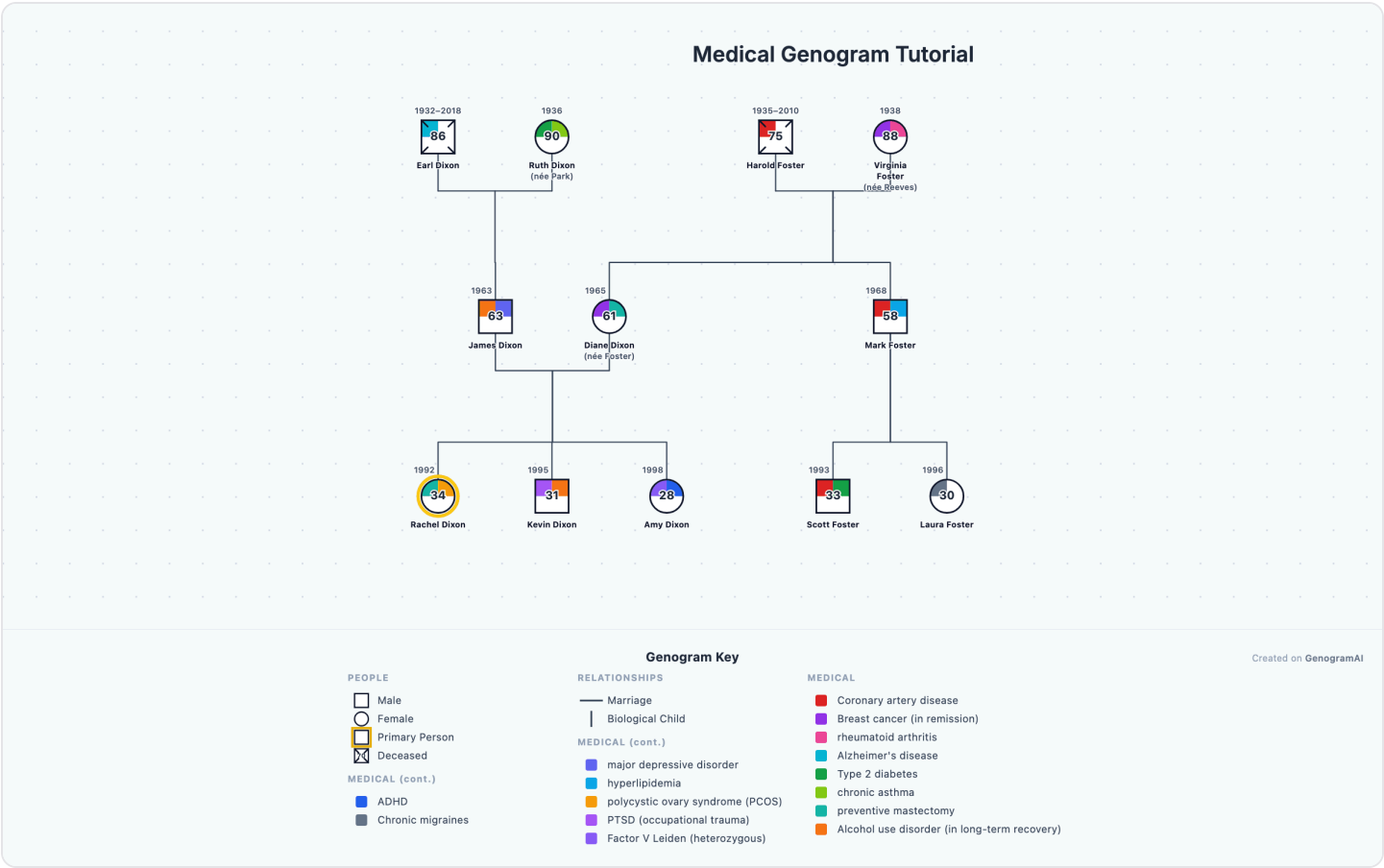


ジェノグラム 完全ガイド

すべての記号、線の種類、医療カテゴリー、ルーツのパターンと、ジェノグラムの作り方・読み方。



目次

第 1 部・基礎

01 ジェノグラムとは

02 ジェノグラム、家系図、エコマップ

第 2 部・記号リファレンス

03 人物（9 種類の図形）

04 生存状況、妊娠、双子

05 パートナー線（18 種類）

06 親子の線（7 種類）

07 感情線（39 種類）

08 健康状態（22 カテゴリー）

09 文化的ルーツ（9 パターン）とその他の背景

第 3 部・作成と読み方

10 ジェノグラムの作り方（ステップごと）

11 表示と凡例

12 ジェノグラムの読み方

13 AI で作成する

14 用語集と参考文献

ジェノグラムとは

ジェノグラムは構造化された家族図です。人物には図形、パートナー関係と子どもには線、関係と健康には重ねる線と塗りを使います。世代を超えたパターンを見えるようにするための図です。

この方法は家族システム療法、とくに世代間で受け継がれる感情のプロセスについてのマレー・ボーエンの考えから生まれました。モニカ・マクゴールドリックとランディ・ガーソンが1985年に標準表記を発表し、その本（現在は *Genograms: Assessment and Treatment*、スエリ・ペトリとの共著、第4版2020年）が今も一般的な教科書です。その後、ソフトや教科書によって、性自認、精子・卵子の提供、特定の種類の虐待などの記号が追加されました。GenogramAIの凡例ページ（アプリ内の genogramai.com/key）では、どの記号が標準でどれが拡張かを示しています。

ジェノグラムに記録できること

構造

パートナー関係、別居、離婚。実子、養子、里子、継親子関係、代理出産、精子や卵子の提供による子ども。世帯。

ライフイベント

出生、死亡と死亡時の年齢、妊娠、流産、死産、中絶、移住。

関係

親密や融合から疎遠、敵対的、断絶、虐待、ネグレクトまで、39種類の感情線。

健康

医療カテゴリー 22種類とカスタムの疾患。それぞれ現在・疑い・回復中を付けられます。

文化と背景

ルーツのパターン、13種類の宗教、学歴、社会階層、所在地、カスタム項目。

時間

人物とパートナー関係に日付を入れることで、ジェノグラムを年表として読めます。

ジェノグラム、家系図、エコマップ

	家系図	ジェノグラム	エコマップ
示すもの	家系	家族構造、関係、健康	家族と外部システムとのつながり
期間	多くの世代	通常は 3 世代	現在
描き方	枠と線	標準の図形と線の種類	中央の円から、支援機関・学校・職場・地域へ線を引いたもの
主な用途	系譜	アセスメントと治療	ソーシャルワークにおける資源とストレス要因の把握

関連する図には、**遺伝家系図**（遺伝と保因状態のために National Society of Genetic Counselors が標準化）、**カルチュラグラム**（Congress, 1994、文化と移住のため）、**ソシオグラム**（集団内の関係）があります。GenogramAI はエコマップも作成できます。

人物

人物はすべて図形で表します。図形はすべて同じ大きさで描いてください。大きさで重要度を示すべきではありません。

	男性 四角		女性 円
	トランス男性 中に小さな円がある四角		トランス女性 中に小さな四角がある円
	ノンバイナリー アーチ形：上が丸く、下が平ら		インターセックス 縦線の入った円
	不明 ひし形		その他 疑問符付きのひし形
	ペット 点線の輪郭のひし形。飼い主と点線で結ぶ		

各人物には名前（旧姓やニックネームを含む）、日付、性的指向（8種類）、職業、学歴、メモも付けられます。動物が家族の感情生活で大切な場合はペットが役立ちます。

生存状況、妊娠、双子

	生存 図形のみ		死亡 図形の上の X
	死亡（死亡時の年齢を表示） 死亡時の年齢を中に入れると、X は角の印になります		インデックス人物（中心となる人） 図形を囲む外側の輪（二重の輪郭で描く人もいます）
	妊娠 三角形		流産 小さな黒丸
	死産 X の入った半分の大きさの図形		中絶 小さな X
	二卵性双生児 1 点から出る 2 本の子どもの線		一卵性双生児 同じく、短いバーで結んだもの

妊娠の喪失については直接尋ねてください（「出生に至らなかった妊娠はありましたか？」）。尋ねなければ省かれがちですが、何年にもわたって家族に影響することがあります。

パートナー線 18種類

パートナーは図形の下で結び、以前の関係を後の関係の左に描きます。終わった未婚の関係は線のスタイルを保ったまま斜線を1本加えます。

コミットメントレベル

	交際 細い破線		同棲 破線
	婚約 点線		結婚 実線
	ライフパートナー 太い実線		不明 疑問符付きの灰色の点線

解消

	物理的別居 破線、斜線1本（別々に暮らしている）		法的別居 実線、斜線1本
	離婚 斜線2本		再婚 斜線2本に逆斜線を交差（互いに再婚）
	婚姻無効 斜線2本とX		死別 線の上のX

状況

	不倫 ピンクの破線		不倫 / 別居 ピンクの破線、斜線1本
	不倫 / 離婚 ピンクの破線、斜線2本		不倫 / 既婚 結婚の線に、ピンクの破線を並べたもの
	一夜限りの関係 まばらなピンクの点		性的暴行 太いXの入った赤い線。打ち明けられた内容だけを記録

親子の線 7種類

子どもは親のラインから下に描き、年長の子を左にします。養子や里子の生みの親は細い曲線で結びます。

	実子 実線		養子 並んだ2本の線（実線と点線）		里子 点線
	継子 一点鎖線		代理母 S 付きの破線		精子提供 SD 付きの破線
	卵子提供 ED 付きの破線				

感情線 39 種類

感情線は構造の上に、任意の2人の間に引きます。色には意味があります。青と緑はつながり、赤は対立・融合・距離、矢印は一方の方向のパターンです（矢印は受ける側の人を指します）。必要な線だけを使い、虐待は慎重に、クライアントの意見を踏まえて記録してください。

標準表記

	つながり 特別な性質のない、ふつうの感情的なつながり。
	融合 関わりすぎ、境界があいまい。
	敵対的 あからさまな敵意。
	感情的虐待 強要、侮辱、支配。矢印は影響を受ける人を指します。
	性的虐待 性的な侵害。矢印は影響を受ける人を指します。
	否定的な関心の集中 批判的・非難的な注目。矢印は影響を受ける人を指します。
	断絶 意図的に断たれた連絡。

	親密 健全な境界のある、温かく支え合う絆。
	疎遠 感情的な断絶。
	親密かつ敵対 親密でありながら、あからさまに敵対的。
	身体的虐待 身体的な危害（加害者から被害者へ）。矢印は影響を受ける人を指します。
	関心の集中 1人に向けられた注目。矢印は影響を受ける人を指します。
	世話役 相手への世話。矢印は影響を受ける人を指します。
	断絶の修復 その後和解した断絶。

拡張

	無関心 感情的な関わりがない。
--	---------------------------

	未会合 関係が築かれなかった。
---	---------------------------

肯定的

	調和 バランスのとれた穏やかな関係。
	愛情 深い愛情と思いやり。
	愛着 安定して続く感情的な絆。

	友情 家族以外の支えとなるつながり。
	恋に落ちた 互いのロマンチックな愛着。
	リメレンス 一方的な熱中。矢印は影響を受ける人を指します。

敵意と暴力

	対立 続く緊張と口論。
--	-----------------------

	憎悪 根深い敵意。
---	---------------------



不信

疑念、信頼の留保。



融合および対立

絡み合い、積極的に対立している。



暴力

身体的暴力または脅し。



親密かつ暴力

親密だが身体的暴力を伴う。



疎遠かつ敵対

距離があり敵対的。



融合かつ敵対

絡み合い、あからさまに敵対している。



疎遠かつ暴力

距離があり暴力を伴う。



融合かつ暴力

絡み合い、身体的暴力を伴う。

虐待と支配



虐待

一般的な虐待のパターン。矢印は影響を受ける人を指します。



感情的ネグレクト

感情的な世話をしないこと。矢印は影響を受ける人を指します。



支配

強圧的な支配。矢印は影響を受ける人を指します。



身体的ネグレクト

世話、食事、住まいを与えないこと。矢印は影響を受ける人を指します。



操作的

隠れた影響。矢印は影響を受ける人を指します。

注目



嫉妬

独占欲と嫉妬。矢印は影響を受ける人を指します。



影響

一方が相手の選択を強く左右している。矢印は影響を受ける人を指します。



ファン / 崇拝者

相手への憧れ。矢印は影響を受ける人を指します。

健康状態 22 カテゴリー

健康状態は人物の図形を塗って示します。GenogramAI には 2 つのスタイルがあり、新しいジェノグラムでは 1 つ目を使います。

クラシックの塗り（既定）

身体疾患・精神疾患は左半分、アルコールや薬物の乱用は下半分を、それぞれ疾患固有の色で塗ります。疑いは縞模様、回復中や寛解中は左下の 4 分の 1 と線で示します。

	身体疾患または精神疾患 左半分		アルコールや薬物の乱用 下半分		疾患と物質乱用 4 分の 3
	疑い 同じ範囲を縞模様で		寛解中の疾患 左下の 4 分の 1 + 縦線		物質使用から回復中 左下の 4 分の 1 + 横線

四分割スタイル

疾患ごとに角の四分円を 1 つ塗ります。1 人が複数の疾患を持つときに便利で、表紙の例もこのスタイルです。

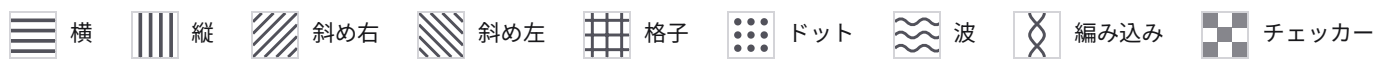
カテゴリーと色

 心臓/心血管	 がん	 糖尿病
 メンタルヘルス	 薬物使用	 アルコール
 神経系	 呼吸器	 自己免疫
 遺伝	 生殖	 不安
 双極性障害	 うつ病	 心的外傷後ストレス障害
 その他	 強迫性障害	 注意欠陥多動性障害
 摂食障害	 統合失調症	 トラウマ
 学習障害		

カスタムの疾患を追加し、疾患の半分と物質使用の半分のどちらに置くかを選べます。どのスタイルでも、色と疾患を対応させる凡例を付けてください。

文化的ルーツとその他の背景

人物の図形に付けた塗りのパターンと色で、あなたが定義するルーツ（たとえば「アイルランド系」「メキシコ系」）を記録します。ルーツごとに固有のパターンを割り当てて一貫して使い、複数のルーツを持つ人は並べて表示します。



その他の背景

- **宗教**：13 種類（キリスト教、カトリック、正教会、モルモン教、エホバの証人、ユダヤ教、イスラム教、仏教、ヒンドゥー教、シーク教、スピリチュアル、なし、その他）
- **学歴**（10 段階）と**社会階層**（5 段階）
- **移住**：2 つの文化で暮らした人や移民した人に付けるマーク
- **所在地とカスタム**の項目、そして同居する人を囲む枠として描く**世帯**
- **施設**（学校、刑務所、介護施設）をラベル付きの枠として人物に結び付けます

ジェノグラムの作り方（ステップごと）

1 情報を集める

3世代：名前、生年と没年、パートナー関係、子どもとその子が家族に加わった経緯、妊娠と喪失、病気と物質使用、転居、仕事、学歴、文化、宗教。わからないことも書き留めます。

2 インデックス人物を置く

クライアントから始め、インデックス人物としてマークします。

3 構造を加える

パートナーを同じ段に、子どもを出生順に下に並べ、次に親、きょうだい、祖父母を加えます。つながりごとに適切なパートナー線と子どもの線を選びます。

4 感情線を加える

重要な関係ごとに、どれほど親密か、どれほど対立しているか、連絡が途絶えていないか、誰かが傷つけられたり支配されたりしていないかを尋ねます。

5 健康と背景を重ねる

健康状態を塗り、ルーツ・宗教・日付を加え、世帯をまとめて凡例を付けます。

6 家族と一緒に見直す

事実を確認して空白を埋め、わかったことに合わせて変わっていく作業用の資料としてジェノグラムを扱います。

GenogramAI は家族を自動で配置します。世代ごとに段をそろえ、子どもは出生順、パートナーは隣り合わせにします。

表示と凡例

GenogramAI では、同じジェノグラムをさまざまなレイヤーで読めます。レイヤーは表示メニューでオン・オフでき、データは変わりません。全部で9つあります：**文化、医療、社会階層、宗教、学歴、所在地、カスタム、背景、世帯**。感情線は常に表示されます。**時間**のスライダーで家族を1年ずつ再生でき、**プレゼンモード**ではジェノグラムを全画面で表示します。

キャンバスの**凡例**には、そのジェノグラムで使った記号と色だけが表示され、書き出し時に「統合凡例」として含められます。すべての記号の完全な凡例は genogramai.com/genogram-key にあります。

ジェノグラムの読み方

構造

世代、世帯の構成、きょうだいの順位、早すぎる死、離婚と再パートナー。

関係

親密な絆、対立、距離、断絶。三角関係。誰と誰が結び付いているか。

機能状態

誰が過剰に機能し、誰が過少に機能しているか。ストレスが家族の中をどう巡っているか。

世代を越えて

繰り返される役割、病気、依存、断絶。以前の出来事と重なる年齢や日付。

役立つ問い：何が目立つか。何が欠けているか。この話を違うふうに語るのは誰か。修復された断絶、回復、安定した関係などの強みはどこにあるか。これらのパターンは、その人が今支援を求めている理由とどうつながっているか。

ジェノグラムは一緒に探るための仮説を示すものであり、診断ではありません。

AIで作成する

GenogramAI は説明からジェノグラムの下書きを作り、依頼に応じて編集できます。判断するのはあなたです。同僚のメモを確かめるように、AI が加えた人物と線をすべて確認してください。

AIアシスタント（全プラン）

エディター内で、作成・編集・質問への回答を頼めます。「サラに兄弟を追加して」「ジョンを 2019 年に死亡とマークして」「母とリサおばさんが対立していることを示して」。無料プランは AI クレジット月 5 回、Pro とクリニカルは無制限です。

AIで作成（Pro）

ダッシュボードで家族のことを普段の言葉で説明すると、整えられたジェノグラムができあがり、それを仕上げていきます。

AIでインポート（Pro）

手描きのジェノグラムやメモの写真をアップロードすると、AI が編集できるジェノグラムに変換します。

ファイルの読み込み（Pro）

GEDCOM、GenoPro、Gramps、GEDCOM X、Family.Show、RootsMagic、スプレッドシートのファイルを新しいジェノグラムとして開けます。

紙とソフトの比較

	紙	GenogramAI
修正	描き直し	その場で編集でき、レイアウトは自動で更新
記号	描いた人の丁寧さ次第	パートナー線 18 種類、子どもの線 7 種類、感情線 39 種類を一貫したスタイルで描画
健康	手作業の塗り	現在・疑い・回復中の状態を付けられる 22 カテゴリー
共有	コピーかスキャン	PNG と印刷は全プラン、PDF・SVG・GEDCOM は Pro とクリニカル、閲覧専用の共有リンク

Free

- ジェノグラム 2 件（各 50 人まで）
- AI クレジット月 5 回（エディターの AIアシスタント）
- すべての記号、表示、キャンパスの凡例
- PNG 書き出し、印刷、閲覧専用リンク

Pro

- ジェノグラム 25 件、人数制限なし
- AI 無制限（AIで作成を含む）
- AI で写真やメモから読み込み、GEDCOM などの家族ファイルにも対応
- PDF、SVG、GEDCOM で書き出し

Clinical

- Pro のすべての機能、ジェノグラム無制限
- クリニカルモード：お使いの端末にのみ保存
- リサーチビュー
- Mac 用デスクトップ版（Windows 版は近日公開）

用語集

インデックス人物

ジェノグラムの中心となる人。

原家族

その人が育った家族。

融合（纏綿状態）

個人の境界があいまいになるほどの近さ。

三角形

2 人が 3 人目を巻き込んで緊張をやり過ごすこと。

過剰機能と過少機能

一方が責任を抱えすぎ、もう一方が担わなさすぎること。

記念日反応

以前の家族の出来事があった日付や年齢の前後に生じる苦痛。

ジェノグラム凡例

ジェノグラムの記号、線、色の凡例。

IP（患者とみなされた人）

「問題」とみなされている家族の一員。症状は家族全体のストレスを映していることがあります。

核家族

親とその子ども。

断絶

家族との連絡を断つ、または大きく制限すること。

自己分化

つながりを保ちながら自分らしくあること（ボーエン理論）。

親役割の担い手化（ペアレンティフィケーション）

子どもが親の役割を担うこと。

多世代伝達

ある世代から次の世代へ受け継がれる関わり方のパターン。

GEDCOM

家系図データの標準ファイル形式。

参考文献

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Bennett, R. L., French, K. S., Resta, R. G., & Doyle, D. L. (2008). Standardized human pedigree nomenclature: Update and assessment of the recommendations of the National Society of Genetic Counselors. *Journal of Genetic Counseling*, 17(5), 424–433.

Congress, E. P. (1994). The use of culturagrams to assess and empower culturally diverse families. *Families in Society*, 75(9), 531–540.

Hartman, A. (1978). Diagrammatic assessment of family relationships. *Social Casework*, 59(8), 465–476.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

表記は、マクゴールドリックらが示した標準的なジェノグラム表記に、GenogramAI 独自の拡張を加えたものです。GenogramAI は著者および出版社とは提携しておらず、承認も受けていません。例のジェノグラムは、GenogramAI の例ギャラリーにある架空の家族です。