

TAカレッジを開催して ～「人は誰でもOK」を伝えたい～

山田 聡美

(交流分析士インストラクター・TA心理カウンセラー)

1. はじめに

2019年6月に「TAカレッジ信州中野」を立ち上げ、7月開講した交流分析士2級養成講座全7回が今年1月終了しました。インストラクター資格取得当時は、TA心理カウンセラー受講のための資格でした。「人前で話すことは苦手」と決めていた筆者が、自分の脚本に気づき変わることによって新しい世界が広がりが貴重な経験となりましたので報告致します。

2. 開催の動機と実現

筆者はメンタルクリニックに勤務する看護師です。主な仕事は傾聴で家庭や職場、学校など日常生活で悩み心身に不調を感じクリニカル領域を訪れる人が多く、ノンクリニカルの延長にクリニカルがあり境界は鮮明ではない、と実感します。TA哲学「人は誰でもOK」を知っていたら、人間関係が変わり日常が変わるのではと思い始めた頃、TA心理カウンセラー養成講座を受講しました。そこでTA哲学を体感する学びができ、TA哲学を実践する先生方、OKOKを伝えあえる仲間に出逢い自分の苦手を許可に変えることが出来たことは今回のカレッジ開催に繋がった大きな要因です。また1級受講から現在も毎月通うお手本にしたいカレッジが身近にあり相談できる下川准教授がいたことも実現出来た要因です。

3. 講座の準備・実際

毎回の講座準備は「伝える」という視点でテキストを隅々まで見直し、関係図書を読み念入りな準備に多くの時間を費やしました。何度も学んでいる内容ですが、新しい気づきと深い学びのある貴重な時間でした。講座は2級受講生4名と再受講生1名の5名です。筆者が学び続ける下川准教授の講座を模倣、朝一番に受講生が「日常生活の出来事」を自己開示、皆で学んだTAで考える時間から始まります。

その時は「今日の学習にヒントがあるかもしれませんね」と、スッキリしないまま講義が始まります。学ぶ中で「こういう事で…こういう事が起きている！」と、受講生自らが気づきスッキリする感動的な場面が何度もありました。正確な知識を伝えることと同じくらい筆者が学び続けお手本にしたい「日常生活の中で気づきのある講座」また、自己開示によりOKOKを伝えあえる場作りを目指しました。初めて学ぶ受講生3名、基礎知識がある受講生2名それぞれに新鮮な気づきがあり、最終日TA哲学を実践したいと話す姿は頼もしく一緒に学ぶ仲間が増えたことを確信しました。



4. おわりに

長野の土地柄を生かし、秋にはシャインマスカット狩り、リンゴ、新潟県から通う受講生が買って来てくれた新潟名産鱈弁当を楽しみながらストローク交換も盛り上りました。再受講生が「沢山のストロークが貰える」と話してくれたことは印象的です。そして、講師も多くのストロークを受取り、またTA哲学を人に伝えることで筆者自身が前を向きOKOKで居られる素晴らしい時間を過ごしました。今後の課題は講座を継続開催するための集客です。今春、開講に向け具体的方法を模索中です。

一人でもクリニカル領域を訪れる人が減ることを願い、TA哲学を伝えていきたいと考えています。

