エゴグラムを用いたタイプA者のパーソナリティの検討

早稲田大学文学部

大木桃代・織田正美

Type A Behavior and Personality Examined Using the Egogram

Momoyo Ohki, Masami Oda

(Waseda University, School of Literature
1-24-1 Toyama, Shinjuku-ku, Tokyo 162)

The present study investigated the personality of people who manifested Type A behavior by using the Todai Egogram (TEG).

The TEG and the Jenkins Activity Survey Student Version (JAS-S) were administered to 179 undergraduate students (93 male, 86 female). Based on the scores obtained on JAS-S, 34 of these subjects were identified as Type A subjects, 46 were as Type B and 99 were as Type X subjects. The TEG scores of Type A subjects were compared with those of the Type B subjects. The Type A group showed significantly higher TEG scores in CP, A, and FC, and also significantly lower scores in AC than those obtained by Type B group.

The male Type A group showed almost the same result as above. The female Type A group, however, showed nonsignificantly higher TEG scores than Type X group. The female Type B group showed significantly lower TEG scores in CP and FC than those obtained by Type X group.

The result clarified that Type A person's personality was dominant and critical. It also indicated that there was some difference between male and female Type A personality.

Key Word: Type A behavior, Jenkins Activity Survey (JAS), Todai Ego Gram (TEG)

Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1959) により、冠動脈性心臓疾患 (Coronary Heart Disease: CHD) の危険因子の1つとしてタイプA行動パターンが指摘されて以来、アメリカを始めとする世界各国でタイプA研究が行われてきた。当初タイプAは、「環境からの挑戦」によって引き起こされる観察可能な「行動」の集合体であると捉えられていた。Glass, D. C. (1977) は、タイプA行動の本質を、環境に対するコントロールの確立にあると提唱した。Glassによれば、精力的活動性、競争性、時間的切迫感、攻撃性といった特徴を持つタイプA行動パターンは、その

個人を取り巻く環境事象や状況を、完全に自己の下にコントロールしようとする欲求や態度のあらわれにほかならない。従って、個人にとって要求や挑戦として知覚される環境的ストレスが高まる事態ほど、コントロール感到動機づけられたタイプA行動が強められ、拍車をかけられる。とりわけ、事態の対処不可能性という脅威に直面した場合、タイプA行動は最も先鋭化した形で発揮されることになるというものである。

一方Price, V. A. (1982) は、タイプA行動が社会的に学習された、次の3つの認知的信念から成り立つと考えた。(1)自己の存在価値を証明し、自尊心を高揚

する唯一の道は、世間や他者から高い評価と賞賛を受ける業績によってのみ可能となる。(2)現実の世界に普遍的な道德原理は存在しない。良心的な行為がしばしば不利益をまねき、成功の判断基準が精神面より物質面に偏る限り、道德性が人々の行動規範として広く受け入れられることはありえない。(3)価値のあるものは、すべて数が不足し限られているため、ひとつでも人より多くを手にするためには、競争に勝ち残らなければならない。人生とは、勝者になるか、敗者になるか、のゼロ・サムゲームである。これらの認知的信念が、個人及び社会の行動原則としてタイプA行動を形成するとすれば、タイプA行動パターンとはまさに現代社会の一面を反映した行動様式と解されよう。スピード社会、競争社会、インスタント社会などと言われる現代社会のなかで生き抜いていくためには、多かれ少なかれタイプA的な人間であることが要求されるのである。

アメリカで特徴的なタイプA行動パターンは、日本では必ずしもCHDとの相関は高くないと報告されている(菊池, 1990)。日本でCHDと相関が高いとされる日本的タイプA行動パターンは、敵意性よりワーカホリック的な要素が強く、過度の達成意欲がその特徴とされている(保坂・田川, 1993)。この日本的タイプA行動はPriceの説により解釈できると思われる。日本のように伝統的に仕事を第一とする事が今なお是とされる社会的背景を持つ国においては、元来その成果が人間の価値を決定すると考える風潮がある。その上自己の価値を自分の内部に確固たるものとして捉えておらず、外的評価にその基準を求めている場合、他者からの承認を強く求め、自己の存在価値を説明する方法として直接の評価対象となる業績を重視する。そのためかなり強い達成意欲を持ち、過度ともいえる程精力的に活動する。しかし、他者の目を価値判断の基準としているため、そのような相対的価値はきわめて不安定であり、自己に対する価値に常に不安を抱く可能性がある。これらを払拭し、より具体的な評価を手に入れるために、一層精力的に仕事に打ち込む、という環境行動に駆り立てられるのである。それゆえに、タイプA行動をとる人は仕事に従事している時には自信や満足や幸福を感じるかもしれないが、仕

事以外の場合や、定年後など仕事を失った場合には適応への不安を感じ、極端には人生に対する目標を失ってしまう恐れすらある。「人生での勝者」となるためにも、自己への気付きを増し、自分の内部に絶対的な自己の価値を認めることは必要不可欠であろう。

タイプA行動をとる人(以下タイプA者)のパーソナリティに関して、日本では以下のような研究が挙げられる。モーズレイ性格検査や谷田部・ギルフォード性格検査等の質問紙で測定されたタイプA者のパーソナリティは、活動的・衝動的・攻撃的・支配的・指導的・情緒不安定であると言われている(佐藤・杉山・竹川・中村, 1983; 黒田・松永, 1990; 古井・小林・渡辺, 1992)。吉武(1990)はSynthetic Personality Inventoryを用い、タイプA者のパーソナリティと執着性格との間に関わり高い相関を見だしている。

P Fスタディとの関連からは、タイプA者は相手を攻撃し、敵意を示すような防衛機制を多く用いることが示された(黒田・松永, 1990)。ロールシャッハテストを用いた研究(古井・小林・渡辺, 1992)では、タイプA者は達成水準が高く、他者からの評価を気にする傾向があると言われている。大木(1991)は、Holtzman Inkblot Techniqueによって大学生のタイプA者の潜在的パーソナリティを検討した。タイプA者の潜在的パーソナリティは、自己に自信を持っていると同時に内在化された不安という二面性も備えているということが示された。タイプA者は不安に対する防衛機制として、自信や敵意を表面化させ、精神的に活動していると解釈された。

タイプA者の自我状態を検討するために、田中・山崎・宮田(1992)はタイプA者とその反対の行動パターンを示すタイプB者に東大式エゴグラム(TEG)を施行した。その結果、CP・A・FC・ACにおいてタイプA者とタイプB者の得点に有意差が認められたが、NPには有意差は認められなかった。タイプA者はタイプB者に比べて、批判的、能率的、活動的で自己主張が強く、非協力的であると解釈された。

なお以上の研究では、タイプA者を特定するにはJenkins Activity Survey(JAS)、KG式日常生活調査表、A型傾向判別表のいずれかが用いられている。

これらの先行研究に共通するタイプA者のパーソナリティとしては、活動的、支配的、指導的、非協調的、情緒不安定などが指摘できる。

目 的

タイプA者が前述のようなパーソナリティをもつとすれば、交流分析の自我状態の中では、支配的、指導的、攻撃的、批判的という特徴からCPが高く、NPが低いという仮説が立てられる。さらに非協調的な点から、ACが低く、FCが高いと思われる。またタイプA者は絶えず時間に追われるような意識を持ち、仕事への達成意欲から仕事を能率的に進めようと言われているので、Aが高いと推測できる。

さらに今までなされた多くの研究に共通して見られた問題点は、タイプA群とタイプB群の比較をして、有意差の認められた点をタイプA者の特徴として解釈していた点である。タイプA者の特徴であるために有意差が認められたのか、それともタイプB者の特徴であるために結局タイプAとタイプBの差という形で表れたのか、という相対的な視点からの考察はなされていない。しかも、男女を一緒にしたタイプAという一つの類型でまとめられており、タイプA者とタイプB者のパーソナリティの男女差については検討されていない。

そこで本研究ではこれらの結果を踏まえ、大学生を被験者として学生用JASを用い、仮説「タイプA行動をとる人は、エゴグラムのCP、A、FCが高く、NP、ACが低い。」を検証する。さらに、タイプA者とタイプB者の自我状態に男女差があるかどうかを検討する。

方 法

大学生179名（男93名、女86名）を対象に以下の質問紙を集団で施行した。被調査者の平均年齢は20.4歳（標準偏差1.65）、調査日時は1993年9月下旬であった。

1) 日本語版 Jenkins Activity Survey Student Version (学生用JAS)

学生用JASは44問からなり、AB尺度 (Type A-B: CHDの発症に影響を及ぼすとされる要因についての臨床的構成尺度。タイプAとタイプBの特定に用いる。21問)、H尺度 (Hard-driving & competitive: 遂行への過度の達成感や精力的・競争的な行動などの活動性水準を測定する尺度。17問)、S尺度 (Speed & impatience: 時間的な切迫感、行動の速さや気短さを測定するための尺度。21問) の3尺度で構成されている。本研究では同志社大学の橋本らによる翻訳版を用いた。

2) 東大式エゴグラム (以下TEG) (石川・和田・十河・伊藤, 1984)

交流分析理論に基づいて作成された自我状態を測定するための質問紙であり、CP (Critical Parent)、NP (Nurturing Parent)、A (Adult)、FC (Free Child)、AC (Adapted Child) の5つの基本尺度から成る。1つの尺度は10個の質問項目から構成されている。また、妥当性尺度として偏位 (D) 尺度と疑問 (Q) 尺度が設けられている。

結 果

学生用JAS及びTEGは標準手続きに従って採点を行った。

(1) 学生用JAS尺度得点と内部相関係数

学生用JASの各尺度の平均値及び標準偏差をTable 1に示す。これらの数値は先行研究 (石原, 1987; 大木, 1991) と有意差が認められず、安定したものと考えられた。また男女間で各尺度の平均値の有意差は認められなかった。

学生用JASの各尺度間における相関係数は、AB尺度—H尺度間で $r=0.79$ 、AB尺度—S尺度間で $r=0.81$ 、H尺度—S尺度間で $r=0.68$ と、かなり高い有意な正の相関が認められた (いずれも $P<.001$)。

(2) TEG尺度得点と内部相関係数

本研究で見られたTEG各尺度の平均値及び標準偏差をTable 2に示す。いずれの変数も男女間で平均値に有意差は認められなかったが、NP尺度で差の傾向が認められた ($t=1.97$, $P<0.051$)。TEG各尺度間の相関係数をTable 3に示す。

Table 1 J A S各尺度の平均値と標準偏差（カッコ内は標準偏差）

	全体	男性	女性
A B	5.9(3.25)	6.1(3.42)	5.6(3.04)
H	10.9(5.08)	11.4(5.21)	10.4(4.89)
S	15.3(6.17)	15.2(6.03)	15.4(6.30)

Table 2 T E G各尺度の平均値と標準偏差（カッコ内は標準偏差）

	全体	男性	女性
C P	7.7(4.16)	8.1(4.10)	7.2(4.18)
N P	12.9(4.15)	12.3(4.20)	13.5(4.00)
A	12.6(3.65)	12.6(3.62)	12.5(3.68)
F C	10.9(4.16)	10.5(4.13)	11.3(4.16)
A C	10.5(4.54)	10.9(4.38)	10.1(4.68)

Table 3 T E G各尺度の内部相関

尺度名	C P	N P	A	F C	A C
C P			*	***	**
N P	0.002		*		*
A	0.162	0.185		**	**
F C	0.270	0.141	0.214		**
A C	0.225	0.182	-0.203	-0.199	

*** $P < 0.001$, ** $P < 0.01$, * $P < 0.05$

Table 4 T E G尺度の5得点と学生用J A S 3尺度の得点との相関係数

尺度名	C P	N P	A	F C	A C
A B	0.394***	-0.014	0.266***	0.335***	-0.329***
H	0.400***	0.010	0.273***	0.222**	-0.146
S	0.465***	-0.056	0.283***	0.420***	-0.187*

(*** $P < 0.001$, ** $P < 0.01$, * $P < 0.05$)

Table 5 タイプA・B・X群のTEG各尺度の平均値と標準偏差

	タイプA群			タイプX群			タイプB群		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
CP	10.6(3.64)	10.7(3.41)	10.4(3.94)	7.8(4.11)	7.8(4.16)	7.8(4.06)	5.3(3.00)	6.2(3.21)	4.4(2.55)
NP	12.9(5.00)	12.1(4.96)	14.1(4.83)	12.9(3.91)	12.6(3.96)	13.4(3.79)	12.8(3.94)	12.0(3.92)	13.5(3.83)
A	14.0(3.71)	14.0(3.16)	14.0(4.38)	12.6(3.76)	12.4(3.97)	12.8(3.50)	11.5(2.93)	11.9(2.67)	11.1(3.08)
FC	12.9(3.61)	13.1(3.75)	12.7(3.37)	11.2(4.23)	10.3(4.31)	12.1(3.91)	8.7(3.34)	8.6(2.46)	8.8(3.93)
AC	8.5(3.86)	8.6(4.26)	8.5(3.20)	10.6(4.95)	11.3(4.53)	9.8(5.27)	11.9(3.42)	12.3(3.07)	11.6(3.67)

(3)タイプA・B者のTEG尺度得点の傾向とエゴグラム・プロフィール

TEG尺度の得点結果から、タイプA・B行動パターンを示す人のパーソナリティを検討するために、以下の分析を行った。

まずTEG 5尺度の得点と学生用JAS 3尺度の得点との相関係数を求めた (Table 4)。CP・A・FCの3尺度はJASの全ての尺度と有意な正の相関が認められた。また、AC尺度はAB・S尺度と有意な負の相関が認められた。

次にAB尺度の全体の平均得点5.90 (SD=3.25) からほぼ+1SDにあたる9以上の得点を示した者34名 (男子20名、女子14名) をタイプA群、ほぼ-1SDにあたる3以下の得点を示した者46名 (男子21名、女子25名) をタイプB群、いずれにも属さない群をタイプX群とした。この区分点は先行研究 (大木, 1991) と同値であった。AB得点の平均値はタイプA群が11.2 (SD=1.97)、タイプX群が5.7 (SD=1.33)、タイプB群が2.3 (SD=0.85) であった。各群別のTEG各尺度の平均値と標準偏差を Table 5 に示す。さらに石川他 (1984) による標準化得点を基準に、各平均得点をパーセンタイルに直して描いたエゴグラム・プロフィールが Fig. 1, 2 である。タイプA群のエゴグラム・プロフィールは、男女共CP・A・FCが高く、NP・ACが低い逆N字型に近い形を示した。NPからFCにかけて、女子はAをピークとする山型を示したのに対し、男子はAとFCが同じ位の高さの山型を作っていた。タイプB群の平均プロフィールは男女共ACが高く、FCが低いN字に近い

形を示した。男子はCP・NP・A共ほとんど同じ高さであったのに対し、女子はFCと同じくらいCPが低く、N型に近い形を示した。

(4)AB尺度を独立変数としたTEG得点の分散分析

タイプA・X・B群を独立変数、TEGの各尺度得点を従属変数として男女別に1要因分散分析を行った。男女別に分析を行ったのは、男女のエゴグラム・プロフィールの分布が異なると仮定したためである。その結果、3群間で有意差が認められた尺度は、男子ではCP (F=7.051, P<0.01)・FC (F=6.918, P<0.01)・AC (F=4.346, P<0.05)、女子ではCP (F=12.409, P<0.01)・FC (F=7.314, P<0.01)・A (F=3.342, P<0.05) であった。タイプA群がB群より高い得点を示した尺度はCP・A・FCであり、ACはタイプA群の方がB群より低得点であった。

男女別の3群の対比較の結果を Table 6 に示す。CP・FC共に、男子はタイプA群がX・B群より高得点を示しているのに対し、女子ではタイプA・X群がB群より高得点を示した。

(5)AB尺度を基準変数としたTEG得点の重回帰分析

タイプA・B群の特徴をより明確に示すために、AB尺度得点を基準変数、TEG尺度得点を説明変数とする重回帰分析を行った。変数選択 (F値による変数増減法) の結果、CP・AC・FC・Aの4尺度が選択された (Table 7)。重相関係数は0.601であった。

Figure 1 タイプ別エゴグラム・プロフィール (男性)

Figure 2 タイプ別エゴグラム・プロフィール (女性)

Table 6 男女別A・X・B 3群のTEG得点対比較結果

尺度	2群の組	男 子	女 子
C P	A - X	F= 3.925 *	F= 2.605 +
	X - B	F= 1.291 NS	F= 6.493 **
	A - B	F= 6.804 **	F=11.302 ***
F C	A - X	F= 3.669 *	F= 0.113 NS
	X - B	F= 1.410 NS	F= 6.147 **
	A - B	F= 6.738 **	F= 4.602 *
A C	A - X	F= 2.912 +	F= 0.416 NS
	X - B	F= 0.444 NS	F= 1.304 NS
	A - B	F= 3.954 *	F= 2.059 NS
A	A - X	F= 1.381 NS	F= 0.567 NS
	X - B	F= 0.154 NS	F= 1.919 NS
	A - B	F= 1.729 NS	F= 2.939 +

(*** P<0.001, ** P<0.01, * P<0.05, + P<0.10)

Table 7 A B尺度の重回帰分析結果

尺度名	偏回帰 (標準 係数 誤差)	F 検定	標準偏回 帰係数
C P	0.338(0.052)	F=41.77 ***	0.432
A C	-0.274(0.047)	F=33.44 ***	-0.383
F C	0.096(0.052)	F= 3.47	0.123
A	0.082(0.057)	F= 2.09	0.092
定数項	4.082		
重相関係数			0.601
自由度調整重相関係数			0.589

(*** P<0.001, ** P<0.01, * P<0.05)

考 察

本研究では学生用JAS 3尺度の中でもAB尺度のみを用いてタイプA・B群を選抜し、以下の考察を行う。JAS原版作成の段階ではこれらの3尺度は独立と見なされていたが、本研究のみならず学生用JASを用いた日本の先行研究(石原, 1987; 大木, 1990)でも、いずれも高い有意な正の相関を示している。採点方法においても、1つの質問項目の回答に対し、2ないし3尺度に同時に加算する項目が約半数見られるなど、尺度構成上AB・H・S 3尺度が独立とは考えにくい。原版との差異が日本人の特色であるとか、翻訳の際の微妙なニュアンスの問題であるとも考えられるが、少なくとも採点法はその大きな原因となっていると思われる。学生用JAS 3尺度の独立性の問題については今後の課題であろう。

(1)エゴグラムから見たタイプA者とタイプBのパーソナリティ

本研究では学生用JASのAB尺度得点とTEGのCP・FC・AC尺度得点との間に比較的高い有意な正の相関が、またAC尺度得点との間には有意な負の相関が認められた。エゴグラム・プロフィールにおいても、タイプA群はタイプB群に比べてCP・A・FCが高く、ACが低かった。分散分析では、タイプA群の男女共CP・FCが高く、さらに女子はAも高く、一方男子はACが低いという結果が得られた。重回帰分析の結果から、AB尺度は特にCPとACによって説明されることが示された。

従って、タイプA者はCP・A・FCが高く、ACが低いという仮説は検証されたが、NPが低いという仮説は検証されなかった。

TEGの各尺度の解釈(杉田, 1984)によると、CPが高い人は、批判や非難の気持ち強く、厳格で、支配的、責任感が強く、理想を追求する傾向がある。FCが高い人は活動的、衝動的で、自己主張が強く、自己中心的でわがままなため、周囲との関係がスムーズにいかない。Aが高い人は、能率的、合理的で、無駄なことを嫌い、数量的な結果を重視する。ACが高い人は主体性欠如のままに周囲に迎合するため、常に

不本意で欲求不満が生じる。依存的であり、劣等感を抱いたり、現実を回避するような行動をとる。ACが低い人は、非協調的、頑迷で、融通がきかない。

本研究の結果からタイプA者のパーソナリティを解釈すると、特にCPが高いため批判や非難の気持ちが強い。同時にFCも高いので、それらの攻撃感情は外に表出し、他者に対する攻撃や敵意となって表われる。これは一般的に言われているタイプA者の攻撃性・敵意性の強さを支持している。同時に支配的で、何事も自分の思い通りにしたいという気持ちが強いということも示している。ACの低さは、それを裏付けるものであり、非協力的で、頑迷なタイプA者の特徴を表している。Aが高いことはある程度自分の攻撃的な感情をコントロールできるということを示しているが、他者に対する否定的な感情があるため、スムーズな人間関係は生じにくい。従って、タイプA行動をとる傾向の強い人は、対人関係では「自己肯定・他者否定」の立場をとると考えられる。ただし、この自己肯定が真の自己肯定とは一概には言えない。これらの解釈は、先行研究から導かれたタイプA者のパーソナリティを支持している。

一方、タイプA者と対照的な行動パターンを示すタイプB者のパーソナリティを考察すると、男子はACが他の尺度に比べてかなり高く、消極的で、劣等感を意識しやすい（黒田・松永、1990）というタイプBの特徴を強く表わしている。ACが高いと同時にCP・FCが低いことから、攻撃的な態度は少なく、自己の感情を抑制し、他者に合わせる傾向がある。表面的には穏やかに見え、環境に対しても適応する。対人関係においては、「自己否定」の立場が強く表われる。CPよりNPがやや高いことから、他者に対しては、どちらかという肯定的な立場をとる。また、タイプB者の女子は、NP・ACが高いため、他者に対して寛容であると同時に、依存する傾向も強い。批判したり、非難したりするCP、積極的に自己主張するFCが低いことも、それを裏付けるものと言える。Aが高いため、現実的な認識も持っている。対人関係においては、「自己否定・他者肯定」の立場をとると考えられる。

(2)タイプA者とタイプB者のパーソナリティの男女差

分散分析の結果から、男子と女子ではタイプA者とタイプB者の自我状態が異なるという結果が得られた。AC尺度は男子のみ3群間の有意差が認められ、A尺度は女子のみ3群間の有意差の傾向が認められた。また男女別の対比較の結果から、男女共3群間で有意差の認められたCPにおいても、男子ではタイプA群が高く、タイプB群とX群間では有意差が認められなかったのに対し、女子ではタイプX群に比べてややタイプA群が高い傾向が認められたが、むしろタイプB群が有意に低いという結果が得られた。FCでも、タイプX群と比較すると、男子はタイプA群が有意に高かったのに対し、女子ではタイプB群が有意に低かった。従って、本研究の結果は先行研究から導かれたタイプA者のパーソナリティを、男子は支持したが、女子は支持せず、男女差が示唆された。男女差が認められた理由として、女子のタイプB者は、性役割期待を過剰に反映した可能性が考えられる。タイプB者は自己の感情を抑制し、他者に合わせる傾向がある。例えばCPは父親的・批判的な親である。従って女子の場合、社会的な性役割上CPが高いことは周囲の期待に沿わないことになる。FCでも、日本においては未だに女子が自由奔放に振る舞うことに対して、男子より批判を受けやすい。よってCPやFCが低得点であったと思われる。

従来タイプA群とタイプB群の比較をした場合、差の認められた点はタイプA群の特徴とされてきた傾向がある。しかし、タイプA群とタイプB群の間点であるタイプX群との3群間で比較をした場合、先に述べたように、女子のタイプA群はタイプX群と有意差は認められず、むしろタイプB群が他の2群に比べて低い得点を示した。ゆえにタイプA群とタイプB群の差を直ちにタイプA群の特徴とする結論の導き方の危険性が示唆された。

(3)今後の展望・課題

タイプA行動自体はいわゆる病的な行動でない。先に述べたように、現代社会において成功するためには、多かれ少なかれタイプA的な要素は必要であり、実際タイプA者は社会的に成功し、高い業績を上げていることが多い。問題は、タイプA者が他者と真の交流をし、ソーシャルサポートを得ているかどうかとい

うことである。本研究で示されたようにタイプA行動の背後に「他者否定」という感情があるならば、他者と真の交流を行うには大きな障害である。

CHDの危険因子として、タイプA行動の変容が課題とされてきたが、タイプA者にとって、現在の自分の行動が快であるならば、必ずしもその行動自体を強制的に変容させる必要はないと思われるし、実際極めて困難である。また、ただCHDの危険因子の1つとしてタイプA行動の変容を求めても、本人がなぜ行動の改善が必要であるかを理解し納得しない限り、行動の変容は一時的なもので終わってしまう。むしろ、タイプA行動に駆り立てているものが何であるかに気づき、真の自己の価値を認識することが必要であろう。健康心理学からのアプローチとしては、CHDの予防ばかりでなく、本人のQuality of Lifeを高めるという意味においても、自己を正確に認知させ、さらに変容させるプログラムを計画することが課題である。

一方、従来の研究では、タイプA者のパーソナリティが好ましくないと考えられていたが、タイプB者でも本質的に良好な対人関係を保っているとは言えない。タイプB者は、他者に対して愛想が良く、ソーシャルサポートも多く受けているので、一見良好な対人関係を育んでいると思われる。しかし、タイプB者の根底にある「自己否定」の感情が拭い去られない限り、やはり真に良好な交流を通わせているとは言えないであろう。自分を必要以上に卑下し、他者を高く評価するのはやはり真の自己に気付いていないことである。本当の自分を再発見し、他者と真の交流を通わせ、身体的にも精神的にも良好な状態で日々を過ごすことができれば、それが人生の勝者としての生き方であろう。

今後女性の社会進出が益々増加するにつれ、女性のタイプA者やCHD患者も増加すると予想される。より良い職場・学校・家庭環境を作っていく上で、本研究でも示唆されたように、タイプA者・B者のパーソナリティの男女差も考慮しなければならない。

また本研究では大学生を対象にJAS学生用を用いて、タイプAと自我状態の関係を検討した。タイプA概念においては、日本人特有のタイプA行動の存在が指摘されている(桃生, 1993)。今後日本で作成され

たタイプA判定法を用いての再検討は必須である。本研究は学生のみを被調査者としているが、今後社会人・職業人も対象としてタイプA・B者の自我状態を明らかにしていく必要がある。それによって一層タイプA・Bと自我状態の関係が明確になるであろう。

先に述べたように、タイプA者に対する行動的介入(インターベンション)をいかに行なうか、という点は、医学・心理学両分野において今後最も大きな課題の1つである。タイプA者であることが要求されるような現代の社会的状況の中で、タイプA者の長所を生かしつつ、健康的な生活を送ることができるような指導を行なっていく必要がある。

エゴグラムを始めとする各種人格検査とタイプA者のパーソナリティとの関連性については、いくつかの先行研究がある。しかし重要なことは、ただ調査をして関係を明らかにするだけでなく、調査から得られた結果を臨床的に活用していく方法を見つけ出し、確立していくことである。本研究はその活用のための第一歩であると位置づけられよう。

引用文献

- Friedman, M. A., & Rosenman, R. H. 1959 Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular finding. *Journal of the American Medical Association*, **169**, 1286-1296.
- 古井景・小林章雄・渡辺丈眞 1992 タイプAの人格特性について タイプA, **3**, 121.
- Glass, D. C. 1977 *Behavior patterns, stress, and coronary disease*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- 保坂隆・田川隆介 1993 A型行動パターンの日本的特徴 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博(編) タイプA行動パターン 星和書店 Pp. 329-335.
- 石原俊一 1987 学生用 Jenkins Activity Survey (JAS) 日本語版の検討II 同志社心理, **34**, 13-20.
- 石川中・十河真人・和田迪子・伊藤たか子 1984 TEG (東大式エゴグラム) 手引 金子書房
- 菊池長徳 1990 心臓血管系の生理と病理 日本健康

心理学会第3回大会研修会（報告）

- 黒田聖一・松永一郎 1990 タイプAの人格特性と認知的防衛 心身医学, **30**, 494-499.
- 桃生寛和 1993 日本におけるタイプA行動パターン研究の歴史 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博（編）タイプA行動パターン 星和書店 Pp. 23-29.
- 大木桃代 1991 Holtzman Inkblot Technique を用いた Type A 者の人格特性 健康心理学研究, **3**(2), 14-21.
- Price, V. A. 1982 *Type A Behavior Pattern — A Model for Research and Practice*. Academic Press.
- 佐藤豪・杉山善朗・竹川忠男・中村浩 1983 Type A 行動パターンの検討—MP I, Y-G 性格検査との関連— 日本心理学会第47回大会発表論文集, 599.
- 杉田峰康 1985 講座サイコセラピー 8 交流分析 日本文化科学社
- 田中雄治・山崎勝之・宮田洋 1992 Type A とエゴグラム—K G 式日常生活質問紙を用いて— タイプ A, **4**, 103.
- 吉竹博 1990 タイプA行動パターンの諸特性 日本心理学会第54回大会発表論文集, 123.

謝 辞

本論文の作成にあたり、貴重なご助言を賜われました、東京家政大学橋口英俊先生、鉄道総合技術研究所鈴木浩明先生、統計数理研究所前田忠彦先生に心から感謝申し上げます。また、学生用 J A S の使用を快くご許可下さいました同志社大学橋本宰先生、データ収集にあたり協力を得た早稲田大学文学部白田憲江さんにも厚く御礼申し上げます。