

# 行動心理に気付いてダイエット！

商品

中医美容

WEB

書籍

その他

お問い合わせ先：(株) 誠心堂薬局 本部 TEL：047-300-2293 FAX：047-357-4194

## エゴグラムでダイエットの失敗の原因を探り、リバウンド防止へ。

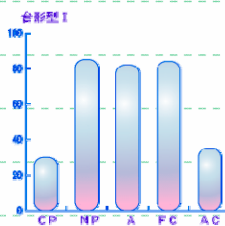
### ■ TEGエゴグラム ■



自分の行動に気がつく事が出来れば体重の推移は難しくありません。しかし分かっているようで分からないのが自分。誠心堂では自分の心の状態に気付くためにTEG（エゴグラム）を用いたカウンセリングを行っています。エゴグラムとは、人の中にある5つの自我（エゴ）状態をグラフ化したものです。**バランスの崩れた自我状態が、ストレスによる過食や誘惑、あきらめの気持ちなど、ダイエット失敗の原因となります。**エゴグラム分析により自分の状態を客観的に見、気付くことによって行動は変わり、リバウンドの防止に役立ちます。また、一人一人の個性に応じたダイエット指導を行う上でも大変参考になります。

1. CP[父親の心] →理想を高く持ち、強いリーダーシップを発揮したいと願う心。
2. NP [母親の心] →他人に対して受容的。親身になって世話をし同情的で愛情が深い心。
3. A[大人の心] →事実に基づいて物事を客観的に判断しようとする心。
4. FC[自由な子供の心] →周りの評価より自分の価値観を大切にする心。
5. AC[従順な子供の心] →周囲の気持ちを大切に協調しようとする心。

エゴグラム



台形型・・・(両端のCPとACのみが低く、中央のNP・A・FCが高い)

典型例は「まあいいか」+「やさしく育む」+「合理的」+「天真爛漫」+「妥協せず」で特徴づけられます。

明るくて思いやりがあって仕事もバリバリできる、ただ、ちょっと無責任なところと我を通すところがある...、そんな感じです

他の多くの心理テストとの大きな違いは、**正常～異常の判別をするものではない**ということです。

エゴグラムはパターンがどうであろうとその人の**個性**と考えます。

また、自己分析してよりよく自己実現するためのツールとして使用できるように工夫されているのが大きな特徴です。リバウンドの原因は、**ダイエット中の葛藤**にあります。自分の心に素直な**ダイエットこそ最高のダイエット**です。

エゴグラムは、**自己の気付き**をするためのものであり、自分の行動パターンを変えることも変えずにいることも、自分の特徴をより生かすことも、自分で選択できるようになります。

さあ、自我（エゴ）に気付いて、ダイエットの失敗をなくしましょう。

お役に立てそうなことがございましたら、いつでもお気軽にお問い合わせ下さい。今後とも宜しくお願い致します。誠心堂薬局