

# 地域でのTA普及活動 「TAアドバンス勉強会」この1年

石川 任  
(交流分析士インストラクター)

## 1. はじめに

筆者は電気店を営みながら民生児童委員活動をしています。交流分析は12年程前の講座で知り、8年前に交流分析士2級講座を受講、現在は交流分析士インストラクターです。

2016年1月～3月に地元の町で交流分析入門講座を開催。その後、受講した方からの要請もあってTAアドバンス勉強会を毎月1回、2時間で開催しています。活動内容は随時Facebookで紹介しています。ここに2019年1月～12月までの活動について記します。

## 2. 2019年のTAアドバンス勉強会

2019年1月20日(日) 5名参加。まず今月の出来事を一人2分ずつ発表してシェアリング。皆さん楽しかったことや、そうでもなかったことを話題にする。次にTAの基本の

P、A、Cの中身、5つの自我状態について復習し、国谷誠朗先生の著書「孤独よ、さようなら～母親から

の脱却」第5章「自我状態を見分けるにはどのようにしたらよいか。」から、なぜ見分けられるといいのか、そして4つの見分ける方法を学び、最後に練習問題をじっくりと検討する。練習問題の解説では微妙な判断が必要なものもあり、丁寧に説明することが欠かせません。出題者である私のセリフの読み方も難しい。受講者に演劇の勉強をしている方がいて、強いCPになったつもりで、「どうしてこんなに遅くなったの!!!」と言って頂いたらとても上手。そう表現するのかと私にも勉強になりました。講座時間が10分超過したことをお詫び。それでもとても楽しく参加したと言って頂きました。また皆



さん大変自由に発言されていました。受講者の一人が、「私、今まで随分CPとACで話していたことを実感として気づきました。」と言ってくださった。これは嬉しい。

2月17日(日) 今月の参加者3名全員が先月は休みだった方。そこでテキストの国谷誠朗先生著「孤独よ、さようなら～母親からの脱却」から、先月の「第5章 自我状態を見分けるにはどのようにしたらよいか」を再度行い、さらに「第6章 これ以外にやりようがない～本当にそうなのだろうか」で「凍結したやりとり」「代替案(オプション)」を学ぶ。この章は例題が面白い。婚約中の二人が結婚後の暮らし方で言い争いになる。二人きりで都会で暮らすか、夫の実家に入るか。国谷先生は「凍結したやりとり」と「代替案」について、「・・・でもすぐ解決には行かないよ。」と、とても丁寧に書いて下さっていて受講者の皆さんも大いに納得し理解して下さいました。嬉しい。

3月17日(日) 今月は特別講座「これからの人生のシナリオ」。ゲストの秋山壽美雄講師(交流分析士インストラクター)に講義して頂きました。この勉強会で習ったTAの知識と、今までに採取したエゴグラムなどを総合して自分の生き方の傾向に気づき、なりたい自分へ変えていくための心がけや行動を考える。そして5年後の自分の姿を想像して具体的文章に書いてみるという講座。皆さん熱心に取り組み、グループシェアリングでも自分の夢をふくらませて語ってくれました。



4月21日(日) 今月から「エゴグラムの読み方基礎編」を学習。テキストは「エゴグラムの読み方Iベーシック～自己への気づきが対人関係を築く～」(日本交流分析協会関東支部編・池上岩男著)。本日も一人ずつ1分間のおしゃべりタイムで始まり、エゴグラムを考案したジョン・M・デュセイ博士の画像を見たり、30点法のエゴグラムをやってみたりしながらテキスト前半を。「気兼ねなく話し合えるメンバーなので、ここに來るのが癒される時間だ」と言う方もいます。熱心で真面目な参加者の皆さんに支えられています。感謝。

5月3日(金) この勉強会のメンバーでTAハイキングに行こうという事になり、飯能市・天覧山に登る。

メンバー友人のSさんがガイドをして下さった。飯能の名刹である能仁寺境内から登山道入口へ。高さ197mの低



山だが急な登りや岩場もあり面白い。中段→十六羅漢像→岩場→天覧山頂へ。少しの間ホッとすることも更に北側にある多峯主山(とうのすやま、271m)へ向かう。雨乞いの池→山頂へ。ここで昼食。山頂からは眼下全ての方向が下方に見え、展望が気持ち良い。山頂→黒田直邦公の墓→見返り坂→能仁寺へと戻る。その後、車で移動し日高市にある滝不動を経て、高麗神社(こまじんじや)へ行く。西暦700年頃滅亡した高句麗から帰化した人達のはるばるこの地に移住して高麗の王を祀った歴史があり、出世・開運の神様として有名で多くの政治家・芸能人・有名人が参拝している。今日一日疲れたけど心地よい。

5月26日(日) 「エゴグラムの読み方・基礎編」第2回。桂式自己成長エゴグラムを採取した後、マネジメント分野でのタイプ別分類やパターンと各要素の対比を用いた読み取り方を勉強。その後、そこに自分のエゴグラムを当てはめて考えてみました。次回はもしも自分のエゴグラムを改善したい場合にどこをどのように出来るのか、どうしたらいいのかを考えます。

6月30日(日) 10分ほど遅れたメンバーが自宅の取れたて野菜を持ってきてくれて皆に分配。今日は「エゴグラムの読み方・基礎編」の3回目(最終回)。今現在の桂式自己成長エゴグラムを取り、自分のエゴグラムの特徴を具体的な説明文にしてみる。そしてテキスト中

の「生きやすい」エゴグラムの例を参考に、自分のエゴグラムをどう改善して行くかを考えました。楽しく勉強できたようです。

7月21日(日) 雨が降りそうな一日。いつもの様に4つのテーマから一人ずつ自分の事を2分間話そうタイム。今月のテーマは①この2週間の出来事、②幼時決断(または自分が親からの影響を受けて「こういう風にしよう」と心に誓った事)、③自分の人生のテーマ、モットー、④意外なところで人と繋がっていて「世間は狭い」と思った事、のどれか。話がとても弾み40分程経つ頃、最後の一人が来場。施設に入っているお母さんの所へ行ったらなかなか離してくれなくて遅れたとの事。忙しい中を参加してくださって嬉しいです。私が先月、小学校で行なったPTA向けTA講座「お子さんのほめ方叱りかた」の資料を用いてストロークの基礎をおさらいした後、今日のメイン・テキスト「ストローク・基礎編」でさらに掘り下げて勉強。参加者の感想では「皆さんとても真摯で熱心で信頼できるので、ここで自分の思いを気兼ねなく話せて、また共感もしてもらえるのがとても励ましになる」とのこと。嬉しいです。講師の私もとても勉強になったり癒されたりしています。

9月15日(日) 町内の老健施設の敬老会に招かれ参加したあと、急ぎ来場して準備。いつも早めに来てくれるKさんが今日も準備を手伝ってくれました。嬉しいなあ。今日のテーマは「ディスカウント基礎編」。この勉強会で初めて扱います。昨日かなり遅くまでかかって準備した資



料です。I先生から頂いた「直伝」の資料。内容がこの勉強会には少々難しいので、補足資料として「さくいん用語集」を作ったら本文と同じくらいの厚みになってしまった。いつものルーティンで、この2ヶ月間の(8月はお休みでしたから)出来事や思いを、ひとり一人話してもらう。そして本題の「ディスカウント」へ。「今日は難しいからね、ゆっくり分かる所まで行こうね。」と言いながら、まず導入として「気付いていない事に気付く心の余裕や優しさ、聡明さを持とう。」という投げかけをしました。今までのTA知識を押さえながら、日常生活に関連付けてディスカウントを考えることは達成できたと思うが、概念的で見失いがちなのがディスカウント。まだまだ続きます。

11月3日(日) いつものように1分ずつ、前回からの間の出来事や思いを話し合ってから、ディスカウント・基礎編の2回目を行いました。途中からは「ディスカウントというのがあること、そしてそれに如何に気づくか」が主なテーマとなりました。ディスカウントの概念を十分に説明するのはとても難しく、まだまだ自分が勉強不足であるのにも気がきました。もっと考えて一工夫も二工夫もする必要があります。後半は新聞の人生相談記事を例題として、「準抛枠」や「生き易いエゴグラムの形」について考えたり、前野隆司先生の「ポジティブ心理学」「幸せのメカニズム」を紹介しました。色々話し合うことができて感謝です。



11月30日(土) この会のメンバーでTAハイキング。今回は川越市小江戸めぐりに行く。JR川越駅から「小江戸名所めぐりバス」に乗り、喜多院へ。このバスに乗ると喜多院では無料ガイドさんの案内がある。春日局の間や本堂、五百羅漢を見て、再び小江戸めぐりバスを利用して、蔵造りの町並み、時の鐘へ。ここに来ると随分と人が多い。人波をかき分け菓子屋横町を散策の後、予約しておいたランチに。このあと二手に分かれて、買い物組と川越氷川神社組になる。氷川神社では七五三の参拝者が大勢いた。次の巡回バスが遅れたので合流時刻に間に合わないかとハラハラ。それでもギリギリ間に合って、JR川越駅で無事に全員が合流。紅葉を楽しみ美味しいお昼を食べる事が出来て、ヒヤヒヤもあり振り返ればとても楽しい一日でした。

12月15日(日) まず1人ずつこの1か月間の出来事などを話して、その後エゴグラムを採取。久し振りに取ったらずいぶん違ってきている人も。例えばW型の方のディップがブロードになっていたり……。TAを勉強した効果が皆さんそれぞれ少しずつ現われているようでとても嬉しいです。後半は前野隆司先生の「幸せの

メカニズム」のセミナーで学んだ理論とワークを行ないました。この理論とワークは次回にも行ないます。

### 3. 振り返り

TAアドバンス勉強会の活動を始めてから4年が経過しました。この間、少し難しい勉強も取り入れたりしてみましたが、月に一回、2時間の勉強会なのであまり難しい理論を学ぶよりも実生活に活かせるTA知識の普及と、自分の気持ちや考えを受講間で話したり共感しあったりすることが大切なのかなと考えています。今後も分かりやすくTAを伝えながら、受講者の皆さまの心の健康やよりよい地域づくりに貢献したいと思います。

### 4. 参考文献

- ・「エゴグラムの読み方Iベーシック～自己への気づきが対人関係を築く～」(日本交流分析協会関東支部編・池上岩男著)
- ・国谷誠朗著『孤独よさようなら～母親離れの心理学』集英社文庫、および『孤独よさようなら～母親からの脱却』集英社
- ・前野隆司著「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」(講談社現代新書)

