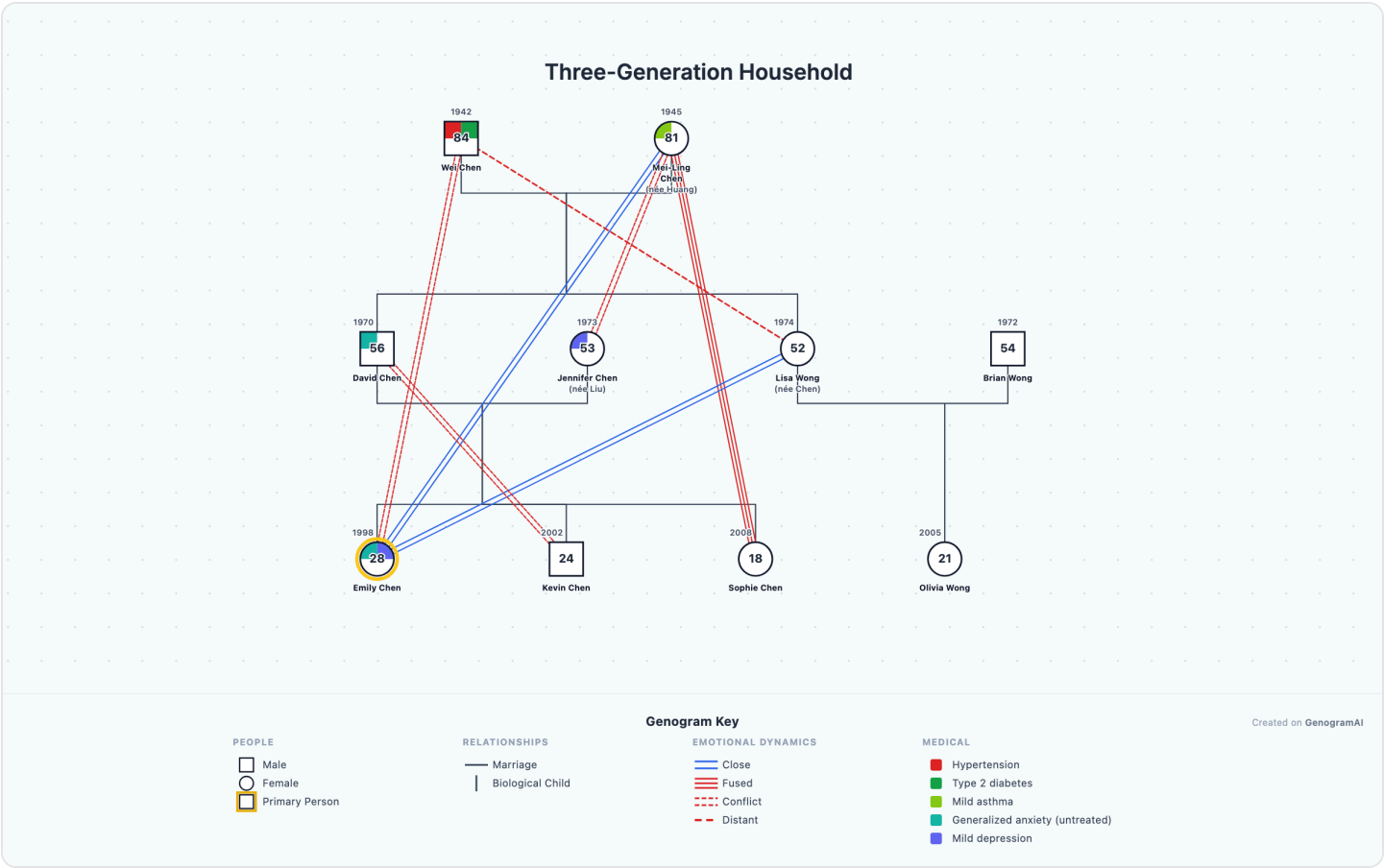


ジェノグラムとは？ 作り方ガイド

家族構造、関係、健康歴を世代を越えて図に表すための実践的な入門。



目次

01 ジェノグラムとは？

02 ジェノグラムか家系図か

03 ジェノグラムを使う人

04 基本の記号

05 5つのステップでジェノグラムを作る

06 ジェノグラムの読み方

07 注目すべきパターン

08 用語集

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。

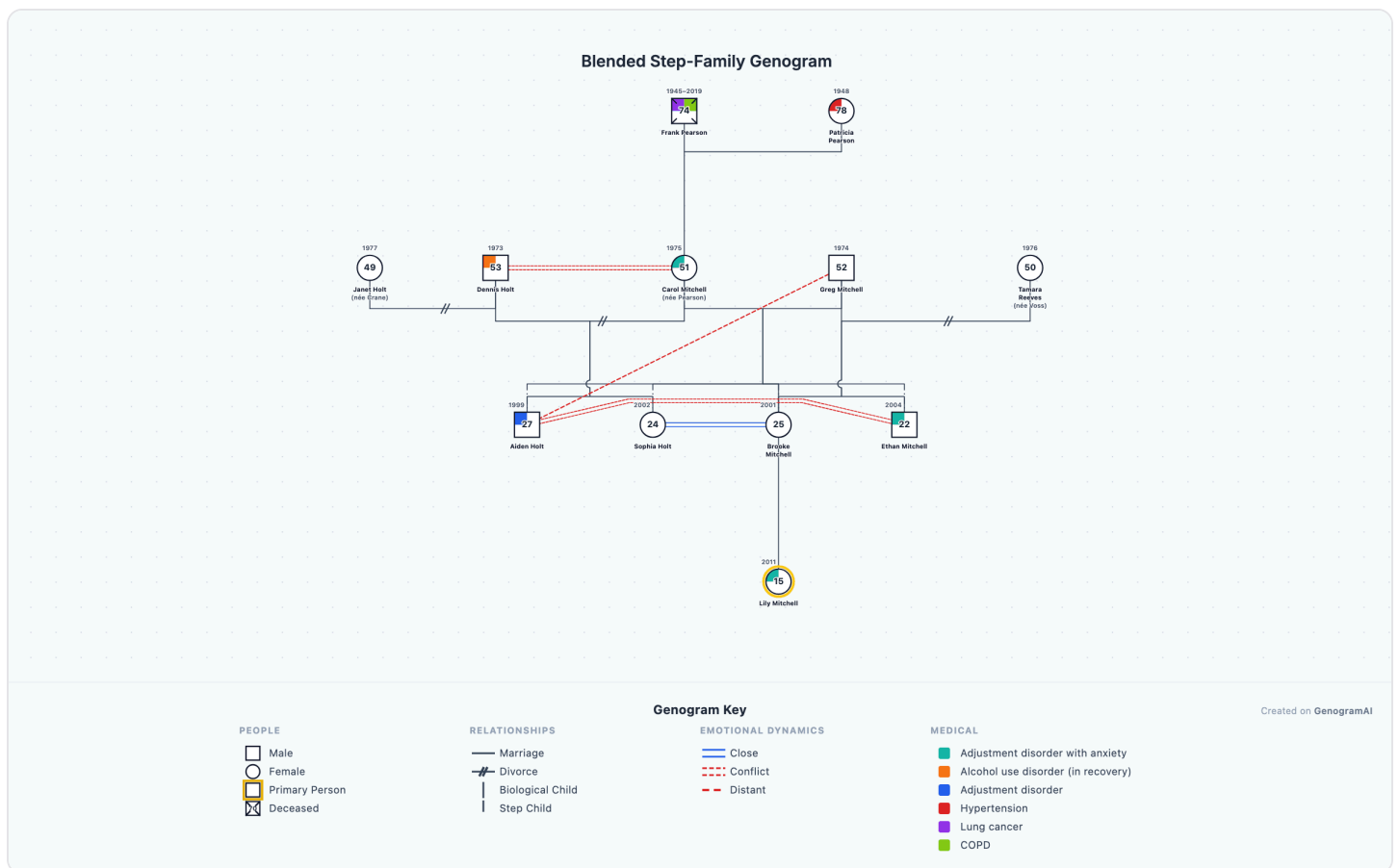
ジェノグラムとは？

ジェノグラムは家族の図で、誰が家族に属し、互いにどう関わっているかを示します。パートナー関係と別れ、子ども、死亡、健康状態、そして重要な関係の感情的な質を、通常3世代にわたって描きます。

ジェノグラムは家族システム療法、とくに感情のパターンが世代間でどのように受け継がれるかについてのマレー・ボーエンの研究から生まれました。現在多くの臨床家が使う表記は、1980年代にモニカ・マクゴールドリックとランディ・ガーソンが標準化したもので、家族療法、ソーシャルワーク、カウンセリング、医学教育で今も教えられています。

家系図は誰がいるかを示します。ジェノグラムはどのようにを加えます。人々がどれほど親しいか、対立や距離がどこにあるか、何が繰り返されているか。一般的なジェノグラムが示すのは次の内容です。

- **家族構造**：結婚とパートナー関係、離婚と別居、実子・養子・里子・精子や卵子の提供による子ども
- **ライフイベント**：出生、死亡、妊娠と妊娠の喪失、転居
- **感情的な関係**：親密さ、融合、距離、対立、断絶、虐待
- **健康**：身体疾患、精神疾患、物質使用。各人の記号に塗りで示します
- **背景**：文化的ルーツ、宗教、学歴、社会階層、所在地



GenogramAI ギャラリーの例（ステップファミリー）。架空の家族です。

ジェノグラムか家系図か

	家系図	ジェノグラム
焦点	家系と祖先	関係、健康、繰り返されるパターン
一般的な範囲	多くの世代、名前と日付	約 3 世代を詳しく
記号	枠と連結線	標準の図形に、パートナー線・子どもの線・感情線の種類を加えたもの
用途	系譜とルーツ	アセスメント、治療計画、教育、自己理解

2 つは補い合います。系譜データ（家系図ソフトの GEDCOM ファイル）をジェノグラムの出発点にし、家系図にない関係や健康の情報をジェノグラムで加えられます。

ジェノグラムを使う人

家族療法家・カップルセラピスト

主訴に影響している原家族のパターン、三角関係、断絶を見る。

ソーシャルワーカー

アセスメント、措置、ケース計画のために、世帯、親族関係、支援ネットワークを把握する。

医師、看護師、遺伝カウンセラー

家族の健康歴をひと目で記録し、集中している疾患に気づく。

カウンセラーと心理職

メンタルヘルス、物質使用、トラウマを家族の文脈に位置付ける。

学生

原家族のジェノグラムは、心理療法、ソーシャルワーク、カウンセリング、看護の授業でよく出される課題です。

個人と家族

自分の家族を理解し、治療に備え、医師に伝える健康歴をまとめる。

基本の記号

これらはほとんどのジェノグラムで使う記号です。全セット（パートナー線 18 種類、子どもの線 7 種類、感情線 39 種類）は、無料 PDF のジェノグラム凡例とジェノグラム記号一覧にあります。

人物



男性
四角



女性
円



ノンバイナリー
アーチ形：上が丸く、下が平ら



不明
ひし形

生存状況



死亡
図形の上の X



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



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）

パートナー



結婚
実線



同棲
破線



法的別居
実線、斜線 1 本



離婚
斜線 2 本

子ども



実子
実線



養子
並んだ 2 本の線（実線と点線）



里子
点線



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

感情線



親密
健全な境界のある、温かく支え合う絆。



融合
関わりすぎ、境界があいまい。



疎遠
感情的な断絶。



対立
続く緊張と口論。



敵対的
あからさな敵意。



断絶
意図的に断たれた連絡。

表記のルール。世代ごとに1段ずつ並べます。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。慣例として、男性のパートナーを左に描きます。線と色の意味が読み手に伝わるよう、必ず凡例を付けてください。

5つのステップでジェノグラムを作る

1 事実を集める

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、物質使用、転居、職業、文化的背景。空白も情報です。誰も知らないこと、口にしながらないことは、断絶やつらい喪失を示していることがよくあります。

2 インデックス人物を置く

インデックス人物はクライアント、またはあなた自身です。目立つようにマークしてください。GenogramAI は記号を輪で囲み、紙では二重の輪郭で描く人が多くいます。

3 構造をつくる

パートナーを同じ段に、子どもをその下に（年長の子を左に）置き、その上に親、きょうだい、祖父母を加えます。適切なパートナー線（結婚、同棲、離婚）と子どもの線（実子、養子、里子）を使います。

4 感情線を加える

大切な関係について尋ねます。どれほど親しいか、対立はあるか、誰と誰が口をきかないか。必要な線だけを描いてください。厳選した数本の線は、たくさんの線より読みやすくなります。

5 健康と背景を重ねる

各記号に健康状態を塗ります（標準的な配置では、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）。そのあとルーツ、宗教、重要な日付を加え、最後に凡例を付けます。

紙か画面か。3世代のジェノグラムを手で描くと通常 30〜60 分かかり、変更のたびに描き直しになります。GenogramAI なら直接描くことも、家族について AIアシスタントに説明して結果を編集することもできます。どのプランにもエディターの AIアシスタントが含まれます（無料：AI クレジット月 5 回）。

ジェノグラムの読み方

層ごとに読み、見えたことは結論ではなく、家族と一緒に探る問いとして扱います。

構造

何世代か。結婚家族、ステップファミリー、ひとり親か。早すぎる死、多くの離婚、とても多いまたは少ないきょうだいはあるか。

関係

親密な絆、対立、断絶はどこにあるか。2人が3人目に対して結び付いていないか（三角関係）。

役割と機能

誰が家族をまとめているか、誰が心配されているか、仲裁役やスケープゴートは誰か。

世代を越えて

何が繰り返されているか：世話役の役割、依存、断絶、病気、出来事が起きる年齢。

次に問いかけます。何が欠けているか、誰の視点の話か、強みはどこにあるか、そして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。

注目すべきパターン

繰り返される役割

同じ立場（世話役、反抗者、仲裁役）が世代ごとに現れること。

記念日反応

以前の家族の喪失があった年齢や日付の前後に現れる症状や危機。

繰り返される断絶

ある世代の断絶が、次の世代の断絶につながる。

喪失と置き換え

死別の直後に生まれた子どもや、急いで築かれた新しいパートナー関係が、解決されない悲嘆を抱えること。

三角関係

2人が3人目を巻き込んで緊張をやり過ごすこと。子ども、義理の家族、不倫相手など。

疾患の集中

家族の片側に集中している疾患。医師に伝える価値がありません。

パターンを伝えるときは開かれた質問を使います。「何が目に留まりますか？」「ここで気づいたことがあります。当てはまりますか？」

用語集

インデックス人物

ジェノグラムの中心となる人。通常はクライアント。

原家族

その人が育った家族。

断絶

家族の一員との連絡を断つ、または大きく制限すること。

自己分化

家族とのつながりを保ちながら自分らしくあることを指す、ボーエンの用語。

ジェノグラム凡例

ジェノグラムで使う記号、線、色を説明する凡例。

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。その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。

融合（纏綿状態）

個人の境界があいまいになるほど近い関係。

三角形

2 人が 3 人目を介して緊張をやり過ごす、3 人のパターン。

多世代伝達

ある世代から次の世代へ移っていく関わり方のパターン。

GEDCOM

家系図データをやり取りするための標準ファイル形式。

参考文献

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

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

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

GENOGRAMAI

ジェノグラムをオンラインで作成

自分で描くか、AIアシスタントに家族のことを説明し、編集して凡例を付け、書き出します。無料で始められ、ダウンロードは不要です。

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、キャンバスの凡例
- 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）

プランの内容は 2026 年 10 月時点のものです。最新のプランは genogramai.com/pricing をご覧ください。

genogramai.com