

ALPS HEALTH

より良い人間関係を築くために
交流分析を利用して (第二回)

人間関係のゲーム



杉田 峰康

福岡県立大学名誉教授
日本交流分析学会 理事長

【すぎた みねやす】1933年、東京都生まれ。1958年、米国 G.V. ルーテル大学卒業 (キリスト教学)、1960年、米国コンコルディア大学卒業 (心理学)、1962年、米国イリノイ大学大学院修了 (カウンセリング・ケースワーク)。1963年から2003年まで九州大学医学部心療内科講師等を歴任。主な著書として、『交流分析のすすめ』(日本文化科学社)、『こじれる人間関係』(創元社) など多数。

私を見捨ててください

ある職員はよく遅刻をします。上司は努めて寛大な態度で臨み、注意を促します。しかし職員の行動は一向に改善しません。ついに愛想を尽かした上司が爆発してしまいます。叱責を受けた遅刻常習職員は「どうして自分は、いつもこんな目に会うんだらう。分からない……」といった受け取り方をします。この職員は、職場を変えても、早晚、似たような行動パターンを演じ、同じ結果を迎えるのです。

今回ご紹介しております交流分析とい

う心理学では、繰り返し人間関係をこじ

らせたり、非建設的な結果を招いたりする行動を「ゲーム」といいます。ゲーム

というと、私たちは子供のゲーム機器や

野球などのスポーツを連想しますが、欧

米では日常用語になっております。夫婦

が「売り言葉に買い言葉」を延々と繰

り返すようないさかいに陥ると、どちら

からともなく、「もう、こんなゲームを

止めよう」と言い出すことが多いのです。

ここにあげた職員のように、「これでもか、

これでもか」と言わなければ相手に挑

発して、懲罰や拒絶を誘う交流は「キッ

ク・ミー」(私を蹴とばしてくれ、拒絶

への誘い)のゲームと呼ばれています。

ゲームとは

交流分析が人間関係について「ゲーム」と言う時は、なぜか止められない、おかしな人間関係の様式を意味します。ゲームは「一連のやりとりで、誰かが不快感を味わったり、何らかの形で傷つけられて終わるもの」と定義されています。ゲームを演じる人は、楽しい気持の代わりに、怒り、憂うつ、罪悪感、自己嫌悪、悲しみといった不快な感情を繰り返して自分に招きます。つまり「私はダメ人間だ」

とか、「あの人はどうしようもない」など心の中で唱えながら、いやな気分にとつぷりと浸たるのです。実は「キック・ミー」の裏面には、「私はダメ人間なのです」と言う自己否定の構えを認めさせようとする無意識の意図が隠れているのです。表面ではもつともらしい言い訳や説明がなされるのですが、その奥に別の動機や目的が隠されているのが、ゲームの特色です。しかし、当人はこのからくりには気づいていないのです。

ゲームと呼ぶのは、そこに一定のルールがあり、皮肉な言い方をすれば、不快感をまるで楽しんでいくかのようにつまでも手放さないからなのです。次のような行動を繰り返す人はゲームを演じているかもしれません。

- ・簡単なことをあえて複雑にする人
- ・子供に勉強を教える度に、叱って泣かしてしまおう親
- ・返してもらえないと分かっているながら、請われると、またお金を貸してしまう人
- ・年中、異性問題でトラブルを繰り返し続けている人
- ・やるべきことを期間内にやらせず、必ず引きのばす人
- ・妻（あるいは夫）の「だらしない習慣」に年中腹を立てている人
- ・相手の提案や意見に「はい、でも」と異論を唱え、ことごとく退ける人

- ・二人以上の人々と関わる時、必ずそこに仲間割れを起こす人
- ・相手の過ちを見つけたら、執拗に責め立てて大騒ぎを起こす人
- ・第三者を巻き込んで、自分が正しいことを保証させようとする人
- ・問題を起こしておきながら、そのつど謝罪して否応なしに許しを得てしまう人
- ・自分の不幸を宣伝して周囲の同情を期待する人

交流分析の創始者のE・バーンは約三〇のゲームを見つけて、次ページの表1のように欧米人にとって分かりやすい名前をつけて分類しました。これが受けて、バーンの『人生ゲーム入門』が世界的なベストセラーになりました。日本では南博先生が翻訳されています。筆者はそれぞれの内容を検討してみました。欧米との文化や生活の違いもあつて私たちの感覚に合わないものも含まれています。日本ではこんな風に表現できるかもしれないという言葉を含弧の中に入れてみました。皆さんもお考え下さい。

ゲームの実際

では、このリストの中からゲームをいくつか拾って観察しましょう。

- ・債務者（多重債務）
- 月賦、クレジット、サラ金、借金など、

次々と負債を重ね一生をその返済に追われるもの。この間に債権者との間に様々な攻防（例えば、追われるスリル、借り倒しなど）が展開されます。親、兄弟、親族、成人した子どもを巻き込むことがその特色です。

・さあ、とつちめてやるぞ（あら捜し）
相手をやりこめて上位に立つことを目的としたゲームで、相手の落度や失敗に付け込んで、それまで抑えてきた怒りを爆発させるもの。大臣の失言を捉えて、攻め立てることにかけてはタカのように鋭い野党と、妙な言質を与えて大臣の椅子を棒に振る政治家の間によく見られます。

・追いつめ（問い詰め）
相手の隠れた意図（甘えたいなど）に気づいていながら、全てを表面的に受けとめて、親しく交流することを拒絶するもの。これは夫婦の間で「言った」「いや言わない」など、相手の言葉をとことら文字通りに取る形でよく演じられます。

・苦勞性
人を喜ばせようという意図の下に世話や仕事に励みながら、結果的には疲勞困ぱいし、かえって相手に迷惑をかけてしまう人に見られます。自分の可能性や実力を超える要求を満たそうとして、全ての要求に「イエス」と応え「スーパーマン」あるいは「仕事の鬼」といわれながらも最終的に心身症で倒れてしまうのです。

表1 E. バーンによるゲームの分類

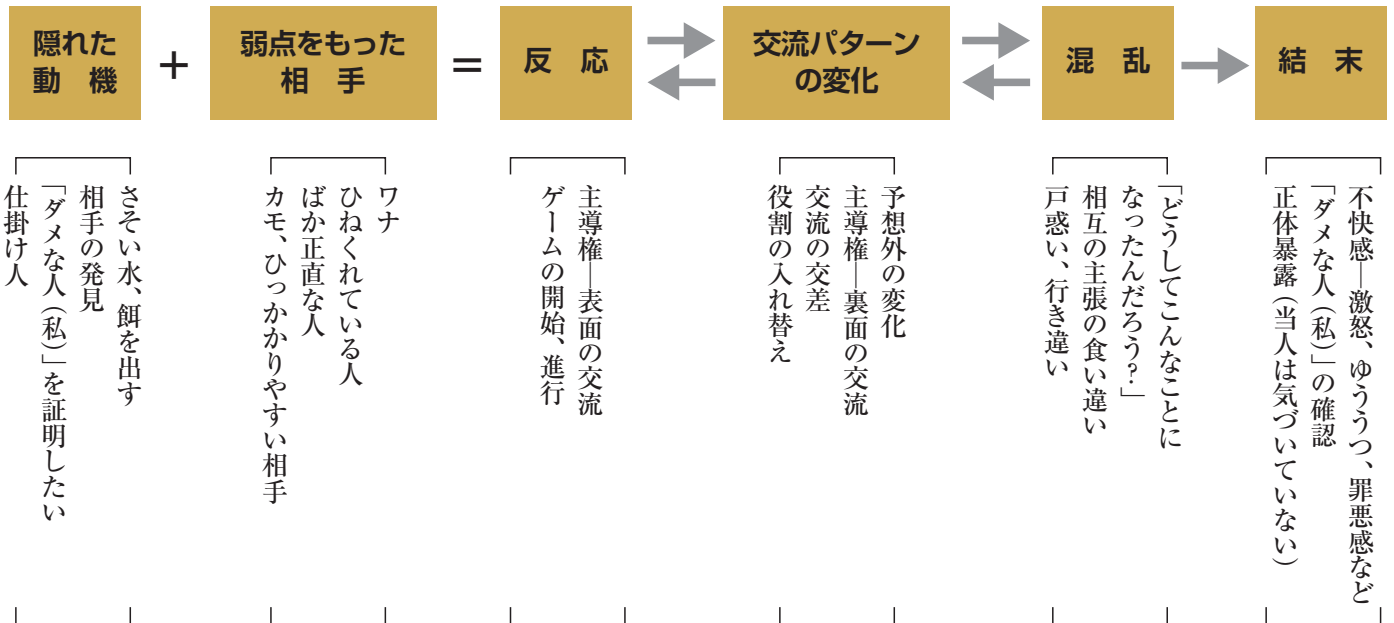
I. Life Games 1. Alcoholic 2. Debtor 3. Kick Me 4. Now I've Got You, Son of a Bitch 5. See What You Made Me Do	I. 生活のゲーム 1. アルコール中毒 2. 債務者 (多重債務、サラ金地獄) 3. キック・ミー (拒絶への誘い) 4. さあ、とっちめてやるぞ (あら探し) 5. あなたのせいでこんなになったんだ (責任転嫁)
II. Marital Games 1. Corner 2. Courtroom 3. Frigid Woman 4. Harried 5. If It Weren't for You 6. Look How Hard I've Tried 7. Sweetheart	II. 結婚生活のゲーム 1. 追いつめ (むし返し、問い詰め) 2. 法廷 (「誰が正しいか」) 3. 冷感症 (肘鉄砲) 4. 苦労性 (燃え尽き症候群) 5. あなたがそんなふうでなかったら (対人恐怖) 6. こんなに私が無理をしているのに (同情あつめ) 7. ねえ、おまえ (ご機嫌とり)
III. Party Games 1. Ain't It Awful 2. Blemish 3. Schlemiel 4. Why Don't You—Yes But	III. パーティゲーム 1. ひどいもんだ (ささやき千里) 2. 欠点 (せんさく好き) 3. シュレミール (すいません—いいのがれ上手) 4. はい、でも (水かけ論)
IV. Sexual Games 1. Let's You and Him Fight 2. Perversion 3. Rapo 4. The Stocking Games 5. Uproar	IV. セックスのゲーム 1. 仲間割れ 2. 性的倒錯 (SM、サド・マゾ) 3. ラポ (誘惑ドラマ) 4. ストッキング (チラリズム) 5. 大騒ぎ
V. Underworld Games 1. Cops and Robbers 2. How Do You Get Out of Here 3. Let's Pull a Fast One on Joey	V. 犯罪者のゲーム 1. 警官と泥棒 (逃げるスリル、自己処罰) 2. どうやってここを抜け出すか (模範囚) 3. ジョイに一杯食わせてやろう (信用詐欺)
VI. Consulting Room Games 1. Greenhouse 2. I'm Only Trying to Help You 3. Indigence 4. Peasant 5. Psychiatry 6. Stupid 7. Wooden Leg	VI. 診療室のゲーム 1. 温室 (心理療法遊び) 2. あなたを何とかしてあげたいと思っているだけなんだ (熱心すぎる治療者、押し着せ) 3. 困窮 (暗黙の了解) 4. 田舎者 (教祖と信者) 5. 精神医学 (終わりなき分析) 6. まぬけ (道化役) 7. 義足 (特別扱い)
VII. Good Games	VII. いいゲーム

・欠点 (せんさく好き)
幼少時より口うるさい親のもとで育った人が、よく演じるゲームといわれています。詮索好きで異常なほどの好奇心をもって、相手の欠点を捜し求め、それが見つかると「愉快な時間」を過ごしたがるのです。しかし実際は、このゲームは自分自身の欠点を隠し、憂うつに陥るのを防ぐ手段なのです。

・ラポ (誘惑ドラマ)
ラポとは英語のレイプと言う言葉をもじったもので、性的トラブル、性犯罪に潜む心理学的なからくりを究明しようという意図から交流分析でつけた名称です。男女間で行われるゲームで、幼少時に異性に対する根深い敵意 (無意識) に動機づけられているために、異性に対する復讐を果たそうとするものとされています。恋愛遊戯から、複雑な三角関係、離婚訴訟、さらには自殺、他殺に至るまで、様々なタイプがあります。

・警官と泥棒
警察から追跡されるスリルを楽しんだり、捕まることを求めて罪を犯すもの。簡単な足がつくような犯罪の多くにはこのゲームが演じられている可能性があります。盗難した金で人目につく買い物をしたり、盗難品を展示したりする犯罪は「捕まろう、罰せられよう」という幼い欲求に基づいて行われていることは明らかといえます。

図1 ゲームの方程式 (E. バーン)



・あなたをなんとかしてあげたいだけなんだ (押し着せ)

日常生活では、他人の問題に不必要に立ちいつて援助しようとする「お節介やき」がこのゲームの代表といえます。これは主に心理的な援助や救済活動において、干渉がましい援助者と、どんなにたゆまず援助が提供されても、それを受け入れまいとする人との間で演じられるゲームとされています。援助者は相手が感謝の念のないことに当惑しますが、反面では自分の罪悪感を軽減できるといふのです。

ゲームの方程式

人間関係にまつわるトラブルが一回限りの出来事なのか、何度も反復するゲームの一部なのか—この違いを知ることが極めて大切なことです。またゲームは日常の人間関係でくり返し見られる交流とどこが、どう違うのでしょうか? こうした質問に答えるのが「ゲームの方程式」です。今日、交流分析ではバーンの提示したこの方程式に当てはまるものをゲームと呼んでいます。ゲームは図1に書かれた六つの段階を経て進行します。

まず、ゲームには必ず仕掛け人がおり、隠れた動機を持って引っかかってくる相手を探し求めています。その結果、相手がワナにかかって反応を示すと、ゲームは進行し始めます。しばらく時間が経過

すると何らかの役割の転換が生じます。第三者から見るとそれは驚きの瞬間です。これは普通、行き違い、戸惑い、対立という形で現れ、両者の関係に混乱をもたらすからです。最後にゲームは思いがけない結末をもって幕を閉じます。この時点で客観的には仕掛け人の動機や正体が顕れるのですが、多くの場合、当人は不快な感情を味わうだけで、その意味を認識しないまま終わるのです。このようにゲームの進行過程において、びっくりするような予想外の変化が起こるのが特色なのです。

事例1 教育ママの演じやすいゲーム

それではこの流れを、わが子に勉強を教える度に、叱って泣かせてしまうお母さんの例で見えてみましょう。

まず、お母さんの中の「仕掛け人」が「餌」を差出します。
母親「あら、テレビ見てるの? さあ、先に宿題をやっちゃいませう。算数のノートを持ってらっしゃい。教えてあげるから」
T君「いいよ、僕自分でやるから。今、このテレビ見たいんだもん」

母親「そう、Tちゃんはそのテレビが好きなんだものね。じゃあ、それが終わってからにしましょうね……」
となればゲームは始まりません。しかし、ここぞなぜかT君のペースが許せな

いお母さんは、さらに仕掛けを続けるのです。

母親「でもね、先に宿題やつてからテレビを見た方が楽しいでしょう。さあ、ノートを持ってらっしゃい」

T君「いいよう、後でちゃんと自分でするから……」

母親「そう、でも、T君の好きなケーキ、買ってあるのよ。さあ、持ってらっしゃい」と続けます。T君はケーキという「餌」に引っかかっています。

このように、カモを上手に引っかけて自分の交流に巻き込むわけです（もちろん、二人とも無意識で演じているのです）。

ここで「反応」が成り立って、T君がノートと筆記用具を持ってきて、お母さんの隣に座り、勉強を始めます。お母さんの優しい眼差しの下で、冗談でも交えながらT君ペースで宿題が終ればいいのですが、なぜか次の段階で「行き違いの交流」が起こるのです。これが「交流パターンの変化」の段階で、お母さんの心のギヤーに入れ替えが起きるのです。

母親「ほら、また間違えた！ どうしてそうなの。ちゃんと消してやり直しなさい」

先ほどまでの優しいお母さんが「鬼婆」に変わります。T君は下を向いて不満そうです。お母さんはますます怒り出し、

T君の目からは涙が出始めます。しかし、お母さんはさらにお説教へと進みます。

母親「なに泣いてるの！ ろくに勉強してないから、こんな簡単なこともできないのでしょ。ダメねえ。こんな調子じゃ大学になんか入れないわよ」

T君がむっとした顔で応じると

母親「もう今日はやめにしましょう」

T君「ママ、ケーキは？」

母親「ケーキなんかあげませんよ、こんな勉強の仕方じゃ……」

これが予想外の変化が起こる「混乱」の段階です。最初は一緒にケーキでも食べながら楽しく過ごす予定だったのに、実際にはわが子を拒絶してしまうのです。

しかし、T君が寝た後、お母さんは冷静さを取り戻しますが、今度は自責の念に駆られるのです。これがこのゲームの「結末」です。お母さんはT君の寝顔を見ながら「ああ、またやつちゃった。私ってどうしてこうなのかしら。この次は最後まで優しく教えてあげよう」と心に決めるのですが、次回も同じ結末を繰り返してしまうのです。

ⓅⓂⓃでゲームを分析すると

交流分析ではこのように時間の経過に沿って、二人の間で行われる交流のパターンを分析しますが、その間に一人の中の心の動きにも注目します。前回ご紹介したⓅⓂⓃを思い出して下さい。ゲーム

を理解する方法として、相手から発信される言葉、態度、行動などが自分にどう受信され、それがどういう風にゲームに負担しているかをⓅⓂⓃを使って考えるのです。

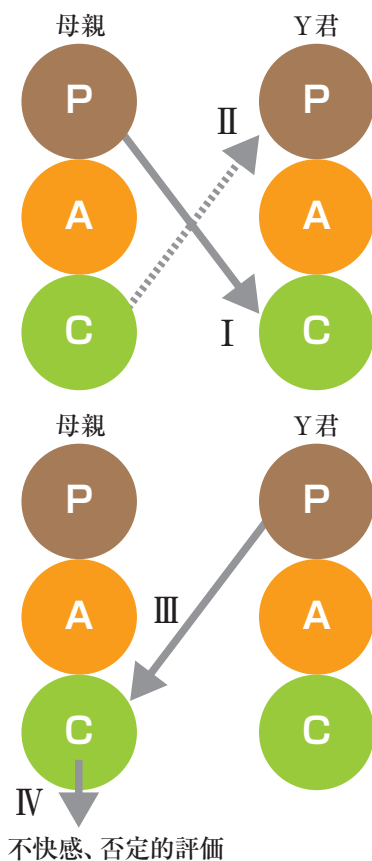
まずゲームに予想外の変化が起こる原因について考えておきましょう。それは多くの場合、心の中に戦いを起こすような外からの強い力がエイリアンのように襲ってくるために、ⓅⓂⓃの間でギヤの入れ替えが起こるからです。例えば、

・アルコール依存の人は「飲んではいけない。断酒が必要だ」とアタマ(Ⓟ)ではよく分かっています。しかし日本に住むかぎりエイリアンが「飲んでちょうだい、飲んで下さい」と自動販売機とテレビのコマーシャルでカラダ(Ⓜ)に囁願してくるのです。

・五年も六年も「朝起きるゲーム」を続けているY君は、高校生になったら「ひとりで起きなきゃいけない」ことぐらい分かっているのです(Ⓟ)。しかし心配性のエイリアン(Ⓜ)が毎朝、「遅刻するわよ、一人で起きなきゃだめじゃない」と必ず起こしに来るのです(次ページの図2)。

・負債者のゲームをやめられないD氏はサラ金の怖さをいやというほど経験しているのです。「これで最後にする……」と反省の気持を述べて何度、両親にアタマを下げたことでしょう。そ

図2 朝起きのゲーム



- I 段階 母親のⒺからの言葉 (実線)
「もう高校生でしょ、朝はひとりで起きなさい」
- II 段階 遅刻を恐れる心配性の母親
Ⓒからの声かけと動作
「7時20分よ、7時半よ、パパ、起こしに行って！」
秘密のメッセージ (点線)
「お願いだからママとパパに起こさせて！」
- III 段階 Y君のⒺからの応答
「うるさいなあ、ママは！ 起きるよ！」
秘密のメッセージへの反応
「分かったよ、パパが来るまで寝ててあげよう」
- IV 段階 母親のⒸのつぶやき (結末)
「本当に毎朝、ダメな子ねえ。いやになるわ！」

の度に「これが最後だぞ」と両親やきようだが「尻拭い」をしているのです。交流分析ではこのように「こうしなさい」と要求しながら同時にその裏で「そうしてはいけない」と禁じる交流の様式を「魔女の呪い」と呼んでゲームを止めさせない大きな力と考えます。この裏のメッセージはしばしば言葉そのものより

も語調、態度、動作で伝えられます。この状態に置かれると人はどちらにも反論できず、身動きが取れなくなるからです。「魔女の呪い」といいますが、決して女性だけが発信するものではありません。心の中の動きを探るのは次の順で行います。

- I 表向きのストレートな刺激
II 秘密のメッセージ (隠れた交流)

- III 上のメッセージに対する反応
IV 不快感や否定的評価を伴う結末
この方法を、妻の「だらしない習慣」に年中腹を立てている夫の例に応用してみましよう。

事例2 K氏の訴えー電気を消さない妻

私は妻の「だらしない習慣」に結婚してからずっと腹を立てているのです。妻はいくら注意しても電気はつけっぱなしにし、水道の蛇口からは水は垂れたままにしておくのです。最近は一省エネ時代なのに分らないのか！」とつい怒鳴ってしまうのですが、やっぱり効果はありません。

I 段階：言葉 (表面の交流)

K氏は帰宅するなり「ほら、また電気をつけっぱなしにしている。消しなさい」とⒺから伝える段階です。せっかとおいしい料理を作って帰宅を待っていた奥さんにこう仕掛けるのです。ゲームの第一段階はふつう言葉で始まります。しかしその言い方の奥には「お前はだらしない奴だ」という否定的な響きを感じられます。奥さんは、すぐに電気を消す気にはならないでしょう。

II 段階：隠れたメッセージ (言い方と動作)

K氏は語調を強め、「何度言ったら分かるんだ！」と怒鳴る。この感情的な態度はもはやⒺではなくⒸへ移行したこと

を意味します。いつものように「無駄な電気」にいらだったK氏は自分で電気を消しに行きます。奥さんに「消せ！」と命令しながら、K氏が自分で消しているのです。この一連の動きは奥さんにとどんなメッセージを送っているのでしょうか。これが「秘密のメッセージ」です。これを翻訳することがゲーム分析の要となります。

Ⅲ段階…「秘密のメッセージ」に対する相手の反応

K氏の怒鳴り声にもかかわらず電気がつけっぱなしにしている行動から、奥さんの⑩はおそらく「分かったわ、あなたが怒って自分で電気を消しに行かれるように、私も電気を消さないでおきましょう」と反応しているのです。事実、これまでもK氏が怒って自分で電気を消してきた証拠は何回もあるからです。

しかしK氏の方は「これだけ言ったら分かりそうなものだが、どうしてまた、私の言うことが通じないのだろう」と内心で驚き、混乱して頭を傾げるのです。

Ⅳ段階…両者の不快感で終わる結末

これがK氏夫妻の電気をめぐる攻防なのです。「お前はだらしない」「何です、電気ぐらいい」といったやりとりの後、互いに相手を否定的に評価して、自らも怒りや無力感(◎)に浸り、再び一〇日間ばかり互いに口を利かない日々を迎えるのです。K氏はこのゲームのからく

りに気づかない限り、これからも続けるのです。

ゲームへの対策

一般的注意

・「ゲームを演じない心と心のふれ合い」が人間関係の理想ですが、同時にある人びとにとっては、ゲームを止めることは容易でないことも理解しておきましょう。人生早期に大きな困難にあつたために、性格的に交流分析のようなセルフ・コントロールの方法だけでは修正困難な根深い心の傷をお持ちの方もおられます。ゲームは必ずしも行つてはいけないというものではありません。場合によっては軽いゲームを行つて深刻なゲームから免れるということも考えられます。

・「過去と他人は変えられない」の原則に沿えば、他者がゲームを仕掛けようとするのを止めることはできません。しかし、代替案を使って自分自身がゲームから離れたり、演技かけたゲームから抜け出すことはできるのです。

ゲームのやめ方

ゲームを止めるにいろいろなやり方がありますが、ここでは次の二通りの方法を紹介します。

1. 話し合いや関係がこじれそうに感じられたら、最初からAを使って結末を

考えてみる方法です。結末で不快感が想像できたら、今日はそれを避けて、いつもと違って楽しく終わる計画を立てましょう。例えば「今日はスタッフに細かいことを言うまい。楽しく終わろう」と決断して、それを実行するのです。

2. 時間の経過をコントロールしましょう。時間の観点からすると、あつと思つた間に長時間がすぎて、最初に意図した目的が果たされておらず、かえって混乱しているのがゲームの特色です。この場合、適当なところで譲歩して決着をつけるのも一法です。表面では相手に負けたように見えても、破壊的な結末に持ち込まなかつた点では勝利をおさめたこととなります。

3. 相手を変えようとしなさい。ゲームを演じる人の多くは、自分でも気づかずに相手を思い通りに変えようとしており、うまくいかないときそれを相手のせいにして責めているのです。責められた相手は自分を正当化し、逆に反撃することでゲームを悪化させます。自分を少し変えてみましょう。相手のプラスの面を見直し、対等な人間として共感し合えば、物事は変えられるのです。

ゲームについて勉強したい方は次の本をお読み下さい。

杉田峰康「こじれる人間関係」創元社、杉田峰康「あなたが演じるゲームと脚本」チーム医療