムの考え方や見方について説明し、理解する

エゴグラムは優劣を決めるものではないことを理解、徹底する。

エゴグラムは成長とともに変化することを理解する。

③エゴグラムを使って自己分析をする

自分のエゴグラムを参考に、今の自分を客観的にとらえる。

④自分の心の状態に気づく

気づくことが自己を変える第一歩であることを理解する。

2. 自分を変えるための望ましい行動を考え、実行する

①自分のエゴグラムを参考に自己変革のアウトラインを考える

一番低い自我状態を上げる方法を考える。

自分を変えるためには「抵抗」が生じることを理解する。

②より良い自分に変えるための具体的な方法を考え実行する

低い部分を上げる方法を、言葉や態度面から具体的に考える。

③1か月間に行う望ましい行動を確認し、実行する

1か月間使用するチェック表を作成し、実行した状況を記入する。

3. 自己の変革の結果を捉え定着化を図る(1か月後)

①エゴグラムチェックリストを記入し、グラフを作成する

1回目と同様に、あまり深く考えずに記入する。

②1か月前に行ったエゴグラムと結果を比較する

1か月後のグラフに色をつけ、視覚的に違いを捉える。

③成功した要因、不十分だった要因の分析と検討

変革が成し遂げられた要因は何か。

変革が不十分だった要因は何か。

④シェアリングを行う

感想や意見を自由に交換する。