

静岡OKだより

第49号
2010年
3月号

新春セミナー開催される

日時:平成22年2月7日
会場:三島市民文化センター

—自分の秘めたパワーをもっと活用するためのNLPスキル—

禁止令・ドライバー・ラケット感情を和らげる方法

支部会員のリクエストにお応えして、第3回NLPセミナーを開催。船橋先生の優しい語り口といくつかのワークで、すっかりハマってしまった人もいないでしょうか。その上で、交流分析の理解をさらに深めることができました。



講師 船橋康芳先生
◆サンタフェNLP/発達心理学協会認定NLPトレーナー◆
NLPライフコーチ◆米国NLP協会認定トレーナー

「NLPスキルを体験して」

インストラクター 土屋 秋雄 (掛川市)



船橋康芳先生の「NLPスキル」に3回目の参加です。

今回は、禁止令・ドライバー・ラケット感情を和らげる方法として二つのスキルの紹介がありました。

一つ目は「アンカーリング」です。ある感情体験とものを結びつけておくと、そのものを見たり、聞いたり、感じたりするとある感情が湧いてくるというスキルです。ワークでは、嬉しい気持ちの場面をイメージし、見たり、聞いたり、体で感じたりするものを探しました。私は、ものを「城の写真」と「山のロザリオの歌」と「散策の足」としました。私は、視覚認知が優位です。城や古い町並みの写真を見ていると楽しくなりません。心が穏やかになります。私のドライバー「完璧であれ」が盛り上がってきた時、そういう写真を見て心を落ち着けようと思います。

二つ目は「サブモダリティ・チェンジ」です。場面の色や大きさを変えたり、音色やテンポを変えたり、体で感じる温かさや堅さを変えたりすると場面の感じ方もかなり違ってきます。二人一組でワークをやりました、

私は、パートナーの方の導きにより、腹の立つ言い方をされた場面をイメージし、色を明るくしたり場面を小さくして、下の脇に寄せたり、話のテンポをゆるめたりしてみると、何故か腹立ちも修まってきました。ラケット感情に陥った時実際にやってみようと思いました。

実は、当日の午前中に三島市街を3時間程ワークならぬウォークをしました。幾筋ものせせらぎに沿って散策し、カワゼミにもミシマバイカモにも出会い、晴れ晴れとした気分で、NLPスキルの会場に参りました。

寒い冬でしたが、さわやかな気持ちのよい1日でした。





ディスカウント理論の深耕と自己理解チェックシート

「レベルアップ」講座を受講して

インストラクター 小川 純一(富士宮市)



講師は本日のコントラクトとして

1. ディスカウント理論の深耕の必要性
2. ディスカウント理論の深耕
3. 自己変容のために必要な性格のネガティブな側面に気づく方法を知る
4. 「ディスカウントの図式」の小林流「簡単解釈の方法」をあげて表題のテキストを使って講義を進められました。

主な内容は①交流分析の理論の分類=自己変容に役立つ分析と理論の図式化、②ディスカウントとは=理論、定義、③ディスカウントと他理論との関連=自我状態・対話分析・ストローク・人生態度・心理ゲーム・脚本分析・TAの哲学・TAのゴール④ディスカウントのメカニズム、⑤自己理解チェックシートとディスカウントの外部表出=言語、非言語、⑥ディスカウントの図式=領域・タイプ・レベル、⑦小林雅美の「ディスカウントの図式」の解釈=領域の捉え方・解釈の仕方・認識の仕方⑧ディスカウントからの脱出、などでした。

受講後の感想は、講義内容についてゆくのが精一杯でした。ディスカウント理論の深耕には①の言語変容に役立つ理論=ストローク・時間の構造化・対話分析・ゲーム分析、内面に焦点を当てた理論=自我状態(汚染・除外・共生含む)・ディスカウント・ラケット感情、ルーツを探る理論=人生態度・構造分析・脚本分析、をもとにして③の他理論との関連を考察することが肝要だと思いました。②・④～⑧は詳細な解説がされていたが、ディスカウントから抜け出せない4つの理由について、毎日これらのことが起こっているわけではいちいち取り上げられないこともあり、ついつい習慣的にディスカウントしたりされたりしていて、益々精進しなくてはと思っていますができればこの点についてもう少し講義していただければと思いました。

⑤の自己理解チェックシートについては受講後に自分を含めて5名の方で実施してみました。結果は自我状態のバランスのこともありますが、CP・NP・A・FC・ACがそれぞれプラスとマイナスに明確に表現されることに関心が集まりました。同一の自我状態の中でマイナスがプラスと同じくらいマイナスの方が高いケースもあり、本人はプラスとしてとらえていたことが何故マイナスとなっているのか腑に落ちない様子でした。「ディスカウントそのものは外部からは観察できない」とされていますが、ここには自己変容への「気づき」のきっかけがあり、このチェックシートはネガティブを見る上で大変興味深い結果でした。

⑦のディスカウントの図式については、レベルやタイプは異なっていますが、日常的にこの図式にあたるのが沢山あります。身近な職場の中では事例が多くて分かりやすいと思います。例えば仕事の上で「何のためか」と良くいわれますが、これはディスカウントの図式でT1～T3に相当することだと思います。しかし現実には時間がないことを口実に問題の存在をディスカウントした結果クレームになり注文を断られ、結局担当者のモチベーション低下につながっています。現状認識の客観的な分解整理と自己の強みとを結合し代替案を構築する共通のツールがないことが原因の1つだと考えられます。そこで今回の⑦「ディスカウントの図式」の解釈を工夫して実地に応用し展開してみたいと思っています。仕事の上での考え方を通じて交流分析を理解していくことが必要で大切だと考えています。自分自身もこのような取り組みの中で精進をかさねていきたいと思っています。ありがとうございました。

様式	タイプ		
	T1	T2	T3
存在	刺激	問題	代替案
重要性	刺激の重要性	問題の重要性	代替案の重要性
変化の可能性	刺激の変化の可能性	問題の解決の可能性	代替案の実行可能性
個人の能力	異なった反応をする個人の能力	問題を解決する個人の能力	代替案に基づいて行動する個人の能力

— 値引きの図式 — T=トリートメントの略
『TA TODAY』より

インストラクター試験も無事終了し、ホッとしていた矢先に指導会員・レベルアップ研修会の案内が届けられた。白状するとインストラクターの試験が終了した時点でやっと各ジャンルのリンク見えてきた。自分の生活レベルの中で交流分析が分かり始め、面白さと奥が深そうだとの思いを新たにしていた。そんな中「本当の勉強はたぶんこれからかもしれない。」と考えていた。そんな思いを抱えて受講した。



さて、講師の先生は大変おきれいな方で話し声が滑らかで素敵だった。

講義の中で特に印象に残ったものとして、ディスカунティングとディスカウントの定義の分類は初めてお聞きするもので、ディスカунティングは心の内面で起こっている自分・他人・状況を過小評価するものでありディスカウントは言動になって表出すること指導していただいた。理論上の分類は良く納得できたが、現実はたぶん同時に起こっているように思われた。

次に、人はなぜディスカウントするのか。ディスカウントする理由は、まず自己防衛・現実逃避・自己の能力の正当化が挙げられる、との説明は思わず自分のことをズバリ指摘されたようであらうなずいてしまった。またディスカウントの外部表出で言語面として10点ほどの項目を挙げられていた。これなど何気なく、私が日々やっていることで、我が日常は、やれやれディスカウントのオンパレードかいな。と思いき可笑しくもあつた。こんなことも気づかずにいたんだ。これからは「私には無理、無理」などとは言いますまい……。非言語面の表出も多くのが自分に当てはまり興味深いものだった。

また、なぜ分かっているがディスカウントから脱却できないのか。交流分析を学ぶ目的は人間関係の改善はまず自己変革。なぜ自己変革が難しいか。汚染から発信されている。自己のマイナス面は気づきが難しい。ネガティブな心理的な面のツールがないこと。他人は指摘してくれないこと、根源は幼児期までさかのぼること。そこで、自分で気づくしかない。そこで自己理解シートを開発されたとのこと。このシートは当日せずに家でのチェックとなった。今までしてきたエゴグラムとは少し異なった結果となった。家で一人自分と向き合って実施したのでこの自画像は貴重だなと感じている。

さらに、ディスカウントの図式として何をどのような性質のものをディスカウントするのか。どれくらい深刻にディスカウントするのかをご指導いただいた。深刻さについてはもう一度自分の中で咀嚼したい。

最後にディスカウントからの脱出方法として、④の自我状態の育成・第一の立場にいること。それとストローク経済の打破。その方法としての説明は、花子さんの一日の事例での説明で、本当に分かりやすく面白いものだった。最初紹介していただいた花子さんの一日は、私にも覚えのあるような一日。それは完全にストローク経済の法則に従ってしまっている一日。それを上手に打破する、自分自身へストロークを与え、上手にストロークを求めていく。すると、一日は一変する。価値が変わってくる。事実「限りなく事実」としてあるが、自律した見方をして、自分のあらゆる能力をディスカウントしないで判断するとTAのゴールである、「人生は人生変革できる」。今回の研修会ではそんなことを強く学ばせていただいたように思う。またディスカウントひとつをとっても、いろいろな角度からの切り口で指導いただきTAの深さを再認識した。学びたいは当分続きそうである。



静岡支部 T A 研究会・教室紹介コーナー

静岡支部には現在 12 の T A 教室・研究会があります。それぞれの代表者の方に平成 21 年度の活動報告と平成 22 年度の活動予定をダイジェストで紹介していただきました。

お近くの研究会・教室に参加し、会員同士の温かい交流とともに新しい会員の輪を広げていきましょう。

浜松 T A 研究会	代表者 宮本きみゑ 連絡先 053-433-0024
<p>● 21 年度の活動は、例年通り 7 つのジャンルを月 1 回の定例会で学びました。内容は、理論から実践への学びを中心に、参加メンバーの毎日の生活の中への実践に焦点を当てました。それぞれの事例で、学び合い、分り合い、成長し合えるという喜びを共感しながら、更に深い学び合いを共有できる楽しさを味わう研究会でした。定例会では時間が足りなくてじっくり学べない分野において、特別実践セミナーとして、5 月の最終土・日の二日間で学びを深めました。内容はやはり、七つのジャンルを使って、身近な問題をどう解決するのか、を学び込みました。参加メンバー全員の問題を一つずつ全員で考え披露し、導入・実践へ結びつけていく学びでしたので、メンバー全員が実践法を学べ、深く広い学びになりました。</p> <p>● 22 年度も、理論の確認と、更に深く実践への学びを楽しみたいと企画しています。 毎月第 2 土曜日午後、浜松高台公民館で開催しています。実践に興味のある方はどうぞ。</p>	
静岡 T A 研究会	代表者 落合 安子 連絡先 054-252-9411
<p>● 静岡 T A 研究会では現在、偶数月の第 2 土曜日の午前中を活動日にしています。今年度は、ポツポツ連絡があり活動している状態です。 資格を取得されるまでの復習の場として活用されている方も多くいるからでしょうか。交流分析を学んだ事によって、とても気持ちが楽になり、自分にアローを少しずつ与えられるようになったとか、今まで人に対して嫌な事も嫌とは言えない、言ってはいけないと思ったが自分の事も率直に伝えることの大切さを学んで良かったとの声をお聞きすると、とても嬉しく思います。</p> <p>● 22 年度の活動のあり方として、交流分析も資格取得後は、何もそれに触れないでいると、せっかく学んだものが段々忘れ去ってしまいます。そのような方の学びの場としていければいいなと思っています。そして少しでも、実生活に取り入れ活用して頂ければと思います。T A の継続学習に興味をお持ちの方のご連絡お待ちしております。</p>	
富士宮 T A 研究会	代表者 藤巻 頼子 連絡先 0544-58-0511
<p>● 22 年度の活動報告：参加者はインストラクター他、他の相談業務に携わる人、教師等参加多数（実習、演習証明発行）計 35 名 ◆ 榎木先生の個人カウンセリング、スーパービジョンも</p> <p>● 22 年度の活動予定：「榎木満生先生から学ぶ」研修会、年 2 回予定。家族療法 15 時間（内容を 3 回に分け継続予定）グループスーパービジョン（実習、演習の証明書発行）</p> <p>◎ 2 級交流分析士受験希望者には富士宮の優秀な講師をご紹介します。</p>	
するが T A 研究会	代表者 岡本 晴江 連絡先 0544-27-4543
<p>● 21 年 4 月 12 日から月 1 回の予定で 11 月 3 日まで計 8 回受験講座を開講しました。受講者が少なく私事で急遽日程を変えることもありました。2 名が 2 級の試験に挑戦し合格通知を頂くことができました。 現在、ピュアサポート教室で 4 月の試験日に向けて受験講座を開講しています。</p> <p>● 22 年度の活動予定：今年度も受験講座を開催する予定です。 開催日は未定ですが、興味のある方はご連絡ください。お待ちしております。</p>	
東部 T A 研究会	代表者 原 雅子 連絡先 055-989-5041
<p>● 三島 T A 研究会は、発展的展望を含め『東部 T A 研究会』と名称を変更致しました。 東部 T A 研究会は、活動のベースを沼津・三島に置き、無料☆入門講座や、2 級☆一級講座と、幅広く展開する中、更なる地域貢献と、交流分析の普及に努めております。また、2 級受講者を対象として、定例会を設け、今月からは、『TATODAY』の研究をテーマとし、更なる交流分析への洞察を企画すると共に、定例会会員の研鑽の場として、外部講師によるセミナーも企画致しております。</p> <p>● 22 年度活動予定：①無料☆入門講座（全三回コース） ②前期・後期交流分析士 2 級資格講座：東部パレットにて、毎月第 2 日曜（10：00～12：00） ③定例会毎月第 1 日曜（10：00～12：00） ④出前講座（随時）</p> <p>東部 T A 研究会は、知的な貴方の☆笑顔☆優しさ☆輝き！を応援いたします！</p>	
富士の郷 T A 研究会	代表者 佐野 伸子 連絡先 0544-27-3039
<p>● 富士の郷 T A 研究会を立ち上げて 3 年が経ちました。私たちの研究会はカウンセリングを学んだ仲間同士の集まりです。それぞれが、産業カウンセラー・T H P 心理相談員・教育カウンセラー・交流分析士インストラクター・教員免許・レクレーションインストラクター・薬剤師などの資格を複数有し、教育関連、福祉、精神医療などの現場で実際にスクールカウンセラーや相談員として業務しています。平成 21 年度は、T A をもっと深めようと仲間同士で勉強会を開くことを中心に、地域での人づくりの会、教職員の研修会などを開催し、各々が現場で T A を活用することができました。</p> <p>● 平成 22 年度は、もっと多くの方に T A にふれていただきたいと考え、2 級交流分析士養成講座をはじめ、出前講座も積極的に実施する予定です。</p>	

浜松きどTA研究会	代表者 杉元 真友実 連絡先 054-252-9411
<p>●21年度は、静岡県西部の生涯学習講座の中で、年2回講座を実施いたしました。内容は「コミュニケーション講座」です。入門テキストを使いながら、コミュニケーションを円滑に進めるにはどうすればよいか、ワークショップ形式で8日間実施します。週1回の講座を8週間、約2ヶ月学んでいただきますが、毎回20名前後の受講の申し込みがあります。講師も4～5人が交代で担当し、他の講師はファシリテーターで、話し合いに参加します。「話し合いにつまった時、話しを進めてくれて助かる」といった声も聞かれます。「楽しく学びました」という嬉しい言葉もいただいています。講師の私たちも、いろいろな方と接することができ、発見の機会をいただいています。</p> <p>●22年度も、引き続き講座が開けるよう県に働きかけていきたいと思っています。また、コミュニケーションに特化したテキストの作成にも挑戦してみようと思っています。</p>	
御殿場TA研究会	代表者 築山 和雄 連絡先 0550-89-5127
<p>●平成21年度7月にTA御殿場研究会として発足しました。 無料講座：場所：御殿場市民会館 13時～16時 6回実施 延べ参加者 36名 7月18日5名、8月15日6名、9月12日6名、10月24日7名、11月21日6名、12月19日6名</p> <p>●平成22年度の活動予定 ★無料講座 前年度に準ずる ★母親のためのコーチング ★東部地区の各小学校・中学校に対する講演 ★NLPのワーク 御殿場市民会館又は静岡SBS学苑</p>	
若の宮TA研究会	代表者 篠原 よし江 連絡先 080-3674-0416
<p>●21年度4月は、受講生11名で学習を始めました。そのうち9名が受験して全員が合格でき今1級を学習しています。そして10月からは4名が学習しています。その他小学校、中学校において先生方にTAを基礎にした研修を5回、保護者に4回、6年生児童に2回実施しました。先生方からTAを知っていることが児童・生徒・保護者とのコミュニケーションが上手に出来たと感想をいただくことが出来ました。そして教室を見学させて欲しいとの希望もいただきました。また保護者の方からは、教えてほしいと足を運んで下さる方が増えてきました。</p> <p>●22年度は、5名の受講希望者がいますので、5月から実施したいと思っています。学校についても同じように研修の希望がありますので計画しています。児童・生徒には道徳の時間にとっく下さることになっています。</p>	
藤枝TA研究会	代表者 竹下 蓉子 連絡先 054-643-9224
<p>●22年2月新規発足。5名のインストラクターを中心に、地域での入門講座からスタート。</p> <p>●22年度の活動予定 ①地域での入門講座「やさしい心理学講座」夏・秋シリーズ ②入門講座の受講者へのサポート学習 ③交流分析士2級講座 等を計画中。</p> <p>★藤枝TA研究会発足記念セミナー開催：7月18日(日) 下平久美子教授「勝利者への脚本の道」(予定)</p>	

静岡TA教室	代表者 八木禎実 連絡先 090-3565-0295
<p>●全国でも珍しい託児付きの、その都度払いの講座を開講して、今年で10周年を迎えました。これも、ひとえに、受講生の皆さんのお蔭です。ありがとうございます。昨年からは、1級講座も開講中。また卒業生には、スクールカウンセラーとして、活躍している女性も！ 今後も子育てをしながら、自分の夢に向かって活動するママたちを応援したいと思います。 静岡TA教室.HPより申込み受け付け中 http://www.yjapan.net/ワイワイジャパンもしくは、ヤギヨシミで検索OKです</p>	
富士TA教室	代表者 遠藤昌弘 連絡先 0545-56-0055
<p>●TA静岡・富士教室の「交流分析士学習講座」は、1・2級を7講座スタートさせ、26名が受講しました。各々を取り巻く妬ましい心理ゲームやハラスメントの裏の隠れてる幼児決断など、身近な分かりやすい事例解説で受講者の皆様のご支持を頂いております。今年も7～8講座を開催予定です。全国大会では、今までの活動をポスター掲示しました。又、協会本部のTA無料出前講座では、今年も県東部を中心に10カ所の講演会を開催しまして、介護・教育に携わる方々にTAを身近に感じて貰うという社会貢献活動の一翼を担うことが出来ました。更に心理学への志のある方ならどなたでも参加できる「富士TAサロン」を毎月、開催しており、TAの実践とその周辺理論を学びあっています。最近では、「写経」や「カラージュ療法」の癒し体験を実施しましたが、現在20名ほどの方が参加しています。</p> <p>●平成22年度は、主として再決断療法などのTAカウンセリングのメソッド研究です。春・秋には、日帰り研修ツアーをGWには、SGE宿泊研修も計画しており、会員同士が親睦を深め、自然に触れて心のメンテナンスをする良い機会となっております。</p>	

新春お年玉セミナーⅠ

お母さんのための初めてのコーチング

■日時：平成22年1月10日（日）、23日（日）

■会場：あざれあ(静岡市)

■講師：インストラクター 築山 和雄

「お母さんのための初めてのコーチング」に参加して

インストラクター 立川 妙子（富士市）

築山講師とは産業カウンセラー養成講座の同期です。勉強も仕事も人一倍熱心な築山講師は、NLPとコーチングの分野で国際的に活躍されているジョセフ・オコナー氏の貴重なセミナーに昨年参加されたのだそうです。「その知識を独り占めするのはもったいない」と、今回私たちに披露して下さることになりました。

今回のテーマを「お母さんのための…」としたのは、会社など組織人のためのコーチングは多いけれど、お母さんに対するコーチング技法は少ないと思われたからだそうです。確かに今、核家族化や少子化などで、子育てを学ぶ機会が得られないまま子どもと正面から向き合わざるを得ないお母さんたちが増え、過干渉や放任、あるいは暴力など、子どもとの接し方がゆがんでいるお母さんたちが多いことを実感しています。お母さんたちへのコーチング技法は必要だな～と思い受講しました。

築山講師は今回のコーチングを、「傾聴」「質問」「承認」の技法を活用して子どもと接することにより、子どもが「自分で考え」「目標を決め」「行動する」ように変化させることができる手法として紹介されました。実習中心だったこともあり、子ども役や母親役をロールプレイで体験することによってこの手法の有用性を体験することができました。

実習は久しぶりに小学校の子どもにかえることができとても楽しかったのですが、どんな子どもでも、その子の中にある答えを尊重することが子どもに大きなエネルギーを生むことを実感しました。子育て中だという受講者は、「自分が子ども役をやってみて、対等に扱ってもらえるのはポジティブな気分になれることが分かった」と感想を述べられました。

日常生活に気軽に活かせるスキルなので、ちょっとした機会にも活かしていきたいと思えますし、このスキルをひとりでも多くの方が身につけることで、世の中が変わるのではないかと感じました。

築山講師、ありがとうございました。一緒に世の中を変えていきたいですね。

新春お年玉セミナーⅡ

Y・G診断とエゴグラム速習講座

■日時：平成22年2月13日（土）

■会場：あざれあ(静岡市)

■講師：准教授 稲波 都男

「Y・G診断とエゴグラム速習講座」に参加して

1級交流分析士 西ヶ谷 晴子（静岡市）

交流分析を学び始めてから、いくつものセルフチェックを行ってきました。

自分自身を記号や図式など目に見える状態で表すことで、客観視することができ、その繰り返しにより少しずつ自分を理解してきました。

そして、「Y・G診断」も「情緒・人間関係・行動（仕事ぶり）・知的活動（判断傾向）」これらの性格特性が「Y・Gプロフィール表」に見える状態で示され、今までとは違う視点で自分を捉えることができました。

自分の診断結果の中で「情緒が比較的安定傾向にあるのに、神経質因子が高得点」となったところが気になりました。

「神経質」という言葉がなかなか受け入れられず、Y・Gテストの実務手引きを開いてみると、機能分析に肯否定があるように、神経質因子にも長所短所があることがわかりました。

神経質因子が高得点の際、長所は「良く気がつく・感受性が鋭い」、短所は「心配性、不安定感、神経質」。結果と向き合うことで、良い方向に活かすことができると安心しました。

また、自分を知る術として、Y・G診断とエゴグラムをリンクさせること、1・2級で学んだ「心的エネルギーを現すエゴグラム」と新たに「行動のエゴグラム」を重ねることを学びました。

自分を知ると、自分が好きになる。

私にとって交流分析はまだまだセルフコントロールの域を出ませんが、参加された方々の意見を聴き、多くの気づきや学びを得ることで、心がまた豊かになった気がします。

みなさん、ありがとうございました。

心の教育を通して社会に貢献する

今年度も、多くの関係機関から出前講座の依頼があり地域に貢献して参りました。講師に講座開催に際しての留意点・心構え・受講者の感想などについてのコメントを寄せていただきました。

来年度も、教育・家庭・福祉・職場などの関係機関にT Aの理論を生かした出前講座の実践を通して心の教育に貢献して行きたいと思えます。皆さんの近くの関係機関でも出前講座をしてみませんか？

T Aのよさを理解して、ご依頼して下さった関係機関に感謝申し上げます。

テ	マ	対 象 機 関
☆ 心の健康		浜松市立田沢小
☆ よりよい人間関係づくり		浜松市立与進北小
☆ 生徒の心を分析する能力を養う		浜松市立河輪小
☆ 笑顔でさわやかな生活を送ろう		浜松市立与進小

主に小学校の授業の中で、養護教諭、担任、校長先生と連携をとりながら、身近なキャラクターを例に出したり、ワークを取り入れたり、事例を作って演じてもらえたりと、楽しく進めています。感想を読ませていただくと、様々な感じ方があり、それがまた私自身の学びになっています。
【准教授 杉元真友実】

☆ T Aによる心のサプリメント		沼津市立大平幼稚園
☆ 保育に（教育に）活かす交流分析		由比入山保育園・御殿場市立高根中・同市立西中
☆ OK牧場の人間学		静岡市立美和中・同市立清水小島中
☆ 交流分析に見る子どもとの関わり方		御殿場市立原里中学校
☆ 幼児保護者への対応に役立つT A		御殿場市幼稚園連絡協議会
☆ 心理ゲームを学ぶ		静岡市立長沼保育園
☆ 思春期の問題と交流分析		焼津市立大村中学校

毎年、参加対象が中学生からP T A役員・教職員と多様ですので、その都度、参加者に「現在の課題」に気づいて戴き、それを解消する方向性での講習をさせて頂いております。エゴグラムによる自己理解の推進のみならず「誇らし体験」のワーク等を実施する事で、プラスのストロークシャワーを浴びた参加者からのフィードバックの温かさが講師の苦労を一度に癒してくれています。
【准教授 遠藤昌弘】

☆ 子どもの心は大人が変える		浜北赤佐小学校
----------------	--	---------

私も保護者も仕事帰りに駆けつけての講座スタート。「この1週間で子ども達とのふれあいでうれしかったことは何ですか？その時のことばは？態度は？」という問いかけに、ちょっと戸惑う親達。それだけ子どもとの交流が不足しているのか？忙しすぎるのか？そんな思いを一方に、ストロークチェックとエゴグラムでの気づきを刺激。たった1時間でしたが、たくさんの刺激に親達の熱気が部屋いっぱい広がった真夏の夜の出前講座でした。
【准教授 三浦 正人】

☆ 生徒との関わり方に活かす交流分析		A・C・C国際交流学園
--------------------	--	-------------

出前講座では、エゴグラムを使用して受講者の分析をしました。その時に、各機能の態度・仕草・口調などの資料+私自身が実演などをしました。その後のワークでは、先方より事例をたくさん提出いただいたので、その中から選び教師と生徒の会話のやり取りを教師が CP の場合生徒 AC その他に教師の機能を変えた内容を全部で五通り作り行いまいたら、受講者の反応は大変良いものでした。また、今回のワークの内容作りなどでは多くの仲間にご協力いただいたことに感謝しています。
【インストラクター 白垣 善行】

☆ 気づきで変えよう！未来の自分		藤枝市生涯学習センター
------------------	--	-------------

「やさしい心理学講座」と命名。市広報による募集の市民講座で、2年で60名の受講者が誕生。21年度は、夏シリーズを「出前講座」として実施しました。インストラクター5人全員で講座を担当。互いの研修の場にもなっています。内容は「人生態度・ストローク・自我状態」のワークや理論で構成。初顔合わせの受講者でしたが、時間と共に、会話が弾み、とてもよい表情に！自分への気づきや他者へのOK感が溢れ、生き生きした姿に変身します。こちらがパワーをいただける講座になっています。
【インストラクター 竹下 蓉子】

☆ 傾聴力のスキルアップ		こども発達センター めばえ
--------------	--	---------------

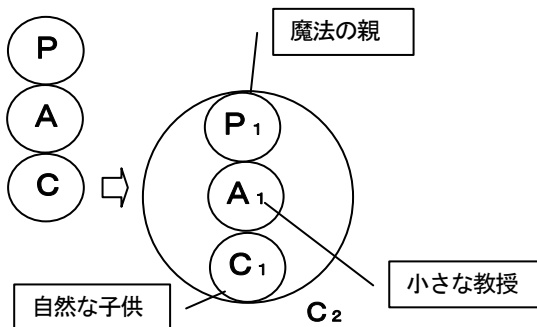
「保育士が、保護者の苦情や思いを聴き取るとき、関係を上手に保つことが出来なくなることがあるんです。聴く力が身に付くような講座を」と依頼され出向きました。保育士さんたちに5つの心のはたらきを伝え、肯定的ストロークシャワーのワークをさせていただきました。誉められ体験を通して、思わずうれし涙が出てくる人がいました。そして、相手の良い所を認めながら傾聴する大切さを改めて実感した時間でした。
【インストラクター 高橋 いつ子】



最近、「TAの深耕」ということばが、ちょっと耳から離れません。

その原因の一つに、昨年12月から本部主催の「TA心理カウンセラー講座(全10回)」を受講していることにあります。講座の中で、これまでのTAの理解をもう一步踏み込んだ理解が、常に求められているからです。

例えば、自我状態の構造分析において、1級テキスト(P3～P4)で説明されている「二次構造分析」でいう \odot_2 の中身にある \odot_1 、 \ominus_1 、 \oplus_1 のより深い理解です。ロールプレイングの中で、カウンセラー役から「以前に、今と同じような感情を味わったことがありますか。」そして、「その時のあなたの感情はいかがですか。」と問いかけられると、クライアント役の私はドギマギしてしまいました。しばし沈黙の中で、静かに自分の思考・感情・行動に探りを入れていき、小学生ぐらいまで遡ると、うっすらですが浮かんできます。確かに、今問題として相談していることと同じような状況があり、その時感じた気持ちがあります。本来は、もう少し遡るのかもしれませんが、 \odot の中に幼児決断として取り込まれ、繰り返し体験する中で今日まで引きずっている解決されてない感情があるのが見えてくるようです。



確かに、TA学習の最初は、自我状態として3つの心のなりたちと5つの心のはたらきとして構造、機能分析を学び、 \ominus 、 \oplus 、 \odot の図を描き、 \odot 、 \ominus 、 \oplus 、 \odot 、 \odot の分類を正確にできることから始めますが、自我状態を咀嚼するには、さらに二次構造分析を理解し、人生脚本に結び付く納得感のあるものとしていくことが重要になります。

TA用語を知り自分の生活の中で自ら活かしくこと(「ストロークを受け取っていいんだよ」と言動を変えていくこと等)、日常生活のさまざまな場面をTAの7つのジャンルのにスケッチしていくこと(「あっ、ゲームをしている」と周りを客観的に観察できること)も段階を追って重要なことですが、 \ominus 、 \oplus 、 \odot モデルをもって理解しているTAの7つのジャンルについて、もう一步深く入り込んで、周辺理論の学習と併せて「TAが腑に落ちる」ということが大事だと痛感しています。

昨年、インストラクターを対象としたレベルアップ講座でも、「ディスカウント理論の深耕」というタイトルがつけられていましたが、この内容にも同じような視点にあったと思います。

さて、TAに出会って20数年になります。学びはまだまだ続くんぞという思いでいます。故小杉先生は、いつでも「いいんだよ。それでいいんだよ。」と私にアロアーのことばを掛けてくださいましたが、「先生、やっぱり私のドライバーか、プロセス脚本が…もっと勉強しなくちゃ」と、サラリーマン生活を弁解しながらTAと格闘している私がいいます。

昨年、インストラクターを対象としたレベルアップ講座でも、「ディスカウント理論の深耕」というタイトルがつけられていましたが、この内容にも同じような視点にあったと思います。

平成20～21年度の運営委員の役員の方々、支部のためにご活躍くださりありがとうございました。

今年度から新しい役員・協力スタッフが誕生いたします。

静岡支部大会(6月27日開催)にて、お会いいたしましょう。

《編集後記》

桜の開花は、春の訪れを感じさせてくれます。一度は見たい○○桜。皆さんはありますか?満開の桜に感動する喜びを知った数年前から、初春は私のFCが全開シクワクワする時期です。この号をもって、広報作成を卒業することになりました。皆様のご協力に感謝いたします。OK便りに掲載したい記事等がありましたら事務局にご連絡ください。高橋

発行：日本交流分析協会静岡支部

〒432-8023 浜松市中区鴨江2丁目41-17

エンブレム鴨江 BF1

TEL 053-413-2900 FAX 053-413-2910

◆ 静岡支部ホームページ

<http://www17.ocn.ne.jp/~jtaa0022/>

◆ 静岡支部事務局メールアドレス

jtaa-shizuoka@air.ocn.ne.jp