



## 交流分析士認定資格

### ◆ 交流分析士 2 級

40 時間の基礎理論学習後  
試験に合格すると認定されます。  
この講座を学習することで、  
自分自身に気づき、  
他者との交流を円滑にする方法を  
理解することができます。

### ◆ 交流分析士 1 級

42 時間の理論学習後  
試験に合格すると認定されます。  
この講座を学習することで、  
日常生活の様々な場面に応じた  
他者との交流をはかる方法を  
より詳しく理解することができます。

### ◆ 交流分析士インストラクター

インストラクター養成講座  
(基礎 18 時間・実技 20 時間)  
を受講後、試験に合格すると認定され  
指導会員として、2 級の指導や  
TA の普及活動ができます。

### ◆ その他

交流分析士准教授・教授  
TA 心理カウンセラー  
TA マネジャー養成講座、  
TA 子育て支援士養成講座など

## 交流分析

(TA=Transactional Analysis) とは

自分の思考・感情・行動のパターンを知り、  
相手との関わり方を考え自分が成長することで  
よりよい毎日にしていくための心理学。

- ⌘ 誰でも学べます。
- ⌘ 自分を知ることができます。
- ⌘ 相手を理解することができます。
- ⌘ 学習を通じて成長することができます。

交流分析協会静岡支部では、一般の方でも  
ご参加いただける、自己理解や他者との  
交流のヒントとなるようなセミナーや資格  
取得講座などを定期的に開催しています。  
ご興味のある方は、下記連絡先まで  
お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ・各種申込はこちらまで

NPO 法人

日本交流分析協会 静岡支部

〒431-0302 湖西市新居町新居 1084-2

Tel: 050-7109-9945 Fax: 050-3397-5660

mail: info@ta-shizuoka.com

HP: <https://www.ta-shizuoka.com/>

FB: <https://www.facebook.com/jtaashizuoka/>

HP



FB



# TA

\* 交流分析 \*



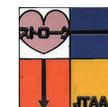
静岡支部マスコット  
しず OK ちゃん

LINE スタンプ

"OK スタンプ TA しずおか"  
<https://line.me/S/sticker/3772796>



快適な毎日を  
手に入れよう♪



特定非営利活動法人  
日本交流分析協会  
静岡支部

# 1 自我状態



P  
A  
C

人の心（自我）には3つの種類があります。親のような役割をするP、大人としての態度をとるA、子供のような言動をするC。

心の成り立ち、その種類とはたらきを知り、**エゴグラム**という分析テストをもちいて自分の特徴をつかみましょう。

## TAの目標・ゴールは自律性の向上

自分自身が本来持っている能力に気づきその能力発揮を妨げている要因を取り除いて自分本来の能力の可能性を実現し生きること

# 7 人生脚本



映画の脚本のように、人はそれぞれ自分で決めた脚本を持っています。

自分で決めた自分の生き方は、決心次第でどのようにも変えることができます。自分を縛る脚本に気づくことでネガティブなサイクルから抜け出し、快適な毎日を通る脚本へと書き換えていきましょう。

# 2 やりとり分析



コミュニケーションではお互いの3つの心を使います。

日常会話には3つの心に応じたパターンがあります。それぞれのパターンの特徴を知り、他者との関わり方を学びます。

快適な人間関係を築くため、3つの心を上手に使った発信や応答を考えましょう。

## TAで学ぶ7つのジャンル

# 6 時間の構造化



人は、人とのふれあい（ストローク）や人間関係の求め方によって、6つの時間を使い分けています。より良い生き方をするために、自分がどのような時間の使い方をしているのかを知ることはとても大切です。バランスの良い時間の使い方を考えることで、より多くのストロークを手に入れて心に余裕を作りましょう。

# 3 ストローク



ストロークとは“人としての存在を認める関わり”のことで、生きていくために必要な心の栄養です。言葉のやりとり、身体的なふれあい、意思を表現する態度など。

一方で、自分や相手、状況などを無視・軽視する**ディスカウント**は、成長を妨げ人間関係を悪くします。

# 4 人生の立場



幼児期の体験によって人生の立場（人生への基本的な姿勢や態度）が分かります。

自分や相手の価値をどのように捉えているのか特徴を知ること、自分も相手も理解して受け入れられるような**“OK-OK”**の立場を目指すことができます。

# 5 心理ゲーム



心理ゲームとは、身近な人といつも同じようなことで嫌な思いをするやりとりです。後味の悪いやりとりは「心理ゲーム」の可能性がります。うまくいかないやりとりには一定のパターンがあります。うまくいかないやりとりの原因を知り、脱出する方法考えましょう。