

会員活動報告集

2022 年度版

関東支部 第十二集

2023 年 3 月発行

特定非営利活動法人 日本交流分析協会
関東支部

関東支部 会員活動報告

目 次

発行にあたって

関東支部 支部長	富岡 達也 (交流分析士インストラクター)	4
----------	---------------------------------	---

第一部

(会員活動報告)

自我状態を表す言葉の利用頻度の傾向

上條 裕義 (交流分析士2級)	5
---------------------------	---

神奈川県別紹介講座事務局の記録 ～初のオンライン紹介講座の記録～

石井 直子 (交流分析士インストラクター)	7
田中 真喜子 (交流分析士准教授)	
大野 ユミ子 (交流分析士インストラクター)	

はじめてのオンライン紹介講座 ～体験は未来につながる～

占部 富美恵 (交流分析士インストラクター)	12
----------------------------------	----

オンラインTA星空講座

占部 富美恵 (交流分析士インストラクター)	14
----------------------------------	----

「OK with me」は「私にとってOKだ」なのか ～わかったつもりの「OKコラル」を再検討する～

五十嵐 信博 (交流分析士インストラクター)	18
----------------------------------	----

クレーム対応スキルの向上をめざした伝達研修の実施について

木村 天津郎 (交流分析士1級)	22
----------------------------	----

第二部

(理論研修会、インストラクター定例会、インストラクター資格更新研修会、入門講座 参加報告・感想文)

理論研修会 「交流分析、ゲシュタルト療法、そして再決断療法」を受講して

土井 敦子 (交流分析士インストラクター)	26
---------------------------------	----

理論研修会 「自己成長のための発展的TA」に参加して

佐々本 良二 (交流分析士インストラクター)	29
----------------------------------	----

インストラクター定例会 (前期) 「人生の立場」を受講して

太田 自子 (交流分析士インストラクター)	30
---------------------------------	----

インストラクター資格更新研修会 (前期) 「心を耕す交流分析～生活に生かせる交流分析の学び～」を受講して

前島 佳代子 (交流分析士インストラクター)	32
----------------------------------	----

理論研修会 「心理ゲームの迷宮～反復強迫の誘惑～」を受講して

堀越 夏奈恵 (交流分析士インストラクター)	34
----------------------------------	----

特別セミナー 「人格適応論(初級)～基礎理論の学習と自己理解～」を受講して

小澤 静 (交流分析士インストラクター)	37
--------------------------------	----

夜間講座(第一回) 『エゴグラム』を受講して

関東支部 研修部会	39
---------------------	----

理論研修会 「間主観性の世界」を受講して

上村 健一郎 (交流分析士インストラクター)	41
----------------------------------	----

インストラクター定例会 (前期) 「人生の立場」を受講して

吉川 幸 (交流分析士インストラクター)	43
--------------------------------	----

インストラクター資格更新研修会（後期） 「心を耕す交流分析～生活に生かせる交流分析の学び～」を受講して 久保田 明美 (交流分析士インストラクター)	45
「会員活動報告集」への投稿を!!!	47
会員活動報告集 原稿作成のご説明	48
原稿のまとめかたと投稿の体裁のルール	49
編集後記	53

発刊にあたって

特定非営利活動法人 日本交流分析協会
関東支部 支部長 富岡 達也

関東支部会員の皆さまに「会員活動報告集」第十二集をお届けいたします。
本誌に投稿いただきました、会員の皆さまにお礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は4年目に突入し、ようやく新型コロナウイルスの感染症の5類へ移行する方針を政府が決定し、日常を取り戻す取り組みが各方面で進み始めました。関東支部は昨年、第45回全国年次大会の運営・実施を担当しましたが、ハイブリッド開催は叶わずオンラインのみでの開催としました。一方、支部主催の資格講座や入門講座、資格認定試験などでは、感染対策を施した上で対面式の開催を徐々に再開して、受講者と講師がお互い同じ会議室の中で待ち望んでいた本来のストローク交換を行える機会を増やすことができましたが、今後を見据えますと過去のように全ての開催講座が対面式に戻るということはあり得ず、ZOOMなどオンライン講座のメリットも取り入れ、開催方式も講座内容に応じて選択していく時代となりました。運営上は新たな課題となりますが、コロナの影響による世の中の動きに対応し、これからの講座の企画と運営に運営委員全員が一致団結して協力・支援し合い会員の皆さまに満足いただけるサービスを提供していければと考えております。

さて、2022年度も関東支部主催の講座は、基本的にZOOMによるオンラインで開催しました。会員にとってはコロナ禍で不自由さが続く厳しい状況ではありましたが、オンライン講座を通じて、その状況にうまく順応して自らの活動の場を発展・進化させ、その記録を活動報告として掲載することができました。

「会員活動報告集」はハードルが高いと言う会員の方もおられますが、講座を受講し感じたことを文章にしていくことも第一歩だと感じています。
また、日々活動されている方々は、その実践活動を報告書としてまとめることも交流分析の視点からご自身の「気づき」として検証することもとても大切な事と考えております。
協会の目的は、自発的に実践し、自立性を持って身近な事から活かしていく事です。
日々の活動を記録して、交流分析の視点から整理することは、ご自身の成長の記録にもなります。
ご自身の記録として「会員活動報告集」への投稿を、今後もよろしく願いいたします。

2023年3月

自我状態を表す言葉の利用頻度の傾向

上條 裕義
(交流分析士2級)

1. はじめに

2級講座や関東支部T A星空講座の「おしゃべりT Aナイト」に参加する中で、家族を思いやる言葉や娘、息子の事例を出す方が多いことに気付いた。筆者は大学のキャリア教育や高校のキャリア支援も実施している。大学生のレポートの中にも、両親へ育ててくれた感謝の言葉がみられ、高校生も花束を持っていたので聞いてみると、母親が夜寝ている間に枕元に置いておくと言っていた。東日本大震災や新型コロナなどの災害が続いたことで、人を思いやるストロークが増えてきたのではないかと筆者は考えた。

一方で、コンプライアンス強化やSNSを始めとして、思いやりより他人のミスに対する批判のストロークが増えている可能性もある。

我々を取り巻く災害やSNSの進化などの環境変化がストロークの言葉に影響を与えているのではないかと、という仮説を立てた。

2. 本文～仮説に対する調査～

一次調査として、CPの言葉として「批判」、CPの言葉としては「優しい」を選び、Web検索数を調査した。期間は2008年1月1日から2023年2月13日までの約15年間で、これらの言葉のWeb検索件数の傾向を見ることで、ストロークの変化も可視化できるのではないかと考えた。

調査はDX (=Digital Transformation)の1つのツールであるGoogle Trendsを用いた。近年、DXはビジネス領域に限った言葉ではなく、デジタル技術を社会に浸透させて人々の生活をより良いものへと変革することを指すものであり、Google Trendsは、ある単語のGoogleでの検索数を分析できるツールで、トレンドをグラフで見

ることができる。このツールにより、「批判」「優しい」の検索数の調査結果を図に示す。

「批判」が図1、「優しい」が図2で黒丸の箇所は、東日本大震災の時期である。

図1 「批判」の検索数

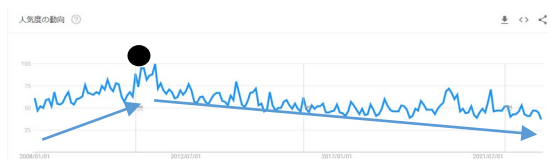
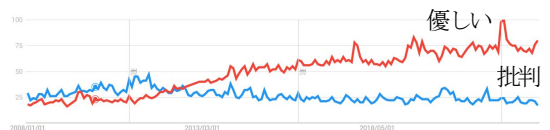


図2 「優しい」の検索数



図3 「批判」と「優しい」の検索数



(2023.2.13 現在)

3. まとめと感想

このグラフから、筆者が考えた「優しい」「批判」という言葉は共に増加傾向であると考えた仮説は成立しなかった。

図1に示すように「批判」の検索数は震災前まで増加傾向にあったが、震災後は減少傾向にある。また、図2に示すように「優しい」の検索数は震災前に横ばいであったが、震災後は増加傾向にあ

る。この二語に関しては、新型コロナでの影響は見られなかった。

図3では、「批判」「優しい」の検索数を重ねたグラフであるが、東日本大震災をきっかけに、日本の中にはNPの「優しい」という言葉の検索が「批判」より増加傾向にあることがわかった。

仮説は成立しなかったが、近年は、日本の中では「優しい」ストロークが増加していることに胸を撫で下ろした。

本報告で自我状態を示す用語を全て調査することには限界があり、二語で調査したに過ぎない。異論や反論もあると思われるが、今回は調査の限界である。今後も交流分析のストローク傾向をDXによって調査していくことを考えている。

神奈川県別紹介講座事務局の記録 ～初のオンライン紹介講座の記録～

神奈川県事務局

石井 直子（交流分析士インストラクター）

田中 真喜子（交流分析士准教授）

大野 ユミ子（交流分析士インストラクター）

1. はじめに

神奈川県では、インストラクターを中心にして2009年から2019年の10年間に渡り対面による県別紹介講座を開催してきました。

（詳細は、活動報告集第10号「神奈川県別紹介講座の10年を振り返る」関東支部HPからダウンロードできます）残念なことに2020年の春に開催予定だった田中恵子さんによる「自分らしい時間の使い方～くらしの時間を構造化する～」は、新型コロナウイルスの感染拡大のため開催を中止にしました。



(図1 企画していたチラシ)

その後もコロナ禍で紹介講座を開催する良い方法はないかと検討を重ねておりました。そのような中、時期を同じくして「インストラクターのつながりの場をつくり関係を深める」目的で関東支部普及部会声掛けによる「神奈川県インストラクター構築会」が2022年2月11日にweb上で開催され、交流分析の普及についての話し合いが持たれました。その結果、今回初めてオンラインでの紹介講座を実施することができましたのでその経緯を報告いたします。

なお、

- ・第1回目と第2回目に関しての位置づけを「インストラクター構築会」とします。
- ・第3回目からは第1回目の神奈川県別紹介講座の集まりとなり、この回より普及部会とは独立しての位置付けとなります。

2. 最初の一步

インストラクター構築会1回目ということで、普及部会長も参加されていたので参加者に意見を出してもらうことに注視した会議を進めた結果、多くの意見を頂きました。以下がその内容です。

- ・紹介講座を進めたい。
- ・「仲間」につながることを実感する。
- ・タテ、ヨコに広げる。新人に広げる。
- ・交流分析を広めることは大事。
- ・何か月に1回程度、情報提供の場として。
- ・参加するメリットを加えて情報を発信する。
- ・1級、2級の会員にも情報提供を。
- ・各県のリーダー会議があるといい。
- ・資格の活かし方

3. 2回目2022年4月20日

神奈川県民のみの集まりでしたが、この会議を行う意義と目的を示し方向性を明らかにしながら、情報交換を行うことで時間の搾取とならないように努めました。まず、この集まりの目的を明確にしました。

その中で、「雑談気晴らしのためにアドレスを公開したわけではない。」「情報交換ならば、メルマガや支部にも公開しているユメ☆カナ自主勉強があるので、そちらにご参加頂ければ十分にできるのではないか?」とのご意見を頂きました。以後この会の目的は県別紹介講座の開催に向けての話し合いの時間とすることに決まりました。

その上で、今まで県別紹介講座に携わっていない方から様々なご意見や疑問を出して頂いたのが以下の内容です。

- ・県別紹介講座とは何か？
- ・HP に書かれてることがよく分からない
- ・オンラインでの開催は可能ですか？
- ・紹介講座の回数制限はありますか？
- ・現状を考えるとオンラインでの開催を検討した方が良い
- ・オンラインでどこまで交流分析を伝えられるのか疑問です
- ・オンラインでの紹介講座からのオンラインの入門にもつなげやすいかもしれない

以上の意見を踏まえたうえで、結論として以後この会は初のオンラインでの県別紹介講座の開催の集まりとなりました。

4. 第1回県別紹介講座の集まり

2022年5月18日（水）

この回から、「インストラクター構築会」ではなく神奈川県県別紹介講座としてこの会が継続されることが決まったので、神奈川県別紹介講座の事務局として手を挙げたリーダー・田中真喜子、副リーダー・石井直子（以下事務局）が、時間を決めて「どんなに楽しくても盛り上がっても90分で終了します」を宣言した開催としました。

その上で事務局として前回の「県別紹介講座とは？」の質問に関して、しっかりお応えしなければならぬと考え、スライドでご紹介しました。

スライドの内容に関しては、県別紹介講座の目的は10年前から、ブレることはなく交流分析の普及とインストラクター資格取得後の実践の場であり、県内の会員の交流の場でもあります。そこで毎回、携わってくださる方にお渡ししていたものをスライドにしただけのもですが、県別紹介講座の立ち位置をお伝えし、改めて共通意識の確認と発信することの重要性を伝えました。

（図2・図3・図4）は、10年前、関東支部普及部会から受け継いでいる県別紹介講座についての何枚かあるうち抜粋したスライドの内容です。

県別紹介講座とは

運営するのはその県のインストラクターの皆さんが交流分析を普及する講座
参加者は無料で参加出来る
運営のための費用は関東支部から出ます

（図2）

県別紹介講座の目的

交流分析を知らない方を知って頂く
県のインストラクターの方々が共通の目的として活動する場
インストラクターの方々の実施研鑽の場
2級講座につなげる

（図3）

運営スタッフが集まる。一人だけではできません

運営スタッフの集まり具合は各県で様々
～普段の勉強会などの仲間で声を掛け合う
～県内に広く、新しい人に呼び掛ける
～関東支部の呼びかけに応じて参加する人も



（図4）

共通意識の確認後、実現に向けて以下の具体的な意見が出て、講師が決定しました。

- ・県別紹介講座を行う前提で会員のみ予行練習もあり（運営費は出ない）
- ・サポート側も練習をしてみる。
- ・オンラインでも十分に楽しかったと思ってもらえる神奈川県の特徴を出す。
- ・事前に話し合いを重ねワークや事例の内容の検討をする。
- ・まずは、1回やってみよう！！

決定事項（上記を模索しつつ）

*講師 占部富美恵さん

日程予定

*県別紹介講座予行

10月29日（土）13:00～

*県別初回講座本番

11月12日（土）13:00～15:00

5. 2回目2022年6月15日（水）

- ・TA カレッジの紹介
（興味ある方はカレッジへつなぐこともできる）
- ・紹介講座のチラシ作成（3パターンから検討）
- ・広報の仕方（イメージ可）
*全国年次大会でアピール。チラシ活用・宣伝・配布
*関東支部のHP
*QRコードとHP検索方法が入った電子チラシ媒体

オンラインでの紹介講座は初なのでイメージをスタッフで共有して作り上げることの必要性を実感した回となり、それぞれが自発的に考えてくれたことに力強さを感じ事務局としても、モチベーションが上がりました。

6. 3回目 2022年8月17日(水)

11月12日(土) 13:00～ オンラインでの開催
講師⇒占部富美恵さん「ココロのあり方と心理ゲーム」

(図5 チラシ)

確認事項⇒共通意識として、講座は受講生の為にある。神奈川らしさ。打合わせは惜しみなく。

神奈川県別紹介講座スケジュールと確認事項

講座は受講生のためにある
時間を割いてくださった受講生がメインです
時間を作って良かったと感じていただけるような時間にしましょう

当日の講師のやりやすいように
講座は、基本的に講師の采配で動きます
講師のねらいを阻害しないようにしましょう

事前打ち合わせは惜しみなく
予想できる範囲のことは予防対応を考える
そのため、惜しみなく不安や疑問など考えられることは提案する

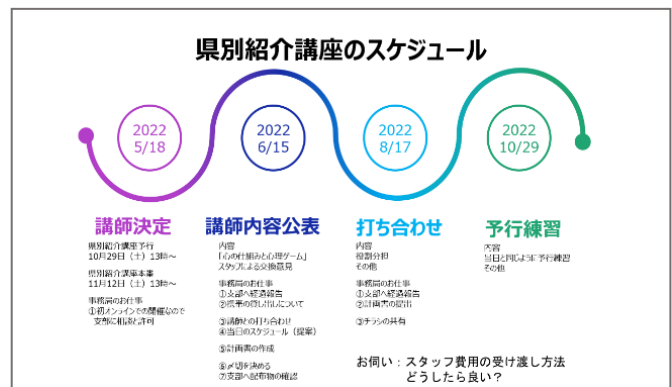
神奈川県らしさ
1人で開催しない紹介講座の意味
神奈川県らしいおもてなしを
目指してみよう

(図6)

○県別紹介講座のスケジュール

パワポ資料にて日程、予定を確認しながら進める。

(図7)

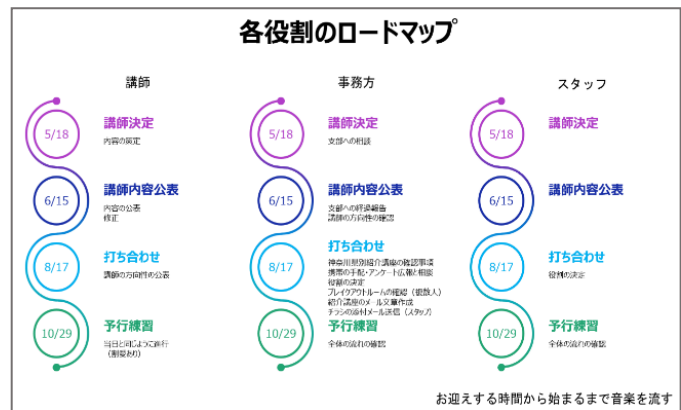


(図8)

予行練習 10月29日(本番を想定)

○各役割のロードマップ

- ・講師・事務方・スタッフそれぞれのスケジュール確認。
- 役割を確認



(図9)

○当日の役割の確認

- ・最初の挨拶⇒田中恵子・事務方⇒田中真喜子・最後の挨拶⇒富田幸枝

○当日のタイムマネジメント

12:00⇒ZOOMを開ける 12:20～12:50入室許可

13:00⇒講座開始、最初の言葉 14:30⇒最後の言葉、終了

当日のタイムマネージング

11:00	ZOOM開ける 30分までに全員集合かな？	講師は、絶対入ってください 15分ぐらいから音楽を流す
12:20 50	受講者が入室してきます	出席者のチェック 名前等の案内パワポ 何名の方がいらしてない等のリラックスアナウンス 受講者の入室状況を見てアウトブレイク準備
13:00	最初の挨拶	
14:30	最後の挨拶	退出を促すためにスタッフは一旦カメラ・マイクOFF
14:40	講師所感 スタッフ意見交換 今後の反省点	

(図10)

○当日の担当役割

- ・最初の挨拶⇒田中恵子・事務方⇒田中真喜子・最後の挨拶⇒富田幸枝

あとはブレイクアウトのファシリテーター役を務める。

○送信メール内容

○アンケート内容

大野、新井、望月、田中真喜子、石井で後日完成。

○申込締め切り日

2022年11月3日(木)

7. 4回目 2022年10月19日(水)

講師の作ったプランを見ながら役割を決め、流れを確認しました。短い時間を有効活用して、90分のみで終わりにすることを約束しての開催と致しました。

8. 予行練習 2022年10月29日(土)

時間も本番と同じ時刻で始め本番さながらで進行了ました。特に事務局の動きは複雑で出席者の連絡を決められた時間内に広報部会に送るは、MUST案件であり同時に講座が進行しているため、状況も見ながら終わりの挨拶の方にアンケートが送られる時刻を伝えることもしなくてはなりません。また講座の進行で必要となるスポットライト操作の練習ができて安心致しました。

また、次回からの参加、共有できるようにとの思いから予行練習は当日参加しない関係者の参加も促しました。

9. 本番 2022年11月12日(土)

当日のスタッフは6名、挨拶や最後の言葉とファシリテーターと事務局だけの参加としました。一般参加者は8名、協会員5名の計13名の参加を頂きました。最初の挨拶で協会と7つのジャンルの紹介と最後の挨拶でも7つのジャンルの説明とアンケートの案内をしました。普及に関して、今回の県別紹介講座で興味を持っていただき、入門講座さらに、2級講座へとつながれば良いと思います。以上が実施にいたる経緯です。

10. 最後に

初のオンライン県別紹介講座に向けて、送信メールやアンケートに関しては大幅に今までのものと変更しなければならず細かい打ち合わせにお付き合い頂いた広報部会にもご協力を頂き感謝致します。大きな失敗はなかったと言え、洗い出した反省点を踏まえ次回からの改善点として次につなげていきたいと思っています。

また進めるにあたって以下の共通認識の確認、気持ちよく役割に当たれるよう会員同士でも徹底致しました。円滑に進めるためには＝会員のコミュニケーション・打ち合わせは惜しみなく・不安は早めに解消・些細な不安と思っけていても言ってもらえる環境。

何を注意して講座に携わるのか？＝講師の邪魔をしない・講座は受講生のもの

など、当たり前と考えていたことを再確認できたタイミングとも思えました。

私たちは交流分析の学びを通して、自分を知り行動のパターンを修正すること、人とのコミュニケーションの取り方をより良いものにするのを伝えています。多くの方に興味を持って学んでみようと思っけてくださるきっかけになれば嬉しいです。

<神奈川県別紹介講座を受けてのアンケート結果>

○本日の内容はとても良かったです。紹介講座で「心理ゲーム」を取り上げて、難しいのでは？と思っけていたのですが、とても分りやすく気軽に受講できました。特に、ファシリテーションの皆さんに演じていただいた「寸劇？」がとても良かったですね。内容は100点満点ですが、私のパソコンの通信手段が問題なのか？音声と画像がほんの数秒ですが何度もフリーズを起こしていました。通信環境が気になりました。

○素晴らしい講座をありがとうございました。

最近、インストラクター資格を取得した者です。

講座を受けさせていただき、専門用語を使わず、日常の例えを用いながら一般の方に分りやすく伝える技術を学ばせていただきました。

それだけではなく、講師の占部さんの優しさと熱意が凝縮された講義から肯定的ストロークをたくさんいただきました。パワーポイントは短文で理解しやすく、分りやすい図や絵が用いられ、文字の大きさやフォント、パステルカラー遣いからも講師の心配りを感じました。

講師の受講者の理解を確認しながらの進行、速すぎず遅すぎない心地よい話し方と笑顔にも惹きつけられました。

少人数でのディスカッションでは、人見知りをしやすい私には、ファシリテーターの先生が進行やまとめをしてくださり、ご助言を直接して下さったこともありたく、理解が深まりました。

事例ではファシリテーターの先生方の熱演も素敵でした。講師の占部さんやファシリテーターの先生方は何度も何度も練習を重ねられたと思います。貴重なお時間を割いて作り上げられたこの講座を受けさせていただいたことに感謝しております。本当にたくさんの学びをありがとうございました。

○占部先生の声は聞きやすく、パワーポイントもわかりやすかったです。上手ですね。また、事務局の方々の協力体制も素晴らしかったです。グループワークにファシリテーターを配置する方法は、意見を引き出したり、平等に発言できる等、スムーズな話し合いができて良いと思います。ありがとうございました。

○心の表現をココロとされていましたが、何か理由がありますか？

私もいつも迷うところです。人生の立場をココロのあり方とされたのなら、心理ゲームも工夫されたら親しみやすさが増

すと思います。イラストがオリジナリティがあって、良かったです。お疲れ様でした。お声掛けいただき、ありがとうございました。皆様のチームワークの良さが印象に残りました。

○占部先生の講義、各ファシリテーターによるグループワーク・ロールプレイ、事務局も準備が十分されていることがわかり、皆さんの熱意が感じられました。私もセミナー講師をしていますが、皆さんから学ぶことが多かったです。ありがとうございました。もし可能であれば、資料配布があれば、復習に助かります。

○占部講師の声のトーン、スピードが穏やかでとても心地よく、初めて聞かれる方にも安心して受講できたのではと思います。また、わかりやすい説明、ワーク、グループ毎の発表と集中して臨めました。ありがとうございました。

(神奈川県紹介講座を受けての感想より)

【1】 この講座をどこでお知りになりましたか	協会ホームページ 1名 チラシ 1名 友人、知人の紹介 5名
【2】 講座の時間的長さはいかがでしたか	丁度良い 7名
【3】 講座の内容や講座の進め具合はいかがでしたか	よく理解できた 6名 やや難しかった 1名
【4】 講座を聞かれました交流分析に興味を持たれましたでしょうか	大変興味を持った 4名 興味を持った 3名
【5】 紹介講座のなかでどのジャンルが気になりますか	心理ゲーム 3名 自我状態、時間の構造化 1名 人生脚本 1名 全ジャンル 1名 わからない 1名
【6-1】 次回対面講座がありましたらどの参加方法がいいですか (複数回答可)	午前、午後 5名 午後 2名
【6-2】 次回Zoom講座がありましたらどの参加方法がいいですか (複数回答可)	午前、午後、夜 2名 午前、午後 2名 午後 2名 午後、夜 1名
【6-3】 参加したいと思うご希望の時間帯を教えてください	14:00～15:30 1名 14:00～16:00 2名 対面・zoomともに 10:00～12:00 2名 13:00～15:00 4名 zoomが夜なら 19:00～21:00 1名 10:00～16:00 1名 13:30～15:30 1名
【6-4】 次回がありましたらどの参加方法がいいですか (複数回答可)	平日・休日 3名 平日 2名 休日 2名

はじめてのオンライン紹介講座 ～体験は未来につながる～

占部 富美恵
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

神奈川県インストラクターが毎年10年間続けてきた対面の紹介講座があります。TAを通じ県民同士のあたたかいつながり、団結して協力、支援し合う環境、試行錯誤の経験と実績があります。その中から、やりとりを実際に演じながら、参加者にも楽しみながら、理解してもらおうと「神奈川劇団」というユニークな形が出来ていました。コロナ禍の3年間、開催は中断せざるをえない状況でしたが、2022年「オンラインの神奈川県別紹介講座」に挑戦することになり、筆者は、その担当講師を務めさせて頂ける機会を得ることが出来ました。

しかしながら、講師の専門でもなく、TAの資料作成も初心者でした。その時に考えたこと、工夫や反省点と今後の展望を記録します。

2. 対面とオンラインの違い

対面とオンラインの違いについて明確にしておきたいと思います。

- ①対面：対面で話される内容はもちろん重要ですが、それ以上に、話し手の真剣さ、緊迫感、緊張感、熱意、感情といった「言外で伝えられるもの」の雰囲気重視される。「アルバート・メラビアン」の法則」講師も参加者も一体感が生まれやすく、自我状態もフル活用しやすい環境になりやすい。主観的には対面の方が相手に伝わった。理解してくれたと感じやすい。
- ②オンライン：対面より「言外で伝えられるもの」の伝わり具合は著しく減少する。
- ③考察：対面と同等にならないにしても、対面との「差」は埋めたいと感じました。

対面において「雰囲気」とか「空気」で伝えていたようなものまで、コンテンツを充実させることが必要でポイントになると考えました。

つまり、その「差」を埋めるものとしてのオンラインコミュニケーションは「視覚」としての資料作りが、伝える手段として重要になると考えました。

また、画面越しの参加者はそれぞれ一人での参加になるので一体感を感じにくい。講師側からの一方通行にならないようにディスカッションやワークを盛り込み、ストローク交換を多めに時間をとり、共に楽しみながら学ぶ時間を創り上げていく工夫が必要だと考えました。

3. 準備

講師を引き受けたもの、不安というラケット感情に入った私に、講座の事務局を務めてくださった、田中真喜子准教授から、打ち合わせは惜しみなく、とのお言葉や、石井インストラクターからは、神奈川県の力をみせましょう！と励ましのゴールデンストロークを頂きました。とても嬉しかったです。成人Aを働かせ、初めて自転車に乗れるようになるまでには、こけたり、倒れてすりむいたり、何もせず乗りこなせるようになる人などいないはず！と自分を奮い立たせて、どのような準備が必要かを考えました。

紹介講座は2時間程度を目安に、7つのジャンルすべてを話す必要はなく、どのジャンルを取り上げてもよいとなっています。

- ①伝えたいメッセージ（内容）を決める
- ②メッセージ（内容）を伝えるための理論構成を決める
- ③必要な情報や例題を集める
- ④インストラクション、パワーポイントの作成

4. 資料作成

チラシやパワーポイントを作成しました。

(1) 広告宣伝用募集チラシ (案内)

心理学を知らない人からすると、マスメディアを通じて得られた情報は心理学といえば、操作される、洗脳や偏ったイメージを形成しやすいと思っている。

TAが学問(学び)としての心理学であることや、生活に役に立つ内容もあるとわかるよう工夫し、ワクワクしそうなキャッチとて、タイトルは「ココロのあり方と心理ゲーム」に決めました。

また、一方的な講座の印象を避けるために、ディスカッションもありの文章を記載しました。広報は事務局を通じ2ヶ月前に協会のHP掲載、その他のメンバー皆さんがSNSで告知してくれました。

(2) 講座資料作成

人生の立場と心理ゲームで構成した理論を①専門用語は使わない。②事例は日常のよくある事例を用いる。③パワーポイントは短文にして理解しやすく、分かりやすい、イメージしやすい図や絵が用いるように。④文字の大きさやフォントを統一し、⑤パステルカラーを使用し(筆者の好み)、抵抗感が生じない工夫し準備しました。

5. 開催にむけて事前練習

筆者がオンラインも担当講座も初めてであるため、本番さながらの紹介講座を行っていただきました。本番当日には参加できない会員も出席され、一般の参加者目線で忌憚のない意見をいただき、本番前に改善点を修正できました。

6. 開催日の様子

事前練習もあり、緊張はしていましたが少しは余裕があり、リラックスして臨むことが出来ました。

参加者のみなさんにリラックスして、楽しみながら時間を過ごしていただくために、講座の流れにはいくつかの工夫をしました。

① 協会の紹介

開催の初めにどんな協会でのどのような活動を行っているか紹介をいれました。

② 神奈川劇団のやりとり

先輩インストラクターでペアになり前半で心理ゲームのやりとりを表情、しぐさがわかるように演じてもらい、自我状態の変換で講師が「変化」とフリップを出してわかりやすくする。後半は同じペアで心理ゲームにならない心地よいやりとりを演じてもらいました。アンケートでもファシリの皆さんに演じていただいた「寸劇？」がとても良かったですね。と感想があり、

楽しみながらわかりやすく伝わったと思います。

③ ファシリテーターの配置

4名のファシリテーターを事前にお問い合わせしました。グループワークでは、参加者が何を話してよいか不安にならないように、ファシリテーターから肯定的ストロークを送りながら進行、テーマに沿って意見を引き出してもらい、出来るだけ自己開示しやすい雰囲気を作ってもらえるように工夫した。アンケートでは、気軽に受講できた。肯定的ストロークをもらえた。助言をくださり理解が深まった。グループワークにファシリテーターを配置する方法は、意見交換しやすかった。スムーズだった。

④ 7つのジャンルの説明と講座の紹介

講座終了後、7つのジャンルの紹介と2級講座、カレッジの紹介を入れた。アンケートではとてもわかりやすく。事務局の方々の協力体制が素晴らしかった。など沢山嬉しい感想をいただきました。

7. まとめ

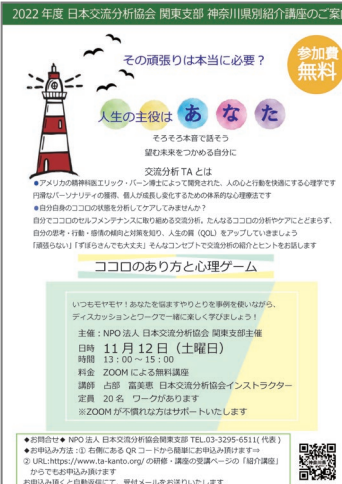
ひとりでは難しいことも、みなさんと意見交換や相談をしながら創りあげる講座は経験という財産と多くの学びがあった。

TAを学び、実践してきた私たち新米指導員には、現実的な環境があれば、成果は必ず出せる経験は出来るとわかりました。今回、お忙しい中、何度も打ち合わせや事前練習、紹介講座でお世話になった神奈川県会員の皆様に感謝申し上げます。

8. おわりに

今回は、人に伝えることの難しさを改めて感じた。参加者の目線に立ち、安心な場所作り、専門用語を使わないわかりやすい説明。伝えることに意識を向けるのではなく、伝えることに意識を向けることも大事だと痛感しました。事例は、日常誰もが体験しそうなエピソードの方が理解しやすい。日頃からTAに関連付けて説明できるような、身の回りの事例を集めておく必要がある。

この経験を、今後のインストラクターとしての成長につなげていきたい。



2022年度 日本交流分析協会 関東支部 神奈川県別紹介講座のご案内

その頑張りには本当に必要？ **参加費 無料**

人生の主役は **あなた**

そろそろ本気で頑張ろう
望む未来をつかむ自分へ

交流分析 TAとは
●アメリカの精神科医リック・バーン博士によって開発された、人々の心と行動を快適にする心理学です
円滑なパーソナリティの獲得、個人が成長し変化するための体系的な心理療法です

●自分自身のココロの状態を分析してケアしてみませんか？
自分とココロの対話を通して自分自身に気づきを得る交流分析。みなさんココロの分析がテーマとされます。
自分の思考・感情・行動の傾向と向き合い、人生を豊かに(自己)をアップデートしていきますよ！
「頑張りすぎ」「頑張らなくて大丈夫」そんなコンセプトで交流分析の紹介とイベントをおこないます

ココロのあり方と心理ゲーム

いつもモヤモヤ！あなたを悩ますやりとりの事例を使いながら、
ディスカッションワークで一緒に楽しみ学びましょう！

主催：NPO法人 日本交流分析協会 関東支部主催
日時：11月12日(土曜日)
時間：13:00-15:00
料金：ZOOMによる無料講座
講師：占部 富美恵 日本交流分析協会インストラクター
定員：20名、ワークがあります
※ZOOMが不慣れな方はサポートいたします

◆お申し込み先：NPO法人 日本交流分析協会関東支部 TEL.03-3295-6511(代表)
◆お申し込み方法：①右側にあるQRコードから簡単に申し込み頂けます②URL: <https://www.ta-kanto.org/>の「お申し込み」の「紹介講座」からでもお申し込み頂けます
お申し込み頂くご自動返信にて、受付メールをお送りいたします

オンラインTA星空講座

星空プロジェクトチーム

占部 富美恵

(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

2022年11月に研修部会による「夜間講座」第1回が開催された。受講者目線によく検討された内容で、告知期間が少ない中で13名の参加者があり、しかも内4名が非会員という驚く結果であった。講座も大いに盛り上がり、その挑戦を絶やすことなく継続しようと、組織運営部会が引継ぎ、旗振り役となり、会員サービスとブラッシュアップを目指し、星空プロジェクトチームが発足した。名称も「夜間講座」から「オンラインTA星空講座」と改名し、2023年1月からスタート。夜間講座から引継ぎ3ヶ月。星空講座も1月分を終了し2月開催の準備に入っている。それまでの活動内容とこれからの展望を記録したいと考えた。尚、星空プロジェクトチームは現在5名で構成されている。筆者は、チームの一員である。

(1) 会員の声の2極化

これまで、研修部会の受講アンケートでは、さらに深く幅広く勉強したいという声が多岐にわたる(深耕を望む声が多い)そのため研修部会はその声に耳を傾けて、内外部から素晴らしい講師を招致し講座を提供している。

一方、2級・1級の会員のアンケートの声

- ①資格を取得後は仲間との接点が無くなる。
- ②TAに触れる機会が少なくなってしまう不安。
(TAに触れていたい)
- ③単発で講座を聞きたいが、長時間は難しい。
- ④協会の講座は充実しているがインプットが多い。
アウトプットする場所が欲しい。(TA用語でみんなと話したい)
- ⑤低料金で繰り返しミニ講座が開催されると参加もしやすく士気も上がる。
- ⑥土日ではなく夜間の「振返り講座」設けて欲しい。

⑦気楽に受講したい

つまり、「深耕を望む声」と、「TAに触れあっていたい声」、に2極化されている。
この声は、より深耕したいという学習欲よりも、講座で学んだTAをより生活に使えるようにしたい、身近に感じたいという声であり、裏を返せば、TAを身につけられていない、活かせていないと感じていることではないかと推測できる。

(2) 研修部会の研修受講者調査

2級・1級の会員のアンケートの声を聞き、研修部会の過去の受講者を資格別で調査した。2、1級会員はエゴグラムの初級講座に参加はあるものの、それ以外の講座には指導会員しか参加してないことが、数字として可視化された。
これはアンケートにもあるように、2、1級会員は資格取得に受講したい講座、受講できそうな講座がないということである。
驚くべき結果に唖然としたが、かつて私が2、1級会員の時に、支部で開催される講座に出たことはありますが、難しすぎて理解できなかった。以後、指導会員になるまで受講したことはなかった。とても腑に落ちる結果でした。

しかし、これは2・1級会員として毎年会費を払っても魅力のある、価値のある場所でないことを示している結果であり、しいては、資格にメリットを感じなければ退会するのは必然の流れである。会員離れの要因のひとつはこの点が挙げられる。また、私が今まで続けてこれたのは、対面講座で先輩会員や仲間とのつながりがあった。その点では、オンラインで学んだ世代はどう感じているのか気になる場所である。

2. 研修部会による「夜間講座」

夜間講座の目的として、「平日の夜間に、低料金で、気軽に楽しめる、ミニ講座」を掲げる。

第1回の講師は秋山壽美雄インストラクターのエゴグラムの講座で準備された。

告知は支部メルマガ、HPの告知、後期の資格試験会場で講座案内を配布した。告知案内も参加者目線でこれまでの講座案内とは違うソフトタッチで柔らかい印象で工夫されていた。

3. 開催当日

初めての夜間講座は手探りの中で開催されたが、受講者:13名(非会員:4名 1級会員:2名 指導会員:7名)であった。

メルマガを見て参加したという4名は非会員だった。そのこともあり TA を知らない方からインストラクターまで知識層が大きく異なるなかで、講師の丁寧でわかり易い説明、そして2回の長めのグループディスカッションを交える構成。グループワークでは予めファシリテーターを決め、非会員の方への丁寧な対応、進行を心がける工夫がされていた。

結果、これまで要望のあったアンケートの声をうまく反映され、気軽に受講できた、ストローク交換出来た、アイデア交換できたなど、約7割の方が「大変満足」とアンケート回答があった。

また、1時間30分のミニ講座は、TAの良さを短い時間で伝える難しさにぶつかった指導会員にとって、講師から学ぶことが多かったという声もあり、「平日の夜間に、低料金で、気軽に楽しめる、ミニ講座」として大成功のスタートだった。

4. 課題を洗い出し次へのステップへ

夜間講座で TA に触れあいたい人には、講座よりもコミュニティの場や、プチ勉強会の場、ストローク交換の出来るつながりの場にニーズがあることがより明確になった。また、新たな試みで課題は大きく分けて2つ浮き彫りになった。

(1) 退会者をいかに減らすか

- ①2.1級会員の参加が少ない
- ③知識の定着とスキルアップ
- ④安全で安心な場所の確保
- ⑤確実に無理なくコンスタントに参加可能な仕組み

(2) 入会者をどのように増やすか

- ①非会員と会員の知識の差
退会者をいかに減らすか、入会者をどのように

増やすかは同時に重要であるが、優先順位として、内部に目を向け、内部の充実を最優先とした。

(3) 星空プロジェクトチームの発足

組織運営部会が引継ぎ、旗振り役となり、部会同士の連携が取れるように、各部会からそれぞれメンバーに声をかけ「星空プロジェクトチーム」が構成された。

5. オンラインTA星空講座の構想

目的:1・2級の会員に楽しんで継続できる学びの場を提供したいと考えた。

1・2級の会員でとどまっている。もしくは、退会していく方々と指導会員まで進む方々との違いは何か?と考えた時に、単に指導会員に興味がないこともあるが、要因はいくつか考えられる。私の経験値では、2級40時間1級42時間学び、学び疲れている。知識が飽和状態になっていた。

次へ進むためには大きなエネルギーと時間が必要であり、またインプットとアウトプットのバランスが取れていないことが悩みと感じていた。

インプットとアウトプットのバランスの違いは、年齢層で考え方やとらえ方が違うので私見であるが触れておきたい。

(1) インプット

何年も何十年も情報収集。大量の書籍を読み、たくさんの場所を訪れ、たくさんの人と話をする。それらを積み重ねたものが、いつしか、ユニークな思考の結果としての洞察がにじみ出てくる。そう!だからひたすら学べ!!!

【背景】高度成長期。人もモノも技術も長期的な視点で投資していた時代。そんな時代は意見を言う人は、長安定した大企業の社長や学者。

業界の将来を作っていくための長期的な視点が必要な人たち。『長期目標』何十年も先の事を見通せた時代でもあるし、必要だった。

(2) アウトプット

『アウトプット』を優先し、しかも具体的に想定そのための必要な情報を能動的にインプットする。結果をだしてなんぼの世界で結果は=アウトプットした成果。インプットは成果に必要なものに限定して追い求め、時短でインプットし、そこから思考を重ね成果を出す。いつか必要だから学んでおこう!なんて余裕はない。

【背景】経済は下り坂。企業は余裕がなく人もモノも技術も投資できない。切り捨てていく時代。

リストラ、断捨離、SDGs（持続可能な開発目標）、時短。

【短期目標】考えることで、少しでも数字をあげる。自分の居場所を確保していく。その流れでコスパ、タイパ、生産性、価値にフォーカスする時代に突入している。

ブログ、YouTube の流行、書店ではすぐに役に立つ自己啓発、メンタルヘルス系の本が売れるのは、今を生きている人たちはアウトプット型の人たちが多い。つまり、アウトプットして、厳しい環境の中で生き抜こうとしているのである。筆者はインプットの時代に育ち、アウトプットの職場を経験している。つまり、これからの人たちはアウトプットの時代に育ち、環境はアウトプットなしには考えられない時代になるのではないかと感じている。

6. 毎月開催と4つの学びのスタイル

取り巻く環境と会員の維持を考えていくと、いくつかのニーズが見えてくる。

- ①興味関心を持てる工夫に仕組みが必要
- ②わかりやすいタイトルも大事
- ③数人も集まれば上出来
- ④何回かやっているうちに認知されればいい
- ⑤インプットよりアウトプット重視

特にインパクトのある企画が重要である。これまでも会員維持には色々取り組み、様々な活動を続けてきている。それが本当に届いてほしい会員に確実に届けるためにはメッセージを「点」ではなく、継続して学び続けられる要素を「面」（複合的）として可視化すること。

「面」の企画がコンスタントに開催されることで、安心して、いつでも学べる場所を提供する。そして、毎月開催と4つのスタイルに方針を決めた。

7. 知識と知恵と出し合って

継続して学び続ける仕組みとして、インプット、アウトプット、ストローク交換が出来る場所を配置し、それぞれの講座にどれかに重きを置くように組み立てた。

また、どれも大事で、どこからでも入れるように、有料、無料の設定。

参加者が自分に必要なスタイルを選びやすいように、キャッチコピーでわかりやすく表現した。

（1）4つスタイル

①TA ショートセミナー 【学び合う】

狙い：知識や理解の再確認や講師のまとめ方、伝え方などの学ぶ場。会員のレベルアップ、会員同士のつながりをもてる場

②2級思い出しナイト 【基本にかえる】

狙い：2級テキストをベースに、新人インストラクターの発表の場（アウトプットし場数を踏む）表現力向上、苦手な部分の克服など。会員には7つのジャンルのポイントを復習。実生活でどのように使えるかを考え、シェアする場

③おしゃべり TA ないと 【語り合う】

狙い：ストローク交換。お悩みや、課題解決、TA で聞いてみたいことを話合う。会員同士のつながり、モチベーションアップ、維持を狙う。宣伝告知

④歴史とTA 【磨き合う】

狙い：歴史上の人物や時代を結び付けて、何にでもTA が使える。歴史上の人物をTA で分析して知識向上。

8. まとめ

現在2月上旬である。昨年11月の夜間講座から12月、1月と3ヶ月が過ぎ、怒涛の忙しさであったが、プロジェクトチームの先輩会員や支部長を始めとする先輩会員のご支援や協力のもと、進んでいる。

夜間講座11月：13名

夜間講座12月：8名

星空講座1月：TA ショートセミナー8名

星空講座1月：2級思い出しナイト3名

星空講座1月：おしゃべりTA ないと5名

星空講座1月：歴史とTA 6名

アンケートの一部をご紹介します。

- *違った角度からTA を考えることができて興味が持てました。
- *気晴らしをしながら内省ができた。
- *面白い切り口で、目から鱗です。
- *程よく学べて、ポイントもわかりやすい。
- *ブレイクアウトセッションで皆さんとの意見交換も楽しかった。
- *あっという間に時間が過ぎました。
- *的を絞って取り上げて頂けるので復習しやすく、気づきや理解も深まりやすい
- *インストラクターまで進みたいと思いました。

関東支部の強みはベテラン講師が多いことは認識していたが、星空講座の講師をお願いすると、ど

の先輩会員も他の会員に還元出来るのであればと、快く快諾して下さい。また、講座も知識の深さや切り口は、ひとつのショーを観ているような感動があり、心が揺さぶられる。

先輩会員の層の厚さ、その姿勢、見識の高さに尊敬と感謝の念しかない。

個人的に一会員として、毎月、ベテラン講師、先輩講師の講座を受講できるのは、かなりお得である。また、毎月4つの講座を運用するには準備も含め、かなりのエネルギーがいる。しかし、会員の方々が楽しく学び、ストローク交換をしている様子は嬉しく、会員の縦と横のつながりが出来始めている。参加者それぞれが影響し合い、学び続けようとモチベーションの維持にもなっているようである。そのうち名物インストラクターが誕生するかもしれないと楽しみにしている。

「オンラインTA 星空講座」動き始めたばかりで、これからも会員の声を拾いながら変容進化してくださる。まだまだ木が熟していないが、確実に種はまかれ芽が出ている。と思っている。これから他の部会とも連携して幹が太くなり、大きく育ち、大量の実がなることを願っている。

星空プロジェクトチームメンバー (50音順)
五十嵐信博インストラクター
占部富美恵インストラクター
金沢 治子インストラクター(支部事務局長)
田中真喜子准教授
山田聡美インストラクター



星空講座
ひとりじゃないよ 上を向いて つなごう
2023年1月スタート!

学び合う 『TAショートセミナー』 知識や理解をピンポイントで再確認 ベテラン講師の料理のワザも学べる場 1月20日(金) 20時~21時30分 1,000円 1月は 講師:五十嵐信博インストラクター 「OK牧場」は本当にあった ~その由来や意味を菜から考えてみる~ そもそもOK-CORRALとは何なのか。 それが牧場になってしまったわけは? TAのOK牧場はどのように応用すればよいのか などなど、 わかつたつもりで通り過ぎていた「OK牧場」を菜から改めて。 ★会員ならどなたでも(2級、1級の方、特におススメ)	語り合う 『おしゃべりTAないと』 安心であなたがいそいで TA用語も使いながら語り合おう! 1月25日(水) 20時~21時30分 無料 1月は 「私にとつてのTA」 あなたがいそいで交換をしませんか? TAに出会って変わったこと、よかったこと、 エピソード、お悩み、モヤモヤでもOK ゆる〜ゆる〜くつなごうていませう 遅れて出席、途中退出OK! ★会員ならどなたでも(2級、1級の方、特におススメ)
基本にかえる 『2級思い出しナイト』 7つのジャンル振りかえり 1月26日(木) 20時~21時30分 1,000円 1月は 講師:占部富美恵インストラクター 「自我状態」 ~思い出し、気づき、活かすワークショップ~ 「ひらめき」ってどの自我状態でしょう? 自我状態のポイントを振りかえりながら 自分の自我状態をどのように捉えているか 生活にどのように活かせるか考えてみよう。 ★会員ならどなたでも(2級の方、特におススメ)	磨き合う 『歴史とTA』 参加者と共に創り上げる時間 1月27日(金) 20時~21時30分 1月~3月まで無料 1月は 講師:田中真喜子准教授 「徳川家康」 ~その時代の人々をTAでみる~ 歴史を振り返りながらFCを使って TAを活用できることを楽しく、 再確認していきましょう ★会員ならどなたでも参加OK

◆お問合せ ◆ NPO 法人 日本交流分析協会関東支部 : jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp
◆お申込み方法 : URL: <https://www.ta-kanto.org/> の研修・講座の受講ページ
『星空講座』からでもお申込み頂けます



「OK with me」は「私にとって OK だ」なのか

～わかったつもりの「OK コラル」を再検討する～

五十嵐 信博

(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

私は『会員活動報告集第六集』（平成28年度版）に「OK コラル」について、次のような疑問を述べました。

- ・ F. アーンスト Jr. は映画『Gunfight at the O. K. Corral』からの連想で「OK-Corral」と名づけたと考えられること
- ・ 「OK 牧場」という言葉は、映画業界の意向でつけ変えられたその映画の邦題であること
- ・ もともとコラルは「牧場」ではないうえ、映画の内容とも関係はなく、上記映画自体も忘れられつつあるから、もうオリジナルの「OK コラル」に戻るのがよいのではないか

実はもうひとつ、「OK with me（私にとって OK だ）」のニュアンスについて年来の疑問を持っていました。令和5年1月、関東支部 TA 星空講座において「OK コラル」に関するセミナーを行ったのを機に、それをあらためて検討しました。

その結果、より適切と考える案にたどりついたので、経過を追って報告し、皆さんの吟味に供したいと思います。

案「私は私に対して OK だ、あなたは私に対して OK だ」

2. 私にとって」に関する私の疑問

「I am OK with me、You are OK with me」は、「私は私にとって OK だ、あなたは私にとって OK だ」と訳されることが多いが、私が持ち続けてきた疑問は以下のとおりです。

疑問1 標語のようなこの訳はまことに美しいが、ニュアンスは本当に正しいのだろうか。

か。また、読む我々は筆者と意味を共有できているのだろうか。

疑問2 特に後半の「あなたは私にとって OK だ」は、こちらから相手を功利的に評価しているようにも取れる。また、「私にとって」だと「for me」が連想される。with の本来のニュアンスはどのようなのだろうか。

英語が得意なわけではありませんが、一般的に、訳語ベースで考えると原文のニュアンスよりも観念的になり、また日本語の意味に影響されて独り歩きしがちだと感じています。素直な意味はどのようなのか、思いついて、Facebook に以下の趣旨の書き込みをしたところ、知人たちから反応があり、やりとりをしました。

「I am OK with me、You are OK with me」とは、一般に「私は私にとって OK だ、あなたは私にとって OK だ」と訳されているが、その通りのニュアンスなのか。

たとえば「I am OK with me」は、ある映画の中の会話では、「私はいいですよ」程度の意味だった。

「これから～に行くけど、A君、君の都合は？」

「私ならいいですよ」

また、「You are OK with me」は、ネット辞書で見つけた用例では、if you are OK with me に「私であればやりますよ」とあり、だとすれば「あなたが、私でよいと思う」程度の意味と思われるが、どう理解するのが妥当なのか。

3. 元英語教師 S 氏(会員外)からの指摘

高校の先輩であるS氏(日本とオーストラリアで長く英語教師をされていた方)は、以下のような「with」の限定用法を教えてくださいました。

文脈によるが、「You are OK with me.」というのは、「他の連中は君のことをあまり良くないと思っているし、推薦もしないと思っているが、他の奴はともかく、俺は君で構わないと思うんだけどねえ」といったニュアンスになる。

参考例として「I have no money with you.」だと、with youがあるかないかで、私[I]が貧窮しているのかそうでないかが違う。金がないわけではないが、お前には絶対に用意しないよ、というふうに you がターゲットになっている**限定用法**である。

S氏のコメント前半は、私が想定したのとは少し違うケースの場合ではありますが、「with」の限定用法、「(ほかでもない)私」について述べる言い方は大きな収穫でした。

その線でネットを探すと、「She is angry with you(彼女は君に対して怒っている)」という例文がネットから見つかりました。「OK with me」の言い方はこのニュアンスに近いと考えられます。

4. 畔柳 史氏(中部支部会員)からの指摘

畔柳氏は、「人生の立場」についてある信念があったん形作られた「私」から見た「自分自身」と「他者」のOK/not OKということではないかと、私にはなかった視点を示してくれました。

さらに、「for me」とはどう違うかといったやりとりを通して、繁田千恵先生監訳のS. ウラムス『交流分析の理論と実践技法』では「私に対して」という表現になっていると教えてくださいました。

畔柳氏とS氏の指摘を考え合わせると、「私に対して」または「私について」が訳として自然だと思うに至りました。

5. 仮説を吟味してみると

言葉の意味の面から「私は私に対して OK だ、あなたは私に対して OK だ」を仮説とし、これまでの訳「私にとって」と、伝わる内容を比較検討しました。

「I am OK with me」では大きな違いはないようですが、「You are OK with me」では日本語のニュアンスにかなり違いが生まれます。

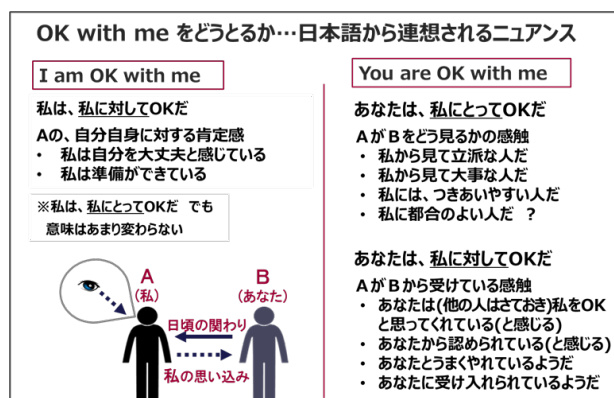
(下図参照)

◆あなたは、私にとってOKだ と訳した場合

私(A)があなた(B)を見て、「OK なんだ」と評価しているような意味になります。私(A)の主観的な感覚です。この文で OK なのは「Bさん」であり、一般的には、私から見て立派な人だ、私に都合のよい人だ、といった意味が思い浮かぶでしょう。

◆あなたは、私に対してOKだ と訳した場合

あなた(B)が私(A)を「OK なんだ」と見ている意味になります。そしてそれは、日頃Bさんから受けている関わり(実線矢印)を通して、私(A)が感じている印象(破線矢印)、つまり「Bさんは私を OK と思っている」という私の感触です。この文で OK なのは「私」であり、一般的には、あなたは(他の人はさておき)私をOK と思っている(とうかがわれる)、意識すると、私はあなたとうまくやれているようだ、といった意味が思い浮かびます。



私をOK と見てくれている相手は、結果的に「私にとってOK」でしょうから、似たようなものと言えなくもないけれども、微かな違いが気になります。I と You、同じ文脈で使うのであれば、「あなたは、私に対して OK だ」が正確でしょうし、意味も通ります。

6. 小川邦治先生からの学び

いろいろ探すうちに、小川邦治先生(西南学院大学)の『TA における<人生の立場>と<OKness>に関する文献的検討』という論文に行き当たりました。

この論文では、TA が発展していく過程で、<人生の立場>と<OKness>がパーンの着想からかなり変わってきたと指摘されています。

アーンストの論文にも言及しているので、以下、少し長めに引用します。

アーンストによる<OK 牧場>は、実際には「対人関係のあり方(4つのオペレーション)」を図式化したものであって、<人生の立場>そのもののモデルではない。アーンストはまず、人間は社会的な動物なので、「自分にとっての自分」や「仲間にとっての自分」の価値について繰り返し評価しているのだ、と考えた。そして日常生活では様々な人と様々なやりとりがあって、そのやりとりがちょっとした挨拶程度の短いものであれもずっと長い期間のものであれ、それぞれの出会いの結末はどうやら子供時代の決断に基づく4つの<人生の立場>のいずれかと似た結果になる、と指摘した。そして<立場>について「人生の中で親密な人たちとの出会いの中で、好んで使われる子供時代の原点となるソリューション」であると、この子供時代の原点となるソリューション、すなわち<人生の立場>のそれぞれに対応する4つのオペレーション(一緒にやっっていく(Get-On-With)、排除する(Get-Rid-Of)、逃避する(Get-Away-From)、どこにもいけない(Get-Nowhere-With))を挙げた。

【中略】

ところが、これまで本稿でたどってきた考察を経ずに<OK 牧場>で説明されたオペレーションが次第に<人生の立場>と同義的に扱われるようになっていった。すなわち<人生の立場>の概念そのものがバーンの考えていた実存的で運命的なものとしてのものから行動に焦点を当てたものへと変容していき、行動の変化によって<人生の立場>が識別可能となるだけでなく、<人生の立場>そのものが変化するという考えに展開していったのである(White, 1994)。

これは貴重な学びでした。バーンの発想には「with me」はなかったし、アーンストが敢えてつけたのなら、それなりの意味があったはずで、その和訳がニュアンスを的確にとらえているか検討する必要もあると確認できました。

そこで、厚かましくも、書きかけの本稿を先生に送ってご意見を求めました。いただいたコメントを以下に引用します。

“with me”について。これはErnstが個人の信条・認知として人生の立場を想定していたからだ

と思います。

Berneは最初の論文で I You のほかに They について言及しました。ここで注目すべきは「Weではない」ということです。

日本人は“I am OK、 You are OK”をほぼ自動的に“We are all OK”に読み替えています、これは正しくないということです。

Berneの考えた人生の立場は、あくまで一個人の心のあり方に焦点が当たっているのであって、二者関係を表しているのではありません。

Ernstもそれを踏襲して、より明示するためにwith meをわざわざつけたのだと私は考えています。 (注)下線は五十嵐が付与

この点については、『TA TODAY』でヴァン・ジョインズは

「単に”OK”とするのではなく、OK with meという言葉を使っているが、これはOKさというものが、私の私に対する確信(思い込み)の問題であり、また私のあなたに対する確信(思い込み)の問題であると強調するのに役に立つ (注)カッコは五十嵐が付与」と記述しています。

なお、「with me」の和訳については、小川先生は「私にとって」でよいというご意見でした。

また、この論文中に、「OK-Corral」いう名前を示唆したのは S. カーブマンであるとの記述があります。アーンストのつけたクレジットに、そのように記されているそうです。感謝して付記します。

7. まとめ…「OK コラル」の意味について

「with me」は「私に対して」と訳されるべきではないかと私は考えます。なぜなら、「私にとって」は、日本語のニュアンスとして、違う意味を引き出してしまうからです。

そのように考えたうえで、「OK コラル」の意味を私なりにまとめると以下の通りです。

バーンのアイデアをヒントに、アーンストが4つの立場を図解化したと考えられますが、単なる図解にとどまらず、「OK コラル」はセルフコントロールのための可視化フレームとして提案され、そこにわかりやすい視点を示したのではないかと。

アーンストの主張は次のようなことと思われ

ます。

「自分自身から自分を見て OK と感じるかそうでないか…自己肯定」、同時に「相手から自分を OK と見てもらえていると感じるかそうでないか…他者からの肯定」、その両方の感触次第で、私たちのその後の行動が変わってくる。なりゆきにまかせると子供時代に選んだ『人生の立場』になってしまうが、意識的に(アダルトを働かせ)「OK・OK」へと行動を選ぶことで、人間関係をうまく築いていける。

群れの動物として人間関係の中に生きている人間が行動を決めるのは、結局「自分が自分を肯定できること」と「他人から肯定されていると思えること」がカギで、ともに肯定的にとらえられると足場が定まり、建設的な挑戦が可能になる。しかし、結局は自分の思い込み次第なのだと、アーンストは考えたのでしょうか。

敢えて「with me」をつけたねらいは何だったのか。それは「OK」という感覚を明確化あるいは限定することによって、「人生の立場」は変わらなくても、日々の生き方のレベルではそれを乗り越えられるのだと示したと考えられます。

大人になった人間が、日々の中で人間関係を建設的なものにしていくために、自分の状態を知り、勝者の脚本の方向である「OK・OK」に向けて舵を切る。そのために使えるガイドラインがあると役に立ちます。しかし、バーンが考えた4つのポジションをそのままグリッドにしたのでは、脚本の元の色合いを表すだけです。

そこで、OK という感覚を、「自分に対しての OK 感」として意味を明確化あるいは限定することによって、「自分の思い込みだから変えられる」というロジックを作る必要があったのではないのでしょうか。

つまり、バーンから出発し、時代に対応したフレームを作る過程で、コンセプトの視点と用途が変わったのです。

最後に、従来から言われている「私は OK/not OK、あなたは OK/not OK」を単純に4つのくりにした枠組みは役に立たないのかと言えば、必ずしもそうではないと思います。

「人は生まれながらに OK である」という基本の哲学のもと、自分を肯定すること・他人を肯定すること、その肯定感の方向と程度をシンプルにあり出すという用途には役立ち、むしろわかりや

すいと言える。アーンストの本来の狙いよりも、ある意味で誤用のほうが積み重なってきたのは、そのせいではないかと思います。

以上

【参考文献】

- ・論文『Transactional Analysis in the OK Corral: Grid for What's Happening』フランクリン・アーンスト Jr.
- ・論文『TA における<人生の立場>と<OKness>に関する文献的検討』小川邦治 西南学院大学人間科学論集 第 17 巻第 2 号
- ・『TA TODAY』ヴァン・ジョインズ 実務教育出版
- ・『交流分析の理論と実践技法』スタン・ウラムス、ミシェル・ブラウン 風間書房
- ・『ギスギスした人間関係をまーるくする心理学』安部朋子 西日本出版社

「クレーム対応スキルの向上をめざした伝達研修の実施について」

木村 天津郎
(交流分析士1級)

筆者は、2021年11月に、職業能力開発総合大学校で行われた職業訓練指導員研修「訓練現場のクレーム対応スキル」を受講した。その後、北海道職業能力開発大学校の施設内で、教職員に対して、クレーム対応スキルの伝達研修を行った。また、高齢・障害・求職者雇用支援機構の北海道内の全施設から多職種の教職員が参加した北海道ブロック職員研修会において、クレーム対応スキルの伝達研修を行った。実施した伝達研修回数は1年間で、合計29回、伝達研修受講者は累計145名であった。これらの一連の活動により、高齢・障害・求職者雇用支援機構内の教職員へのクレーム対応スキル向上への取り組みを行った。本稿を通して、クレーム対応スキルの向上に貢献できれば、幸いである。

1. はじめに

日本国内の教育訓練実施機関では、教育訓練のサービスを受容する利用者の苦情や不満を真摯に受け止め、利用者の目線に立って問題を解決することが求められている。そういった利用者の苦情や不満の問題を解決するスキルの習得を目指すために、職業能力開発総合大学校では、職業訓練指導員研修として、「訓練現場のクレーム対応スキル」研修が実施されている。

筆者は、2021年11月に「訓練現場のクレーム対応スキル」研修の受講の機会を得た。本稿は、この研修内容と、その後に行った伝達研修の記録を報告する。

2. 研修の受講

2021年11月9日、10日に職業能力開発総合大学校で行われた職業訓練指導員研修「訓練現場のクレーム対応スキル」を受講した。

研修担当の講師の方からクレーム対応に必要な心理学の理論を学び、クレーム申し出者とクレーム対応者のロールプレイを行った。

また、そのやり取りを複数人で確認し、講師の方がクレームの発生から、対処方法のポイントを整理し、この研修の受講者の過去に実際に経験したクレーム対応の事例を通して、効果的なクレーム対応を学んだ。

2日間での研修内容1)を以下に示す。

1 クレームとは

- ・クレームとは何か
- ・クレーマーの心理
- ・クレーマーの種類
- ・クレーマーへの心構え

2 クレーム対応の基本と考え方

- ・姿勢と態度
- ・クレーム対応の3段階
- ・事例とディスカッション

3 クレーム対応方法

- ・クレームを受ける側の心理
- ・必要な関係性の構築
- ・クレーム感情の受け止め方

4 クレーム対応の実際（ロールプレイ）

5 クレームの予防

6 感情のコントロール

- ・アサーション
- ・怒りのコントロール

3. 伝達研修の実施

3.1 伝達研修の概要

2021年11月の研修受講後に、北海道職業能力開発大学校の教職員に対して、およそ30分間でクレーム対応スキル研修の伝達研修を行った。

初めは20代の若い職業訓練指導員に対して伝達研修を行っていたが、クレーム対応の重要性を

筆者が施設内の教職員に伝えたと、多くの方から、ぜひ話を聞きたいという強い要望を頂いた。

そのため、若い指導員ばかりではなく、ベテランの職業訓練指導員や管理職、事務職の教職員に対しても伝達研修を行った。

初めは一人若しくは、二人に対してクレーム対応スキル研修の伝達研修を行っていたが、筆者が所属している北海道職業能力開発大学の電気系会議や職員会議で多数の教職員に対しても、伝達研修を行った。

また、筆者が所属している高齢・障害・求職者雇用支援機構の北海道内の全施設（北海道職業能力開発促進センター、旭川訓練センター、釧路訓練センター、函館訓練センター、北海道職業能力開発大学校、北海道障害者職業センター）で教職員系に実施された北海道ブロック職員研修会において、職業訓練指導員、管理職、総務係、経理係、受講生係、学務課業務、在職者訓練業務、生産性センター業務、障害者職業カウンセラー等の多職種の 53 名の教職員に対し、クレーム対応スキルの向上のための伝達研修を行った。

2021 年の 11 月から 2022 年の 11 月の間に、実施回数は 29 回、合計 145 名の教職員に対して、表 1 に示すように伝達研修を実施した。

3.2 伝達研修の実施において学んだこと

伝達研修を行っている時に、受講者の方から、話を聞いた中で、様々な質問や感想、過去に実際に体験した事を直接、お聞きした。

ある事務職の方は、感情の役割について、大変、興味を示されていた。感情の働きについて、詳しく、説明してほしいという要望を頂いた。

その後、怒りの感情の働きや他の感情の働きを伝達研修の内容として、追加した。

伝達研修で、追加した、感情の働きの説明は、筆者が平成 29 年 12 月と平成 30 年 12 月に受講した交流分析 2 級講座（日本交流分析協会）と交流分析 1 級講座（日本交流分析協会）で学んだ心理学の内容である。その内容を以下に示す。

感情は問題解決に必要なものである。怒りの感情は、「現在」の問題解決に必要な感情である。人は、不当なことをされた時に、怒ることで、自分を守ることができる。

また、悲しみは「過去」の問題解決に必要な感情である。大切なものを失った時に、悲しむことで、心が癒され、過去の辛い思いから決別することができる。また、悲しい時には、積極的にはなれない。そのために、結果的に、心と体を休める

表 1 伝達研修の実施

回数	実施日	受講者	受講者数累計
1 回	11/26	A さん	1 人
2 回	12/6	B さん	2 人
3 回	12/9	C さん	3 人
4 回	12/15	D, E さん	5 人
5 回	12/20	F, G さん	7 人
6 回	1/14	H さん	8 人
7 回	1/19	I, J さん	10 人
8 回	1/27	K さん	11 人
9 回	1/31	L さん	12 人
10 回	2/8	M さん	13 人
11 回	2/9	電気系会議	19 人
12 回	2/15	N さん	20 人
13 回	2/21	O さん	21 人
14 回	2/22	P さん	22 人
15 回	2/22	Q さん	23 人
16 回	3/1	R さん	24 人
17 回	4/27	職員会議	78 人
18 回	5/12	S さん	79 人
19 回	5/13	T さん	80 人
20 回	6/27	U さん	81 人
21 回	6/28	V さん	82 人
22 回	6/28	W さん	83 人
23 回	7/12	X さん	84 人
24 回	9/5	Y さん	85 人
25 回	9/6	Z さん	87 人
26 回	9/10	AA さん	88 人
27 回	10/15	職員研修会	141 人
28 回	10/20	AB さん	142 人
29 回	11/8	AC, AD, AE さん	145 人

ことができる。

恐れは、「未来」に起こると予想される問題を解決するために必要な感情である。この恐れを制度化したものが、「保険制度」である。

「喜び」は、問題解決を行う問題は特にないが、ものごとを達成した時に、喜ぶことで、よりよい生活を目指して生きるための動機付けを与えることができる。筆者の話を聞いた、あるベテランの教員の方が、「怒る事は、必要なことである」という話を聞き、大変感動されていた。その先生は、学生が悪いことをしたときは、我慢して、怒ってはいけないと思っていたとのことで、筆者の話を聞いて、初めて怒ることが必要だと知ったと感謝されていた。

ここで、感情について、もう1つ大切な概念を述べる。ラケット感情²⁾³⁾という自然な感情をカモフラージュして作られた人工的な感情がある。子供時代に家族や身近な人との関わりの中で、学習され、奨励されたもので、成人の問題解決としては、不適切なものである。

また、ラケット感情は、他人を操作する時に、使用される。ラケット感情の例を挙げる。子供の頃、家で、暗い顔をしていたら、父や母が自分に優しくしてくれた。自分が悲しい表情をしていると、他人の愛情をもらえろと思ひ、30才、40才になっても、同じことを繰り返す。

ラケット感情は、子供の頃は、役に立った感情であったが、成人になってからは、問題解決には、役には立たない。そればかりか、対人関係を悪化させる原因となる。

また、伝達研修で、筆者が平成25年1月にポリテクセンター群馬で、指導員研修として受講した一般研修「組織の活用化及び営業力向上スキル開発研修」(講師 藤原徳子先生)⁴⁾で、「面談の時間は、30分以内にしてください。それ以上の時間をかけると相談者との間が険悪になる。」という内容を学んだ。この内容も、伝達研修で説明した。

この面談時間は30分以内でという内容を聞いた、ある指導員の方から、「もっと早く、先生の話を知りたかった。以前、受講者の方からのクレームを電話で50分間、対応して、大変な思いをしたことがあった」と感謝されたことがあった。

4. 職員研修会でのアンケート内容

図1と図2は、2022年10月15日に、行われた北海道職員ブロック研修会の様子を表した写真である。

この研修会での受講者アンケートによると51人中47人の方から「非常に良い」もしくは「良い」の評価を得た。



図1 職員研修会での様子



図2 職員研修会の様子

またアンケート項目に伝達研修の中で参考になった内容やもっと説明を多くした方がいい箇所、研修での話を聞いて過去にあったことを思い出した内容を記述して頂いた。主な内容を以下に記述する。

「カウンセラー職のため、研修で説明された内容は、ある程度は知っていたが、クライアントが沈黙しているときは、心の中で変化が起きている時なので、30秒は、沈黙を待つ必要があることは、知らなかった。」

この内容は、令和4年8月に職業大での一般研修「キャリアコーチング支援技法」で講師の方から、学んだ内容⁵⁾である。別の記述には、「新しい知識を身に付けることが出来た」、「クレマーは、事実と感情が混乱しているため、聞き手は、事実関係と感情を分けて整理するために、傾聴が必要であるというところが勉強になった」の記述があった。「怒りの感情は、現在の問題を解決するのに必要なことである」、「自分を守るために怒ってもよいという考えは知らなかった」、「私は深呼吸をして怒りの感情を静めている」等の意見を得た。その他としては、「具体例な事例を知りたかった」、「30分間ではなく、もっと長い時間(2日~3日)で講義をしてほしかった」、「参考図書を紹介が良かった」、「すべてが参考になった」、「具体的に何をどのように取り組めばよいか分かった」、「話がとても面白かった」、「当機構のあらゆる職種の職員が受講する価値のある研修だと思う」等の声を頂いた。

今後、伝達研修を、より効果的に行うために、筆者自身が経験した事例などの具体的な内容を説明に加えたいと思う。

5. さいごに

クレーム対応スキル研修の受講後の1年間に100名以上の職員の方に、伝達研修を実施することができた。受講した方の質問や問い合わせに対応するために、ハラスメントやパワハラ対策、心の疲れをとる方法、カウンセリング、コーチング、アサーション、交流分析の専門書20冊(6)7)8)9)10)11)を購入し、伝達研修の説明の根拠に活用した。この1年間で筆者自身が改めて学んだことは、人の感情の重要性であった。誰がどうしたかという、表面に見える事実関係と目には見えない、人の内側で働く心の流れを意識する大切さを学んだ。今後も、クレーム対応スキルの向上のために、伝達研修を継続していきたいと思う。

謝辞

高齢・障害・求職者雇用支援機構が実施した一般研修で、指導をしていただいた藤原徳子先生、滑川遵一先生、宮本剛志先生に感謝いたします。また、世の中での様々な状況をプラットフォームとして活用できる心理を指導して頂いた交流分析2級講座と1級講座を担当された土居敦子先生、太田陽子先生、草浦祐実先生、押川聖子先生、小川正治先生、井手之上修先生、小林雅美先生に感謝いたします。

最後に、教職員に対して伝達研修を行うにあたり、背中を押して、応援していただいた中野正義副校長に感謝いたします。

<参考文献>

- 1) 令和3年度一般研修「訓練現場のクレーム対応スキル」講義資料，宮本剛志 2021.11
- 2) 交流分析2級講義資料，日本交流分析協会 2001.7
- 3) 交流分析1級講義資料，日本交流分析協会 2001.7
- 4) 平成24年度一般研修「組織の活性化及び営業力向上スキル開発研修」講義資料，藤原徳子，2013.2
- 5) 令和4年度一般研修「キャリアコーチング支援技法」講義資料，滑川遵一 2022.7
- 6) 野原蓉子：パワハラ・セクハラ・マタハラ相談はこうして話を聴く，経団連出版，2017.12
- 7) 平木典子：よくわかるアサーション自分の気

持ちの

伝え方，主婦の友社，2019.3

8) 綱あづさ・藤原徳子：ハラスメントを行動科学で考

えてみました，生産性出版，2020.11

9) 下園壮太：心の疲れをとる技術，朝日新書，2013.2

10) 池見酉次郎：心療内科，中公新書，1963.12

11) 援川聡：クレーム処理のプロが教える断る技術，

幻冬舎，2004.12

「交流分析、ゲシュタルト療法、そして再決断療法」 を受講して

土井 敦子

(交流分析士インストラクター)

2022年5月22日(日) 13:00～16:00 関東支部研修会「交流分析、ゲシュタルト療法、そして再決断療法」の理論講座が開催されました。

講師は、江戸川大学教授 室城隆之先生です。室城先生は、「日本TA協会会長」「日本ゲシュタルト療法学会前理事長」であり、ご自分の生き方にも「交流分析とゲシュタルト療法」を取り入れ、心理師・再決断療法士としても「再決断療法」を深めていらっしゃいます。

今回も、先生の穏やかな語り口から講座が始まりました。

再決断療法とは、今は大人になっているクライアントが、小さな子どもの時にした『早期決断』を、ワークの中で「子ども」の自我状態にあるときに、やり直す(再決断)ものです。

これを、「再決断療法」が誕生した背景(エリック・バーンとフリッツ・パールズ、そして創始者であるロバート・グールドディングの関係性)や再決断療法の基礎理論の説明、さらに実践(デモンストレーション・ワーク)をとおして具体的に教えてくださいました。

ここからは、私が理解した内容を室城先生の資料を元に簡単にお伝えします。

1. 基礎理論

(1) 交流分析

- ・4つの主要理論(自我状態モデル、やりとり分析、ゲーム分析、脚本分析)と5つの基本概念(ストローク、時間の構造化、人生の立場、値引き、ラケット)の中から、「自我状態モデル(構造分析)」と「脚本分析」を中心に説明がありました。
- ・私たちは「瞬時」に過去の体験を繰り返します(「親」の自我状態、「子ども」の自我状態)が、それが「今、ここ」に不適切な場合は心の悩みや問題の原因になります。これが構造上の病理となり「成人」の自我状態の「汚染」を起こします。この「汚染解除」(「成人」の自我状態の機能回復)がTAの目標の一つです。
- ・脚本は、まだ親(大人)の助けなしには生きていけない存在である子ども(幼児)が、親との関わりの中で生き延びるために身につけた感情、思考、行動のパターンです。
- ・脚本形成プロセスでは、親からの「言語的・非言語的メッセージ」が C_2 の中の $A_1 \rightarrow P_1 \rightarrow C_1 \rightarrow A_1$ という流れで入り「早期決断」をします。この脚本は「自分を守るために身につけたパターン」なので、不都合があってもそれ以外は不安なので繰り返すのです。

(2) ゲシュタルト療法

- ・ロバート・グールドディングは、頭で理解していても「脚本を形成した時の身体感覚や感情体験を解決しなければ変化はしない」事に気づきました。そこで、ゲシュタルト療法によって身体感覚や感情体験を扱うと変化に繋がると考えました。
- ・ゲシュタルト療法の哲学とTAの哲学は共通している部分が多く、「あるがままの現実存在としての人間」とそのような人間同士のかかわりを重視します。
- ・ゲシュタルト療法の基礎理論に「図」と「地」があります。その時の自分にとって意味のあるものは「図」となり、それ以外のものは「地」となります。この「図」は気づい

て欲求が満たされたときに「地」となり、また別のものが「図」となります（気づきのサイクル＝自己調整機能）。

- ・しかし、「小さい子どもは、家族に育ててもらえなければ生きていけない→家族やその時の人間関係が「図」となる→欲求があっても怒られるから言わない・感じないようにする（「地」に押し込める）→自然な気づきのサイクルが回らない。
- ・抑圧された欲求は「未完結（未完了）」となり、心や身体に影響を与え、葛藤や病理を生みます。パールズはこれを「凍りついた炎」と呼びました。
- ・「気づきの3領域」には①外層の気づき（現実世界）②内層の気づき（身体）③中間層の気づき（思考）があります。中間層の気づきは「今、ここ」ではなく、頭の中の作業です。そのため、中間層にとどまると内界と外界のコンタクトを妨げることになり、本当の欲求を完了できず、未完了な事柄ができます。
- ・ゲシュタルトでは「実存は本質に先立つ」＝「今、この体験こそが現実である」→自分が今、感じている体験以外に真実はないとし「今、ここ」での気づきを重視します。
- ・クライアントの問題は、過去に「完結」していない欲求や感情体験へのとらわれから起きるものと考え、気づき、コンタクトにより人格の統合へ向かうことを援助します。

（3）再決断療法

①契約「今、ここで、何を变えたいか」

クライアント自身が、自分の中に力があることを実感する。

②問題となる場面を再現する

可能であれば、少しずつ遡り、幼児期の場面へと導く。

③再決断への準備

早期決断の際の状況を理解し、その時点では賢いやりかただったが、それが現実の問題を引き起こしていることを確認し、変えたいと望めば、再決断ワークに入る。

④ワークをする

子どもの頃に言えなかったことを、今ここで実行することを援助する。

保護的な状況を創り出し、FCを活性化し、健康なFC+Aで再決断する。

変化をキャッチし、ストロークする。

⑤アンカリング（新しい決断を強化する計画）

現実の問題に戻って、これまで行き詰まりを感じていた場面で、どう行動するかを語る。

2. デモストレーション・ワーク

※通常は「集団療法」として、グループワークの形で行われます。今回は個人ワークでした。

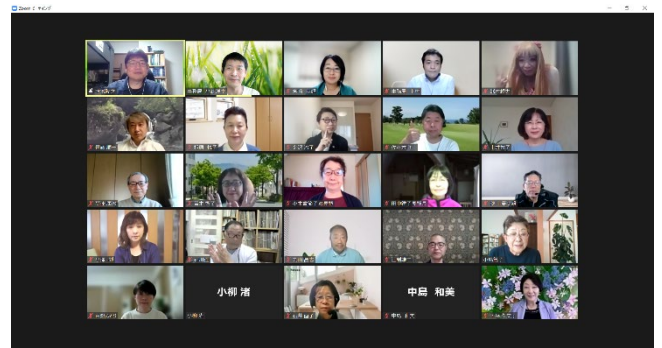
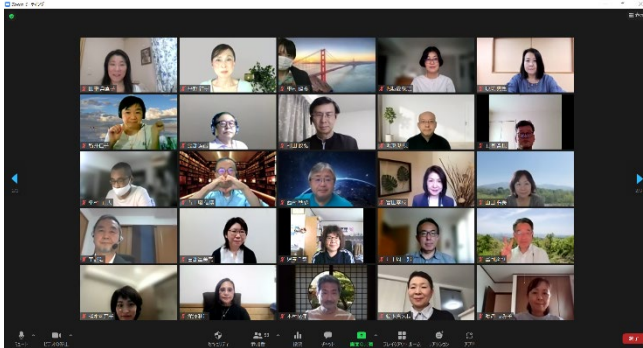
〈個人的に感じたこと〉

- ・幼いころのご自分の心（感情）を具体的に、そして率直に表現されていました。
- ・どんなに寂しくて、心細かったんだろうと想像し、心が痛くなりました。そして、怒りを押し込めていくプロセスをリアルと一緒に体験させていただきました。
- ・エンプティチェアを使って、行き来しながら、その頃に本当に言いたかったことを言葉に出来たとき、私も肩の力が抜けてスッキリしました。未完了が完結したように感じました。
- ・最後に、今の自分を応援する言葉が自然に出てきて、本当に素晴らしいと思いました。

3. 本日の感想

私は、心理師として日々学校や就労支援施設などでいろいろな方々のお話をお聴きしています。心が辛い、生きづらいと感じている方は、多くが自分の本当の感情を押し込めたり、諦めたり、現実から離れたりと感じます。けれども、「本当はどうしたい…」が見えてきたとき、表情が明るくなり、エネルギーがわいてくるのを目の当たりにします。

再決断療法は、TAの理論とゲシュタルトの感性で「本当の自分と出会うことができる」ところが素晴らしいと感じています。今日も先生の温かさが、さらに勇気をくださいました。室城先生、ワークのクライアントをしてくださった方、そして研修部会の皆様、参加された皆様、貴重なお時間を共有させていただき、本当にありがとうございました。



「自己成長のための発展的TA」に参加して

佐々本 良二

(交流分析士インストラクター)

令和4年7月23日(土) オンラインによる綱島准教授の「自己成長のための発展的TA」講座に参加しました。これは、ジュリー・ヘイ氏の著書「発展的TAのためのドンキーブリッジ」から綱島准教授が直接・間接的にジュリー・ヘイ氏から指導を受けた内容を受講者と一緒になって勉強しようというものでした。

1964年にエリック・バーン氏が“Transactional Analysis in Psychotherapy”を発表して60年近く経ち、これまで多くの後継者によって交流分析は進化・発展して参りました。しかし、最近の経済、人の動き、社会の動向など時代の流れの変化は凄まじいものがあります。その時代の流れにキャッチアップしていこうとしているのが「発展的TA」であると理解しました。TAのゴールこそ変わらないものの、その為のアプローチは、これまでの3つの要素(自己理解・気づき、自発性、親交親密)から5つの要素(気づき、愛着、選択肢がある、責任、本物・本質的)が必要だと提唱しています。「発展的TA」の基本的な考え方は、ノンクリニカルな分野、特に健常者の立場に立っている点、2人以上の関係者が関与するため、個人だけでなく組織も相手にしている点、脚本などがポジティブな面に焦点を当てている点などが新たに挙げられます。また、今の時代に合わせて、メタファー(例え話や隠喩)や頭韻(3T、5A、3M)を多用し、理解を促しているのには共感が持てました。

各論で見ると、自我状態においては、内的な自我状態(インターパーソナル)と行動の自我状態(パーソナルスタイル)があり、必ずしも内的な自我状態と行動の自我状態とが一致するわけでもないようです。また、人生の立場においても、実存的な立場は変わらないものの、世の中が複雑化し、一瞬で物理的な距離を超え、多種多様な人から接触がある時代にあって、4つの立場だけでは現実的ではなくなっています。さらに多くの窓、そして偏見のない「I, YOU」の窓が加えられていました。ドライバーにおいては、「古典的TA」では否定的に捉えられ、ドライバーからの脱却がTAのもう一つのゴールのように言われていますが、ジュリー・ヘイ氏の「発展的TA」の中では、気づいてコントロールすることができれば自己成長を助けるものとしてワーキングスタイルと呼び方を変えて扱われています。質疑応答など聞いている範囲では、まだまだ理解を深めていかなければならないところがありそうです。

交流分析協会の置かれている立場は、世界的に見ても会員の減少傾向にあり、厳しいようです。心理学会では、新しいグループ(ポジティブ心理学、ポジティブTA、共創的TAなど)がドンドン誕生し、多様化しているのが実態です。

今回の講座では、これまで「古典的なTA」を中心に学んできた身には、すぐには理解しがたい点が多々ありました。「発展的TA」を理解するには、まだまだ掘り下げて、現代の生活にどのように役立っていくのかという視点で踏み込んでいく必要がありますが、それだけに交流分析の発展と展開の可能性を感じさせるものでした。これからも、交流分析の基本的なスタンスを見失わず、現実的な変化に対応し実践していく必要を感じさせられました。

インストラクター定例会（前期） 「人生の立場」を受講して

太田 自子
(交流分析士インストラクター)

インストラクター定例会（zoom開催）に参加しました。前半は准教授押川聖子先生の講座「人生の立場」でした。途中グループワークもあり、充実した内容でした。1・2級テキストや『TA TODAY』の記述から、要点を抜粋しながらの解説にはじまり、エリクソンの発達理論、メラニー・クラインの対象関係論などを学びました。

エリクソンの発達理論では、成長段階を乳児期から老年期まで8段階に設定し、それぞれの段階の発達課題と、課題を克服することで獲得できるもの、段階ごとの重要な対人関係の範囲が一覧表にまとめられていました。先生の言葉で応用の説明が補足され、それぞれの段階を自分自身の人生と照らし合わせてみて、大変興味深く感じました。中でも乳児期の段階が一番重要との説明でしたが、どの段階に居る人にも刺さるヒントが詰まっていると思いました。まさに、死ぬまで一生発達し続けるのだと、またそうありたいと思いました。

ここでグループワークに入り、自分がどの「人生の立場」にいることが多いか話し合いました。私はつい相手を責めてしまう第3の立場になりやすいのですが、途中で自分も悪かったと反省し、最後は相手も自分も認め、どちらも悪くないのだと理解し、第1の対場で心が落ち着きます。途中の「私も悪かった」は第2の立場だと思っていたのですが、「私も」ということは「相手も」なので、いったん第4の立場を挟んでいたのだと気づきました。第4の立場というと、なんだか絶望的なイメージを持ちますが、誰しものがふと陥りやすい、意外と身近なものなのだ気づきました。

メラニー・クラインの対象関係論の「妄想-分裂ポジションから抑うつポジションへ」では統合とコントロールを学び、絶望を乗り越えるには母親の忍耐力、愛情の安定性が必要なのだ学びました。ここで「投影」を理解するため、物に喋らせるというちょっとしたワークがありました。このワークでは、深層心理が表出されると気づき、本題から逸れてしまうのですが興味を抱きました。

バーンの「人生の立場」は、メラニー・クラインのポジション論からヒントを得ているということでした。本物の感情、ラケット感情、第1の立場は、もろもろの複雑な感情を包み込んでいる。Aの機能も欠かせないとのことでした。ここでOK-OKについて話し合うグループワークを行いました。

グループワークでは、第1の立場は自分が「OK」であることが第一前提だと再認識しました。討議中「相手を信頼するということは委ねることである」という意見が出ました。自分の中ではOK-OKでも相手の反応は分からない。信頼して委ねる。そして受け止める。これは自分がOKでなければ成立しません。そして先ほどの「投影」と同じく、自分の中に歪みやネガティブな面があると、歪んだ解釈をして受け取ってしまうので、やはり自分メン

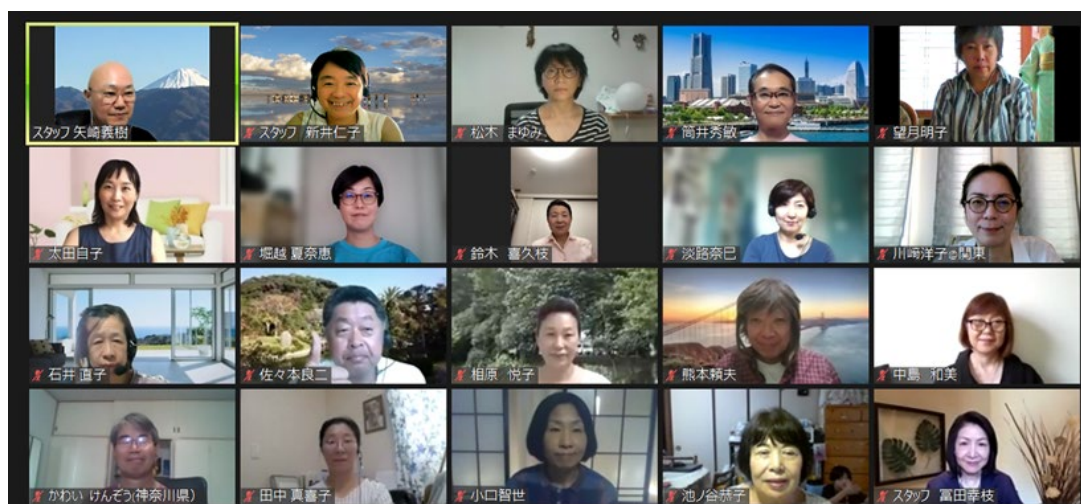
テナンス、自分がOKでいることが最重要であると実感しました。

午後の部では、普及部会からインストラクターネットワークについて説明があり、インストラクターの活動の在り方について、グループ討議をしました。私は、茨城、群馬、山梨のメンバー5名のグループに入りました。多くの人に学んで欲しい！という熱い思いを共有でき、TAは豊かな人生を送るためのヒントが詰まった素晴らしい学びなので、その普及に努めたいという思いを一層強くしました。

しかしながら、一般的にTAは知名度と社会的認知度が低いため、講座開催の呼びかけに反応する人たちが少なく、集客に苦心する場面の多いことが共通の課題として確認されました。様々な場面でTAの内容が活用されているのに、大本の理論がTAであることを知られていない歯がゆさ。知名度が上がれば、自ら学びたいという人も増え、入門講座やTAカレッジを主催するインストラクターも増えるのではないかと思います。

ではどうしたら知名度が上がるのか？産婦人科や行政機関の子育て相談、各種教育機関が開催するイベント等にTAのブースを設ける機会が増えれば、間口が広がるのではないかと。時間に余裕がある学生のうちに学割を使って学べることをもっとアピールするとよいのではないかと。有名人や芸能人にTAの魅力を認識してもらい、YouTubeなどで自ら発信をしてもらおう。成功例や体験談を集めたPR動画を配信する。はたまた、世の中を動かす仕掛け人的存在にプロモーションを依頼する等々、本当に様々なアイデアが出ました。

本部や関東支部の組織力に頼るばかりではなく、自分たちが今、身近な現場でできることは何か？各都道府県によって地域の特性は様々で、地理的条件による困難さ、インストラクターの人数や年齢層による課題もあり、それぞれの対策が必要であること、逆に特性を活かせないか等々話し合いました。地元のネットワークは人力でつくるものであり、私たちの工夫と努力とで構築可能だと思います。ただ、TAを学ぶ人が増え、日本交流分析協会の会員も増加していかなければネットワークも発展していかないと。会員数が減少傾向にある中で、私たち一人ひとりができる活動を地道に実践し続けていくことと、協会が組織として躍進し力をつけていくことが両輪となって、TAの普及、発展に繋がるのではないかと思います。



インストラクター資格更新研修会（前期） 「心を耕す交流分析～生活に生かせる交流分析の学び」 を受講して

前島 佳代子
(交流分析士インストラクター)

2022年8月13日(土) 川合由美子教授によるインストラクター資格更新研修会に参加しました
(ZOOM開催)

研修の目的は、①事例を使って指導するスキルを研く②交流分析の理論を理解し日常的に深める、
です。

尚、今回は事前課題として事例作成がありました。

研修は、1. ペア研究、2. グループ研究、3. TAの概要（事例研究のポイント）、4. グループ研究
～プレゼンテーションの流れで行われました。

1. ペア研究

ペアで用意してきた事例を発表し合いました。自分が作った事例を相手が受け止め共感してく
れることで、安心・安全を感じました。また違う視点の捉え方も提案していただき、自己理解が
進みました。

2. グループ研究

6人グループでそれぞれの事例を発表し合いました。その中から1つ事例を選んで皆で考察し
ました。登場人物の自我状態、どんなやりとりをしているか、ストロークの傾向、人生の立場、
どんなディスカウントがあるか、ゲームはおきているか、時間の構造化の視点から見るとどうか、
そして、どんな禁止令やドライバーを持っているかという視点で検討し、7つのジャンルを行っ
たり来たりしながら意見交換をしました。正解は一つではなく、それぞれの意見や感じた事が互
いに影響し合い、事例が深まるのを感じ、理解を深めることが出来たと思います。

3. TAの概要

2級講座で用いる事例作成のポイントをご指導いただきました。

<事例を用いるメリット>

- ・参加者自ら主体的に何が問題か、どうすればいいのかを考え、気づきを深めることができる
→ 自律性を促す事ができる。
- ・ありがちな事例だが、事実そのものではない → 客観的に考えやすい。
- ・自ら発見したり、意見交換によって気づける → 納得しやすい。
- ・ロールプレイングなどが苦手な人も、第三者の話になっている → 抵抗が少ない。

<作成のコツ>

- ・実際におこった出来事をサンプルに、状況設定や登場人物は修正を加える。
- ・第三者が記述している設定では、客観的に描く。
- ・登場人物が記述している設定では、主観的な思いや考え方を記述する。
- ・理論を学ぶための具体例として提示する。

- ・講師の自己開示の1つとして事例を用いる時は、最終的にはTAの哲学を踏まえたものにする。

<2級で用いる事例を作るための留意点>

- ・相補交流なのに交差しているような場合や相補の例がしっくりこない場合は、機能分析での交差や再定義の交流が考えられる→2級の指導では外す。
また裏面交流が隠れている場合がある→裏面のやり取りを明確化する。
- ・ストロークの事例は、ディスカウントが含まれていないものにする。
- ・心理ゲームの事例は、ゲームの公式通りに進行し、ドラマ三角形で役割が転換しているものにする。2級では代表的なゲームの事例が分かりやすい。

4. グループ研究～プレゼンテーション

先程と同じグループになり、2級講座で用いる事例作成ポイントを考慮し、指導プランを作りました。その後全体に戻りグループごとに発表をしました。

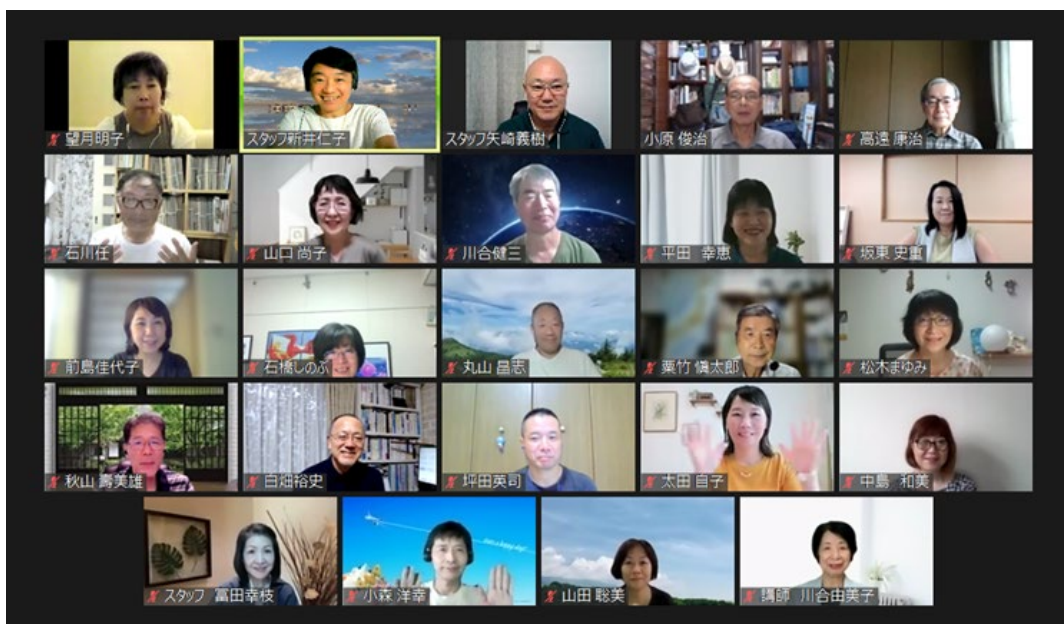
どのグループの事例もすべてのジャンルで活用できる素晴らしいものでした。

今回研修に参加して、自分の経験を事例にして考察する中で、気づきが深まるのを感じました。気づきが深まるとドライバーや禁止令にも触れやすくなります。そのためペアやグループで事例を深める時は、相互にOK-OKがとても大切だと思いました。

今回の参加者はインストラクター同士だったので、安心して自己開示し、事例を深めることができましたが、初めての方や慣れていない方がいる場合は、安心・安全に話せる場づくりをする配慮が大切だと思いました。

川合先生のご指導は、受講生の気づきをサポートする声掛けとプラスのストロークに溢れていました。「素晴らしい事例ですね」と言われると自分の困った事例なのに嬉しい気持ちになりました。さらに「ここはこんな視点はいかがでしょう?」と提案されると「そうかもしれない」<その視点もあったかあ〜>とスムーズにアドバイスを受け入れることができました。インストラクションを学びながら受講者の体験もでき、生活に生かす交流分析を深める事ができました。

川合先生、運営スタッフの皆さま、共に学んだ皆さま、豊かな時間をありがとうございました。



「心理ゲームの迷宮～反復強迫の誘惑～」

を受講して

堀越 夏奈恵

(交流分析士インストラクター)

2022年9月10日(土) 関東支部研修「心理ゲームの迷宮～反復強迫の誘惑～」の講座が開催されました。下川完平先生の「迷宮」シリーズでは、考え込むテーマでありながら深く探求していく楽しさが、毎回「抜け出せなくなる」のを実感して受講しています。

はじめに先生より『心理ゲームの迷宮』は、どのようなものか?と、投げかけられました。皆さんはどのようなイメージをお持ちになりますか? 私達も、グループセッションの受講する理由からも、迷宮は「人生の」「分かっているけど、やめられない」「既に入り込んで迷っている感覚」と、いろいろなイメージを持っていることを共有しました。

【ゲームとラケット、ラケット感情、本物の感情】

講座では、それぞれのキーワードの定義と、どのような意味があるのかを学びました。

「心理ゲーム」は、仕掛ける人+乗る人=応答→転換(切り換え)→混乱→結末・報酬の一連の相補的・裏面的交流と確認しました。相手がいて、お馴染みの展開・転換と結果をもたらす「いつもの事なのに、今までと同じ驚きを持つ」という先生の言葉が印象的でした。

ゲームと似た「ラケット感情」は、本物でない感情で、生き延びるために幼児期にストロークやその他の欲求を満たす方法として、代用された感情であると確認しました。

また、「ラケット」とは、「不正な取引」という意味があるそうです。本物のお金を渡したにもかかわらず品物が手に入らなかったが、偽物のお金では得ることができてしまった...その時、独特な感情を味わいます。私達の幼い時の親に受け入れてもらえない感情やストロークを得るための好みの態度や感じ方と、同じような感覚であることに納得がきました。

それに対し「本物の感情」は、「悲しみ・怒り・幸せ・恐れ」で、過去から現在、未来へ時間軸があり、問題解決へ「悲しみの表現」や「他者の行動を変えるための他者への関わり」「うまくいっていること」「安全のための適切な行動」という力を有するそうです。

「心理ゲーム」と「ラケット感情」の違いは、①相手がいるか?いないか?②転換があるのか?ないのか?で区別できることを学びました。また、③「本物の感情」は、それを感じるのにふさわしい状況があり、問題を解決する力を有するか否かで分かります。

これらの定義や違いを明確にする事で、「心理ゲーム」と「ラケット感情」はとても密接に関係し、本物の感情を自分で認識することで、ゲームやラケット感情に飲み込まれないことができる希望も湧きました。

【ゲームの欲求・ゲームの利益】

では、なぜゲームをするのか?について、①ストローク欲求②時間の構造化欲求③人生の立場の確認欲求が、あるとされています。これ以外に、④準拠枠の維持:自分の枠組みへの肯定⑤スタンプ収集:グレースタンプを集め現実と交換(感情の清算)⑥本当は親密な関わりを求めているのに、防衛機制により切なくともどかしい行動も、理由にあるそうです。誰

にも思い当たることが多々あると考えさせられました。

そして、ゲームを仕掛ける人が、ゲームに乗る人が持っている「指導欲求」「救援者欲求」「被害者欲求」への反応としてゲームを仕掛け、単独では成り立たないのだと説明して下さいました。グループセッションの意見交換でも、それぞれの日頃の心理ゲームの話から「心理ゲームは仕掛ける人（相手）の問題だと思っていたのに、乗る側（私）の問題だったなんて…」と、お互いに気づかされた驚きを分かち合いました。薄々感じていたものの、もやつとした霧が晴れたように、私もこの気づきに、とても衝撃を受けました。

日頃、私達は F・イングリッシュが示す雑談・気晴らしの時間で「無力・泣き言・援助・ボス」的行動に対するラケット感情にストロークをもらうために、人を操作する目的で無意識的に行われています。そこで、ゲームへの誘いが行われ、知らず知らずに繰り返すパターンに入っていることもあるのだと振り返ることができました。

【エリック・バーンの着想点 反復強迫、死の本能】

苦痛なパターンを繰り返す理由を、エリック・バーンは、①脚本を推し進めるため②ゲーム・プレーヤーに一般的利益（生物的、心理的恒常性）を得るためとし、ゲームの利益を6つあげています。講座では、「あなたがこんなふうでなかったら」という事例で整理しました。

- ①生物的な利益（生きるのに必要な強力なストロークを得るための信頼できる方法）
- ②実存的利益（幼児期の早期に自己と他人に対して持った基本的な信念・立場を確認する）
- ③内面的心理的利益（社会的に承認されるような形で神経症的恐怖を体験しないで済む）
- ④内面的社会的利益（恐れている状況を避けることができる）
- ⑤外面的心理的利益（偽りの親交と呼ぶ他者との社会的時間で過ごす口実を作ってくれる）
- ⑥外面的社会的利益（愚痴のように その話題を外部の社会的接触の状況で利用する）

最後に、フロイトの死の本能の反復強迫のためではと、理由を下川先生から解説していただきました。フロイトは、戦争でノイローゼになった兵士が、恐ろしい体験を何度も夢に見ることに着目しました。不快な夢にもかかわらず「自ら不快・苦痛を繰り返し求めるように見える反復強迫」は、「快感原則（不快を避けて快・欲求や願望を得たり充足させることを目的とする）」や、「現実原則（損か得かで快感原則や満足感を遅らせたり、同じ目的に到達させるために現実に適応させる）」からも説明ができないそうです。

本来、人は緊張やストレスを減らすこと（快感原則や現実原則）を行います、「反復強迫」は、幼児期の苦痛な体験に関わり意識レベルで復元・想起されないものが修正を求めて象徴的なものに繰り返させると考えられています。それは、「生体には緊張の全くない本来の無機質な状態（生命を得る以前の状態）に戻ろうとする死の本能」があると考えたそうです。

死の本能に逆らって、創造や発展でよりよく生きようとする成長させる生の本能（エロス）があれば、無に帰る目的の死の本能も同時に存在しているのだと理解しました。

【ゲームをやめるべきか？やめられるのか？】

心理ゲームをしながらもお互いの夫婦も温かさを感じる下川先生の好きな短編小説を聞き、心理ゲームも人間らしさやゲームが生きるエネルギーになるのだと考えました。また、人と関わる仕事において「生命や人生をかけた心理ゲーム」に出会うことも多く、これまで「心理ゲーム＝マイナスなこと」と捉えている所もありました。しかし、本能として人が持っている存在や力として認めていくことが重要で、それも可能だと確信を得ることができました。

下川先生の理論に基づいた奥深い講義と、グループセッションで本音で語り合うことで、たくさんの気づきも与えられ感謝です。



「人格適応論(初級) ～基礎理論の学習と自己理解～」 を受講して

小澤 静

(交流分析士インストラクター)

2022年11月5日・6日関東支部研修会「人格適応論(初級)」が開催されました

講師は、臨床心理士・公認心理師・国際TA協会認定交流分析士(サイコセラピー)であり、臨床心理の道ひと筋〇十年(とても若々しい先生ですが40年以上)の鈴木佳子先生です。初級の講座は4年振り、開催を待ちわびた受講生が多数おられました。

今回の初級の内容は、サブタイトル通り～基礎理論の学習と自己理解～を念頭に置きつつ、セミナーの目的「交流分析的人間理解」、交流分析、人格適応論の発展と基礎、タイプの識別、ラポール形成、体系的な見立て、実践(的確な働きかけ)等、これらを2日10時間通して教えて頂きました。受講生22名全員が熱心に参加され、ワーク交えて質問・感想等多数あり、時間が足りないほどでした。鈴木先生は常に優しく、明確な説明をされており、講座後半の受講生への対応では、おそらく適応タイプに準じた応答をされ、“ビシッ”と或いは“優しく”決してゲームにしない的確でスピーディーな対応に「すごいなあ」と感嘆しておりました。

私はと言いますと、初めての学びに大いにモヤモヤして、脳神経細胞同士が繋がりそうで繋がらない…。詳しく内容を知りたい方、教えられませんか!! そもそも教えられるほど理解が深まっていないので、知りたい方は次回鈴木先生の講座を受講して私と同じようにモヤモヤ体験をしてください。

さて、自分のネガティブケイパビリティを育てただけでは勿体ないので、恥ずかしながら感想を少々述べ、整理してみます。

●セミナーに参加した目的

産業カウンセラーとして仕事で面談を行う際に、普段無意識に、少ない経験則で直感的にやっているペーシングには、実はもっと理論的な裏付けがあるのではないかと

人格適応論を初級→中級と学ぶことで、面談の際の『見立て』が変わったり、より適確な、より効果的な相手との関わりが出来るのではないかとそんな期待を胸に、TA心理カウンセラー同期生からのご案内に有難く参加させて頂きました。

●自己理解

まずは基礎だ、自己理解だと、張り切って…自分の適応タイプを探します。

- ① 社交上のスタイルの好み；『完成したプロセスモデル』…「関わる⇔引きこもる」？
場面により(ストレス負荷の)違うし、時間軸でも変化してる？現在だよな？う～ん…。
そもそも「引きこもる」の定義は何だろう？3領域に該当する…使い分けている？
- ② ドライバー；「強くあれ」「他人を喜ばせよ」これは2領域でタイプ2つ？3つ？…。
- ③ 脅威に対する反応；仕事場面で「強迫観念型」プライベートで「スキゾイド」か
- ④ 総合的行動パターン；
<行動上のための適応タイプ>…「演技型+強迫観念型」割合6：4
<生き延びるための適応タイプ>…「スキゾイド型+反社会型」5：5

●親の養育スタイル；「スキゾイド」～ありがたい放任状態

●モヤモヤポイント

*結局、自分の適応タイプが明確に分からない。『スペクトラム』で『グラデーション』だ!!

「自分らしさ」とは何でしょう？そういえば、仕事で困った時は、人と違う新しいやり方をやっていたような…いないような。昔のことは記憶の引き出しの奥…過去にヒントが。

「健康的な人は4分類のどこにも行き来する」で講座中に聞いたかな…。

そもそもこの理論は、臨床場面から精神医学や臨床心理学の専門家が発見した分類であるからして、この6タイプにピッタリはまらなくても不思議ではないかしら？

宇宙飛行士の採用や教育に導入されたというのが自分は宇宙飛行士ではないし、米国と日本の人種・文化の違いかしら？…と理解の外にあるものを眺めて、楽になろうとするのです。

*鈴木先生も講座中に何回か「人間のことで、必ずスッキリできるものではない」と仰っていました。入口で足踏みしている自分を受け入れ、仲間とシェアしてみます。

まだ初級だから仕方がないか、次の中級を学んでみよう。また変わるでしょ…。

その内に鈴木先生が『新・人格適応論』みたいな理論を構築して下さり6つの適応タイプ以外の領域や、グラデーションタイプ？みたいな新しいタイプを加えて下さるかも…。

等々、あ～でもない、こ～でもないとモヤモヤして今に至ります。

ご一緒に初級を受講された方々はそれなりにご理解頂けるかも知れませんが、「人格適応論」未経験の会員の皆様には、この感想文こそが『モヤモヤ』のプレゼントです。

●結論

関東支部の研修部会の皆様、来年『人格適応論(中級)』の講座開催や初級・中級フォローアップ等、どうぞよろしくお願い致します。

また、二日間優しく根気強く教えて下さった鈴木佳子先生、講座の企画やスムーズな進行にご尽力された事務局の皆様に、心より感謝申し上げます。

研修の醍醐味でしょうか。数回のワークでお仲間と語り合った内容も心に残っています。

冒頭のワーク「自分の人生にタイトルを付けるとしたら？」は、やってみて味わい深いものでした。

私の人生タイトルは当初、『思えば遠くへ来たもんだ～旅の終わりはいずこへ』でしたが、講座の終了時に少し変化していました。皆様、また中級でお会いしましょう。

『思えば遠くへきたもんだ～旅の終わりは私の心満たされる場所へ』

貴重な学びの機会をありがとうございました。



「エゴグラム」を受講して

関東支部 研修部会

(部会長：小森 洋幸 交流分析士インストラクター)

2022年11月18日（金）の夜間、20:00～21:30に開催した夜間講座「エゴグラム」受講者の感想を掲載いたします。

●指導会員：Mさん

エゴグラムを交流分析を知らない人に90分でお伝えするのは、とっても難しいと思いました。それでも、やらなければならない時のために、とても勉強になりました。

●指導会員：Kさん

ズーム開催で気軽に参加できたことが非常に良かった。講座内容も分かりやすく、TAの知識や理解の再確認ができた。

●指導会員：Fさん

FCが思った以上に下がっていました。コロナ疲れ？グループの方々とどうやったらFCが上がるか考えたり、ストローク交換とアイデア交換できた楽しい時間でした。

●非会員：Tさん

非会員の私でしたが、ファシリテーターの方もご一緒させて頂き、わかりやすく接して頂きました。自己一致 自己理解が出来て良い人間関係が築けると改めて思いました。次回も参加させていただきます

●1級会員：Tさん

とても楽しかったです。気軽な金額で、気楽に参加出来て、TAの会話も楽しめてよかったです。

●非会員：Sさん

楽しくためになる学びの場をありがとうございました。講義も会話も楽しく、あっという間に過ぎてしまいました。〇〇支部がないようなのでしばらくはオープンセミナーにて参加させていただきたいなと思っています。

●指導会員：Cさん

講座に参加して改めて交流分析の良さを感じました。

●指導会員：Mさん

90分の時間の中でエゴグラムをまとめて頂き勉強になりました。また、グループワークではお話もできて楽しくて、距離感を感じず、お知り合いが増えたと思えて嬉しかったです。

●非会員：Mさん

分かりやすかったです。

●指導会員：Jさん

夜間の短時間かつ、ひとテーマということで、気軽に参加がし易いと感じました。今後、シリーズで開催される場合、同じテーマが複数日程あると、都合がつきやすいかと思いました。

●指導会員：Nさん

今回のような形・料金での企画に感謝しています。エゴグラムはあくまで「行動」分析であるということを強調して頂き、内面・思考とごっちゃにならず冷静に振り返ることができました。

●1級会員：Tさん

声が聞き取りやすく、分かりやすかったです。グループディスカッション2回出来て、エゴグラムを自己分析し、他の方達も当初エゴグラムを取った時とは違うエゴグラムで気付きをお互いに共有出来ました。



「間主観性の世界」を受講して

上村 健一郎

(交流分析士インストラクター)

2022年12月10日(土) 10:00~16:00 関東支部理論講座「間主観性の世界」が開催されました。

講師は、川合由美子教授です。私自身、お名前は以前から存じておりましたが、はじめて受講することができ、とても貴重な機会となりました。また、参加者も14名で比較的少人数であったため、アットホームで一体感のある研修会でした。

また、今回の研修は「間主観性」に関するものでしたが、このテーマはまさに自分自身が強く関心を持っていたものであったため、興味深いものとなりました。交流分析の学習を深めれば、必ずハーガデン&シルズ両氏の著書「交流分析～心理療法における関係性の視点」に出会うことになると思いますが、私自身もTA心理カウンセラー資格を取得するにあたって「関係性の視点」に出会い、その理解のために精神分析、特に対象関係論、自己心理学、乳児の発達理論、アタッチメントなどそれぞれを個別に学習していたところでしたので、本研修を受講することで、これまでの自己学習を統合するための絶好の機会にもなりました。

5つの項目に分けて研修が実施されましたので、その1つひとつに対する内容と私の感想を交えながら、以下述べてさせていただきます。

1. 間主観性とは

冒頭、「間主観性」という困難なキーワードを、その言語的意味合い、哲学的歴史、心理学的意味合いなど、さまざまな学者の考えを総合的にわかりやすい内容で言語化し、統合的に理解することができました。日本文化は「和」を重んじる伝統がありますが、この「間主観性」の中に込められる、相互主観性、共同主観性、間主体性、相互主体性などのさまざまな意味合いは、どれか一つに限定的に解釈されるより、すべての側面を暗示的に感じながら私たち日本人は文化を形成してきたのではないかと強く思うような内容でした。それと同時に近年の欧米化の影響により、「間主観性」が失われつつある社会に対する危機感と自分自身の在り方を考えさせられる時間でした。

2. 自己の発達

「関係性の視点」を理解するために必要不可欠なテーマ、スターンの自己感の発達理論、コフト、ウィニコットなどの理論をわかりやすく説明、そして「関係性の視点」の中核であるCの自我状態の発達を丁寧に説明していただきました。講義を拝聴しながら、無意識、あるいは非意識ではあるものの、他者に包まれたい自分、他者から離れたい自分、他者と敵対関係を築いてしまう自分など、私自身のCの自己理解を深める機会となりました。

3. 作業同盟・契約・共感的交流

ここでは、特に共感的交流、「間主観的」な交流をグループワークで体験することができました。傾聴のワークを実施しましたが、川合先生はあえて技法についてはワークに求めず、聴き手が話し手の気持ちをどう感じたか、同時にその時、聴き手の中にどのようなことが心の中に浮かんだか、その

ことだけに集中することを求めました。そうして3人1組でワークを実施していると、話し手の話の内容と気持ちに聴き手とオブザーバーまで共鳴し、グループ全体が共感を越えた「間主観的」な世界になっていくのを実感することができました。カウンセリングの傾聴のワークは技法や見立てに集中するあまり、無自覚で自分本位のスタイルを相手に押し付けていたりしがちですが、人間同士の純然たるコンタクトをわずかながらでも実感できる本当に貴重な体験ができました。

4. 転移・逆転移

とはいえ、そのコンタクトがカウンセラーの逆転移になっていたら意味がありません。そこで、転移・逆転移の種類やパターンを学習し、その「間主観的」な交流自体に何が起きているのかに気付くための視点を理解することができました。現在の精神分析や統合的アプローチのほとんどは「逆転移」を活用する考え方が主流ですが、「間主観性」こそ、その交流のプロセスそのものであり、関係性の中で何が起きているのかを感じる事がすべてといっても過言ではありません。事例検討を通じてその点の理解を深めることができる内容でした。

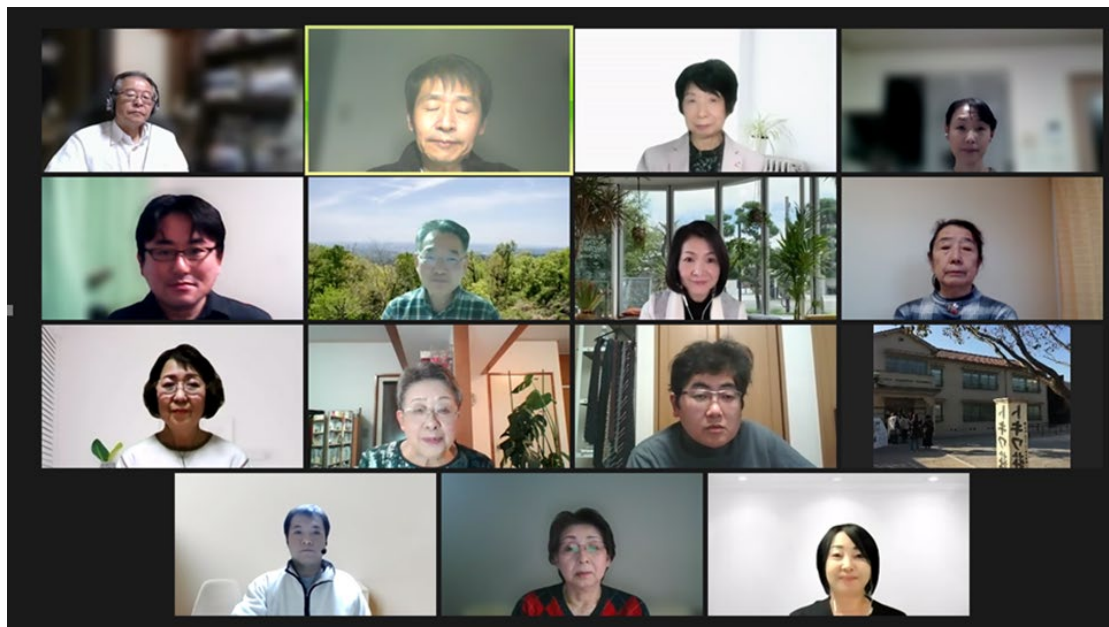
5. 共感的な交流

最後のパートは、ハーガデン&シルズ両氏の著書のクライアントへの関わり方のステップを解説いただきました。ただ、前述の4までのワークのシェアリングなどが盛り上がりすぎ、そのため川合先生も足早に済ませざるを得ないものになってしまいました。

以上のとおり、正直な感想として2日間で実施してほしいと思うくらい、本当に盛沢山の内容でした。

交流分析における「関係性の視点」は日本ではハーガデン&シルズ両氏の著書が翻訳されたことにより有名になっていますが、共創的交流分析 (co-creative TA) を筆頭にさまざまな研究者の方々によって展開され、「関係性の視点」の交流分析は世界的にも近年の一つのムーブメントになっていると思われまます。交流分析の実践者として、その最先端の交流分析の展開を学習し続けたいと思うと同時に、日本文化における「和」を重んじる伝統を尊重しながら、その欧米のムーブメントを鵜呑みにするのではなく、現実を生きる一人の当事者として、目の前のあらゆる関係性の中で「間主観性の世界」を大切にしながら、人生を歩いていきたいと思いました。

川合先生、運営スタッフの皆様には、このような貴重な機会をいただいたこと深く感謝いたします。本当にありがとうございました。



インストラクター定例会（後期） 「人生の立場」を受講して

古川 幸
(交流分析士インストラクター)

参加者 1 2 名 午前講座、午後交流会の 2 部構成

前半：講義とディスカッション

1. 「TA を自分に使ってみる」(史実から三谷の脚本へ)

コロナ禍、「日本人誰にも平等に降り注いだ」災難下、対面での交流が断たれる中で、人生の立場や存在認知が大きく揺さぶられた。その中で田中先生は自分らしさとは何か、存在意義はどこにあるのかを自問され、第 4 の立場に立つ自分と向き合われたよう。次第にオンラインが一般的に使われるようになり、画面での交流ができるようになるにつれ、「今ここ」にいる自分(達)は、この環境で TA を活用して FC を活性化して日常を楽しもう！というところにたどり着いたとのこと。

歴女の先生は、まず「吾妻鏡」を読み、大河ドラマ「鎌倉殿の 13 人」に登場する史跡を散歩感覚で訪ねられる環境にあり、いくつかの史跡を巡った。ところが、当時の政情の都合で重要な史実に欠落があることに次第にイライラが募った。楽しもうと思っているにもかかわらず「一生懸命やれ」、「完全であれ」というドライバーに駆られ、脚本に囚われている自分に気づかれた。そこで原点回帰、見たことがない過去巡りではなく、現代にいる三谷幸喜の脚本を分析してみることに変更した。

2. 2 つの場面を 7 つのジャンルで

三谷脚本による大河ドラマより

① 第 1 話 大いなる小競り合い

父親の北条時政が京の土産を配ることになっている宴の前の息子義時との会話。

義時「なぜ、もっと買っておかなかったのですか？」

時政「そんなに安いもんじゃないんだよ！」

義時役、時政役を決め、実際の場面を見て棒読み、次に 2 人ともにこやかな表情に対して、さらに 2 人とも渋い表情に対して表現。参加者はその感覚を味わい、示されたメラビアン表現の表現効果総量を改めて確認。

② 第 4 話 矢のゆくえ

石橋山の戦いで敗北した源頼朝が、義時を「ディスカウント」して会話した場面。

源頼朝「わしは源氏の棟梁じゃ。何故坂東の田舎者にそこまでせねばならんのじゃ。断る、お前がやれ」

義時 【座ったまま詰め寄り下から上へと上申するような言葉遣いだが、視線は上から頼朝を見おろしている】

「そのお考え 1 日も早くお捨てになられた方がよろしいかと存じます。確かに我らは坂東の田舎者。しかしながら、今はその坂東の田舎者の力を合わせねばならぬ時でございます。彼らあつての佐殿…それをお忘れなきように…」

源頼朝「よう申した…」

これも頼朝役、義時役を決め、演技の指示【 】がない時の読み合わせ、それを入れての読み合

わせを行い、実際の場面も示された。当時の人間関係を読み込んだ三谷の脚本を、小栗旬（義時）と大泉洋（源頼朝）が身分の上下を演技で見事に逆転させた。

それぞれブレイクアウトルームで場面を7つのジャンルで考えるとどうなるかをディスカッションし、その後全員で共有した。田中先生が言われるように1つの事柄は人によっていくつもの見方があるわけで、ここが先生の言われるFCの活性化の場でもあったと思われる。参加者からは自我状態、やりとり分析、ディスカウント、人生の立場、時間の構造化の観点からの意見が出た。

ちなみに自分はと言えば、そもそも頼朝と義時は知り合いだったんですか、坂東武者って何…という程度の知識と関心の低さで、どう考えるかと言われても三谷の設定があるわけだしとか、時政と義時の親子関係がわからないからな…などという思いが湧き、さらにこのまとめを引き受けたことも手伝って、ドライバーやら禁止令やらネガティブなAが一気に活性化し、立ち往生といったところだった。田中先生が提示された「日常にあるTAをみつけて、楽しみながら笑い合おう」は先の目標となった。

後半：「より良いインストラクションのための発表会」

事前に課題が出され、参加者は自分の行っているインストラクションと検討してもらいたい内容をまとめておいた。3グループに分かれ、1時間のブレイクアウトセッションで1人10分で発表、意見交換をした。休憩を挟んで残りの時間で、グループでの様子と、各グループ1つを選んで全員で共有した。全員で12名だったこともあり、結果的にはほぼ全員の様子を聞くことができたが、それぞれインストラクターとして個性とスキルを活かしたプログラムを持っている。具体的に示された3つは次の通り。

1 グループ：苦情処理関係の研修や指導に関わり、心理学的アプローチで対応すべく学んでいる方から。クレームをつける顧客に対しては否定せず、受容・共感を目指し、発する相槌、ジェスチャー、要約、反復などのスキルを使う。また人格適応論を使い、スキゾイド以外のタイプは「感情」がオープンドアとターゲットドアのいずれかに入っている。これに注目し、状況に応じて「A」を使って「思考」か「行動」に切り替えていくことを試みる。「怒らせるより笑わせろ」という心情を部下や後輩に伝えている。

2 グループ：主催する研修では「社会問題をTAで読み解く」をシリーズで行っている方から。現代においてTAの役割は「問題意識・考え方・フレームを与える」ところにあると考えている。例えば英国での「ソーシャルエクスクルージョン」に見られるようなことを通して、自律的に生きるとはどういうことか、第一の人生態度に行くにはどうするかと自他に問い、AI・DXがいくら出てきても、人手不足だと言っても、最後は人間がいないとダメだという帰着点をシリーズでやりたいと考えている。

3 グループ：小中一貫校の中学部SC。進学前の6年生に心の話をする。その際、視覚と実生活に結び付けるために、この年代の子供がよく知っているキャラクターを自己流にPACに当てはめて解説してみた。○の大きさや太さで成長途中であること、目指すところ、自分と未来は変えられることなどを伝える。大人の理論のみよりは、PACについて子供たちはイメージをつかみやすいようだという感触がある。

3グループは自分自身のケースだが、いくつか課題はあるものの、対象が子供だったために注目してもらったように思う。当事者としてはTAの立場で意見をもらったのが初めてだったので、大変ありがたい機会になった。改良を加えて、子供たちが自分の心を見つめていくためのTAの考え方を提供していきたいと思っている。

研修の前半・後半とも、自分を振り返るとか、自律的に生きるとか、あるいは楽しんでいるのかとかいったTAのテーマのいくつかについて刺激をいただくよい機会になったと感じている。

インストラクター資格更新研修会（後期） 「心を耕す交流分析～生活に生かせる交流分析の学び」 を受講して

久保田 明美
(交流分析士インストラクター)

2023年2月26日（日）田中朋子教授によるインストラクター資格更新研修会（オンライン）に参加いたしました。

研修の目標としては下記3点となります。

- 1、 事例を活用して指導できるようになる→交流分析を日常的に活用できる
- 2、 講師の立場で自己開示をするトレーニング→受講生との親密親交につながる
- 3、 事例を7つのジャンルで検討し意見交換する→異なった視点で分析し、理論を深める

午前の部では、ワークに入る前に田中教授より7つのジャンルの復習の講義が約1時間あり、その後は6名6グループに分かれて、それぞれの事例をグループ内で持ち寄り検討をおこないました。お昼休みの休憩をはさんだあとに、午後は6グループの事例発表&質疑応答の時間となりました。10時からスタートし、16時までグループでの検討、各グループの発表と、あつと言う間に過ぎていきました。

私が参加した3グループでは、メンバーそれぞれの事例発表後、どの事例を発表するのかを決め、Sさんの事例になりました。Sさんの事例をメンバーみんなで7つのジャンルで検討することで、私個人としては改めて認識できたことがありました。それは、自分一人では使いやすいジャンルも偏りがちであり、思考も固まってしまうことが多いことです。一人では得られない視点をメンバーみなさんの意見から得られ、ブレイクスルーの貴重な時間となりました。

たぶん、他のグループのみなさんも同じような時間を過ごしていたのかと思います。

午後は各グループの発表となりました。発表後、質疑応答と田中教授からのアドバイスを頂きました。各グループの事例についてはあの場だけのものなので、こちらでは割愛しますが、個人的に印象に残った田中教授からの言葉をご紹介します。

- ・「祖母→母→自分（娘）→子供」と代々、脚本は受け継がれていく。
- ・脚本から抜け出すためには、苦しいところを通らないと・・・自分が決めたこうあるべき姿、他人から求められる姿は、変えてもいい。
- ・たとえ、今、そのクライアントに対してうまく対応できなかったと思っけていても、あとから時間差で影響がでることもある。あまり焦らずに短期的に見ない。
- ・自我状態、ポジティブな面とネガティブな面がある。高い機能のネガティブな面ではなく、ポジティブな面を使ってほしい。

今回、研修に参加して、私自身がまだまだ幼い頃に決めたことに縛られているなあと、自分の事例、みなさんの事例をお聞きする中で、改めて気づかせていただく機会になりました。特に、日々、お仕事探しにくる相談者様の対応をする中で、どうしても自分のCP（ネガティブ部分）が優位になることが多く、なかなか良い結果につながらず悩んでおりました。田中教授からポジティブな面を使うというアドバイスをお聞きし、どうしてもネガティブな面を気にしがちだったので、フワッと心が軽くなりました。

インストラクター同士ということもあり、また、画面の中にはインストラクター養成講座の同期の姿もあって、一日を安心して過ごすことができました。でも、一番は田中教授の温かな雰囲気とストロークに励まされました。ご参加されたみなさまも、そうだったのではないのでしょうか？

田中教授、運営スタッフのみなさま、一緒に学んだみなさま、貴重なお時間をありがとうございました。今度はリアル開催の場でお会いできることを楽しみにしております。



「会員活動報告集」への投稿を！！！！

私たちは日頃TAの理論を学び、深めています。

ノンクリニカルな分野での活動を行う当協会の活動は、日常生活の様々な分野で行われています。

また、会員お一人ひとりが日々の生活の中で自分らしく、楽しい時間を過ごすためにいろいろな工夫をされ、また、周りの人に様々な情報発信をされていることと思います。

そのような活動を是非記録に残していただきたいと思っています。

例えば、家族の間でTAを使って工夫していること、それはどんなことがきっかけで、そして誰とどんなふうな話し合いをして、どんなゴールイメージを持って、どんなことをやってみたのか、その結果はどうだったのか、こんな段階を踏んで書いてみると2,000字くらいはあっという間に埋まってしまいます。

同じように職場での課題にTAの考え方をを使って取り組んだこと、研修講師をしておられる方なら、研修をどのように組み立て、どんなツールを使い、そして受講者の行動がどのように変わったかといったことですし、カウンセラーの方なら、クライアントの悩みや課題にどんな見立てをし、どんなTAの理論を適用したのか。そして、その結果は、というような組み立てをしていただくと、これもまた、自然に投稿原稿が書けてしまいます。

私たちは日常生活の中でTAの実践者です。「会員活動報告集」に投稿いただくことで、あなた自身の体験を会員に共有していただくことも実現します。

より広い視野であなたの活動をもっと役立てる機会でもあります。

「会員活動報告第13集」へのあなたからの活動報告の投稿をお待ちしています。

資格更新ポイント対象：1.0

※ グループで投稿いただいた場合は、代表者にのみ付与されます。

(活動支援委員会)

会員活動報告集 原稿作成のご説明

「下書き」から「投稿」まで (Word文書)

資格更新ポイント対象：1.0

内容や文章については、何度か企画している説明会や支部主催の研修会等の機会を利用し、ご相談ください。

★ 活動支援委員会にご相談いただくこともできます。(ご相談はこちらのアドレスへ：jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp)

ここでは、実際に印刷に向けた原稿の仕上げ方をご説明します。

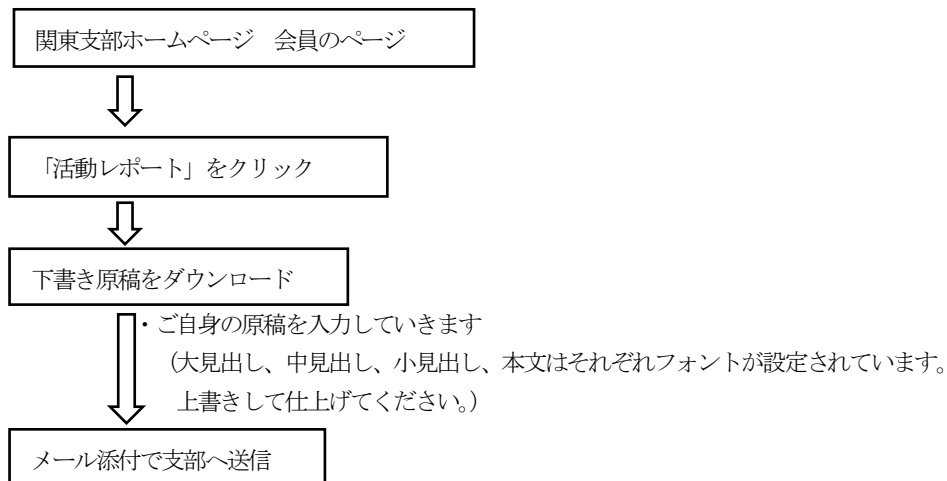
◎ 下書きは『MS明朝 9p』で入力してください。

(本文の基本書式です。後の調整が少なくて済みます。)

◎ ある程度資料が揃い、そろそろ文章にしてみようという段階にきましたら・・・

★ Word初級者、または段組み等の設定が苦手な方 ★

次の手順で進めてください。



★ Word中・上級者の方

原稿がほぼ完成した時点で、会員のページ内、「原稿作成のご説明 下書き～投稿まで」にある

① 下書き原稿 書式説明 ② ページ設定を参照してレイアウト調整をしてください。

◎ 原稿が出来上がったら

次の要領で原稿を送信してください。

★ 送信先アドレス jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp

★ 件名 第〇集：氏名－1

・「第〇集 コロン 氏名 ハイフン 通し番号」を入れてください。

：「第〇集」の「〇」には活動報告集の第何集かの数字が入ります。

・誤字や添付漏れを修正し再提出する場合は、必ず通し番号を更新してください。

：例) 第13集：鈴木桜子－1

↓

第13集：鈴木桜子－2

会員活動報告集の投稿要領

原稿のまとめかたと投稿の体裁のルール

関東支部 活動支援委員会

自分の活動をまとめて投稿することは、自分への新しい気づきにつながります。

私たちは、・自分への気づきの深まりと広がりを通して、・自他への理解を深め、・自己コントロールの能力を増すことができます。お互いの人格や社会的条件を尊重しつつ、温かい血の通った交流をもっともっと増やしていきましょう。

[原稿のまとめ方]

A. 文章の書き方

1) 原稿を書いたことがない、という方のためにまとめかたのコツを紹介しておきます。小学校のときから作文が嫌い、という方が多いのは承知しています。手紙を書くのもいやだ、という方も意外に多いのです。ただ、将来、指導会員として活躍したいという方は、人前で話せることはもちろん、これからは文章を書くことも能力開発していただきたいことを協会は求めています。

基本的に、絵文字抜きで数行のメールが打てる方なら、『会員活動報告集（以下、本誌という）』への投稿原稿は十分書けます。タイトルを含めて、

1ページの場合は 1, 300字

2ページの場合は 3, 200字

3ページの場合は 5, 000字

4ページの場合は 6, 800字

です。パソコンで40字40行ならもう1枚で1, 600字です。2ページなら2枚になります。この字数が一つの目安になります。

2) 文章としては、小学生の作文よりは格段に進歩してほしい。これは既刊本誌をご参照いただければ、どの程度の文章でいいか、お分かりいただけると思います。

例えば「社員研修の講師として、活動してきた。その際にエゴグラムをたくさん集めたので投稿する」では少しぶっきらぼうです。もう少し説明してください。

『会員活動報告集』ならば

「筆者は、これまで30年間にわたり、企業の管理職研修や顧客満足研修を中心に、講師として活動してきた（背景の説明）。その際、エゴグラムの質問紙によって、同じ人でも結果（グラフ）が異なるのではないかという疑問を抱いたので、それについて事例を報告する（ナニを書くかのまとめ）」。

「である」調でも、平たく分かりやすい書き方を歓迎しています。

『TA実践研究』ならば

「論者（投稿先によって言い換えます）は、これまで30年間にわたり、企業の管理職研修や顧客満足研修を中心に、講師として活動してきた（背景の説明）。その際、永年にわたって経験的に、エゴグラムの質問紙によって、同一人でもグラフが異なるのではないかという疑問を抱いたので、それについて検証する。証明したい仮説は「エゴグラムは常に同じ質問紙を使用しないと、同一状況、同一被験者であっても結果が大きく違ってくる」ということである（仮説の提唱）」。

という論理重視の書き方が求められます。媒体によって書き方は違ってきます。

3) お勧めしたい書き方は、カードによる「ブロック建造」

ブロック建造とは、造船所で大型船を作るときに、幾つかのブロックに分けて作っておいて、最後に一体にまとめるやりかたを言います。小分けすればこわくありません。あの巨大なゾウだって、1切れ1切れのステーキにすれば完食できるという例え話もあります。項目建て（骨子）は当協会『心理学系論文の書き方ガイドブック』にならって組み立てますが、本誌の場合は簡単で差し支えありません。

1. はじめに
 2. 本文
 3. まとめ&感想
- 文献

でいいのです。「要約」も「キーワード」もいりません。

「本文」は必要によって、「調査・研究の進め方、課題に対する理論・・・」など幾つかの項目を立てて、それぞれ紙を用意します。項目ごとに分割するのです。こんなものを書きたいという骨子に沿って、何枚かの紙あるいはパソコン上で書けるところから書いていきます。

4) 当然、何回も行ったり来たりします。仮に一気呵成に仕上げたものでも、途中で少し発酵する時間を置くと、熟成していいものが出来上がります。何回もパソコンを開けたり閉じたり、行ったり来たりして推敲を重ねることが欠かせません。当然、骨子の修正や項目名称の変更が発生します。それでいいのです。そのプロセスを楽しみましょう。

各部分が出来上がったら、合体して、接続部分を繋がるように修正します。

5) 用字用語の間違いをチェックする

使っている言葉に間違いはないでしょうか。専門用語でしたら定義が必要です。本誌の場合、TA用語でテキストと同じ意味で使っているのでしたら、改めての定義はいりません。違う意味で使うときは、どういう意味で使っているか説明してください。

また差別用語にも気をつけてください。例えば「見える化」はNHKや日経新聞も使っている用語ですが、視覚障害者に対して不快用語だと言う方もいます。筆者は、あまり言葉制限をしてしまうと、窮屈になり真実が伝わらなくなると考えています。

6) だれかに見てもらいましょう

自分で書いたものはけっこう独りよがりな文章になっていたりします。自分で自分の文章に酔うのです。しかし、他人が見ると、ここは飛躍があるのでもっと書き込んでほしいとか、これは意味不明だとか、いろいろと問題が出てきます。直されて面白くなくても、じっと冷静に読み直してみてください。第三者に伝わらないと意味

がないのですから、読んで批判してくれた人に感謝しましょう。
とにかくやってみましょう。案外、書けるものです。

7) 過去に類似のテーマがあっても諦めない

過去の研究や報告が補強されるわけですから、『TA実践研究』第・巻ダレソレの研究を同一手法で追試してみた結果の報告」でもいいし、「・工場におけるパーソナリティの研究」のように状況を絞り込んでもいいのです。既存の報告とは少し違う状況設定になります。エゴグラムでしたら質問紙が変われば答えも変わってきます。

B. 本誌の投稿の体裁のルール

当協会『心理学系論文の書き方ガイドブック』8ページ以降に従います。

1) 投稿に当たっては、必ず「表題、タイトル」をつけてください。また「氏名・会員番号・協会資格・住所・連絡電話・ファクス」を明記してください。もしタイトルがないときは、当委員会で、投稿者の意思を確認することなく「適当に」つけることになります。

2) お送りいただいたものは“一発取り”です。そのままスキャニングして印刷します。誤字脱字があってもそのまま印刷してしまいます。

3) 添付ファイルの場合は必ず「ワード」を使用してください。紙の場合は、折れ目が見つからないように台紙をあてて送ってください。

4) 関東支部事務局あてに、件名「第〇集：氏名ー1」と記載してお送りください。(詳しくは「会員活動報告集原稿作成までのご説明」をご参照ください)。必ず「重要」「開封確認」をつけてください。

5) アルファベットは、3文字以下は全角を使います。全角の「CP」はOK。半角の「CP」は不可。4文字以上は、間延びを防ぐために半角を使います。

6) 数字は2桁までは全角。3桁以上は半角にしてください。

7) 数えるものは1、2、3です。「一石二鳥」「第一に」など、もともと漢語なものや「第一印刷」など固有名詞は漢数字です。「1石2鳥」「第1に」は間違いです。

8) 曖昧表現は使わないでください(でしょう、たぶん、だと思ふ、等々)

9) 用字用語は、1冊を通して無理に統一しませんが、その原稿の中では統一しておいてください。「子供、子ども、こども」が混用されていますと読みにくくなります。専門用語は、よほど難解でない限り使用してください。

10) 言葉の遣い方は「ここは漢字が多いから平仮名で書こう」というような、同じ言葉でも漢字や平仮名で書き分ける文学的配慮より、機械的に統一した理工学的表現にします。

11) 一つの文章をあまり長くしないで適当な長さで切ってください。短文かつ単文(一つの文章に意味は一つ)

にしてください。長文かつ複文（意味が二つ以上）は不可です。

12) 句読点は「、」と「。」です。

13) 守秘義務は厳重に守ってください。特に個人情報に注意してください。事例研究でしたらD氏（40歳。男性）、X-1年、東北地方U市など特定できないようにします。

14) 協力いただいた企業が有る場合は当該企業の同意が必要です。顕名か匿名か、確認してください。顕名の場合、末尾に謝辞を記入します。

15) 当協会の倫理委員会は、提出物について逐一の調査は行いません。「協会倫理規定に照らして適合と判断した」と記入してください。あくまで執筆者責任です。

16) 本誌の引用文献や参考文献の書き方は、上記ガイドブックに従います。書名は分かりやすくするために『 』で括ります。引用文献と参考文献は分けて書いたほうが丁寧ですが、本誌では統合しても構いません。また引用ページも省略して構いません。

例) 杉田峰康『こじれる人間関係』創元社。2000

ジェイムズ、M. 深澤道子訳『突破への道』社会思想社。1984

新聞や雑誌、インターネットからの引用は、上記ガイドブックを参照してください。官公庁発表物以外のインターネットからの引用の場合は、信憑性に疑わしい俗説やガセネタも多いので注意してください。

活動支援委員会では、会員の研究や諸活動を支援しています。ご相談は随時受け付けています。

なお、一般書・実用書的な文章を書く場合には、上坂徹『職業。ブックライター』（講談社。2013）を参考書としてお勧めします。

編集後記

会員の皆さまのご協力をいただき、「会員活動報告集」第十二集をお届けできることになりました。ご投稿頂いた皆さまにお礼申し上げます。

第八集から掲載している理論講座や特別セミナーなどに参加された会員の皆さまの感想文も、第二部として掲載しました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で3年間ZOOMによるオンラインでも開催となってしまいましたが、参加する側、支援・運営する側も社会環境の変化に順応し、それぞれの立場でZOOM操作に慣れる機会を得られたことは、それもまた、必要な事だったかもしれないと感じました。今後、当協会や関東支部が主催する講座に関しましても、従来の対面方式の講座のみではなく、こうしたリモートを活用したオンライン講座の開催も継続しつつ、ハイブリッドな講座開催が求められる時代へ変化したと感じており、我々運営委員も、これまでのような年間計画の繰り返しの運営支援に留まらず、会員のニーズに応じた新規講座の企画や提案、開催に向けた支部運営を進めてまいります。

2023年度は、ようやく新型コロナウイルス感染症への対策が緩和され、世の中の動きもコロナ前に戻るようになりますので、関東支部の講座も対面式での開催を増やしてまいります。多くの皆さまにご参加いただき、そして、来年度の「会員活動報告集」第十三集に多数ご投稿が寄せられることを期待しております。

活動支援委員会
富岡 達也

発行／特定非営利活動法人 日本交流分析協会 関東支部

発行責任者／金沢治子 編集責任者／富岡達也

所在地／〒101-0054

東京都千代田区神田錦町3-19-21 橋ビル8階

電話／03-3295-6511 ファックス／03-3295-6521

Eメール／jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp

ホームページは、「日本交流分析協会関東支部」で開くことができます。
