

550号

## 季報 7 (分-Ⅲ) 自己コントロール



季報4に調息法として個人の「イマ」「ココ」で自分自身の力まで  
きるだけ発揮できる状態に調整するための平素からの演習  
鍛錬の一つを紹介した。今回は己を知り人と接する感情態  
交行動をたしかめ、うまくコントロールする方法の一つを説  
明する。

「人を知り己を知るものは百戦危うからず」 孫子

「現代人はどんなことでも知っている。ただ自分のことを知らないだけ」 トイニー

I まず現況の大勢から

カレンホルネイの自己分析——現代人の神経症的傾向——

II パーレン——地見の交流分析(分級)

自分自身のありのままの姿(セルフ・S)

① ② ③

エゴグラム

Sの偏り乃至病的状態

日本脳管病院 精神科教室