

会員活動報告集

2021 年度版

関東支部 第十一集

2022 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	金沢 治子 (交流分析士インストラクター)	4
----------	---------------------------------	---

第一部

(会員活動報告)

組織が持つ脚本の考察

五十嵐 信博 (交流分析士インストラクター)	5
----------------------------------	---

自分がTAで生きる ～鎌倉殿の13人で考察～

田中 真喜子 (交流分析士准教授)	9
-----------------------------	---

2級講座講師7年の歩み ～どんな時もストロークの実践の重要性～

竹内 みゆき (交流分析士インストラクター)	12
----------------------------------	----

地域へのTA普及活動 (その3) ～「TA勉強会」をZOOMで開いて～

石川 任 (交流分析士インストラクター)	14
--------------------------------	----

支部主催2級講座講師のO. J. T. を担当して

大槻 美奈子 (交流分析士インストラクター)	17
----------------------------------	----

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 「ドライバーと脚本の活用」に参加して

望月 武史 (交流分析士2級)	18
---------------------------	----

理論研修会 「エゴグラムの読み方 基礎編」講座に参加して

濱田 由美 (交流分析士1級)	20
---------------------------	----

理論研修会 「エゴグラムの読み方【応用編】」を受講して

豊島 明美 (交流分析士インストラクター)	22
---------------------------------	----

「インストラクター資格更新研修会 ～インストラクターの資質向上を目指して～」(前期)に参加して

米川 雅子 (交流分析士インストラクター)	24
---------------------------------	----

理論研修会 「TAマインドフルネス」講座 (第1回)に参加して

木村 一成 (交流分析士1級)	26
---------------------------	----

理論研修会 「人生の立場の迷宮」を受講して

大槻 美奈子 (交流分析士インストラクター)	29
----------------------------------	----

理論研修会 「TAマインドフルネス」講座 (第2回)に参加して

木村 一成 (交流分析士1級)	31
---------------------------	----

特別セミナー 「人格適応論の深耕」を受講して

上村 健一郎 (交流分析士インストラクター)	33
----------------------------------	----

理論研修会 「TAマインドフルネス」講座 (第3回)に参加して

小森 洋幸 (交流分析士インストラクター)	35
---------------------------------	----

理論研修会 「TAマインドフルネス」講座 (第4回)に参加して

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

理論研修会 「TAマインドフルネス」講座 (第5回)に参加して

小森 洋幸 (交流分析士インストラクター)	38
---------------------------------	----

入門講座	「交流分析（ZOOM入門講座に参加して）」	
	木村 光伸	(交流分析士インストラクター) 40
理論研修会	「TAマインドフルネス」講座（第6回）に参加して	
	宮本 芳樹	(交流分析士1級) 42
	「インストラクター定例会」（後期）に参加して	
	平野 祥子	(交流分析士インストラクター) 44
	「インストラクター資格更新研修会 ～日常生活に活かすTA理論～」(後期)に参加して	
	岡田 百合香	(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 金 沢 治 子

関東支部会員の皆さまに「会員活動報告集」第十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の拡大で2020年度の上期は、関東支部の理論講座も開催できず、日程変更を余儀なくされました。また、感染予防の3密回避のため、従来のように会場に集合して行う対面式講座の開催が厳しくなり、延期された講座はオンラインによるZOOM講座に変更して実施しました。支部としては初めての試みでしたが、コロナの影響による世の中の動きに連動し、運営委員全員が一致団結して協力・支援し合いながら各ZOOM講座をバックアップし、開催することができました。今後の世の中のトレンドを鑑みますと、まだまだ課題はありますが、オンラインによる講座開催のメリットも確認できましたので、運営委員のスキル向上のほか、支部運営に対しても良い経験になったと感じております。

そうした世の中の大きな変化にも関わらず、今回は、ご自身の活動・地域・介護・社会貢献・紹介講座・入門講座での活動報告と、幅広い分野で活動記録を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さんもいらっしゃるようですが、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。

毎年1回「活動記録の書き方」の講座も開催しております。

何を書いたら良いのか、テーマが見つからない、データ取りがわからない等いろいろなご質問もあります。わかりやすい内容で進めていきますので、多くの会員の皆さまにご参加いただき、ご自身の記録として「会員活動報告集」への投稿を、今後もよろしくお願いいたします。

2022年3月

組織が持つ脚本の考察

五十嵐 信博
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

以前、私が参加していた私的な勉強会で、**組織にも脚本があるのではないか**という話題が出ることがあります。このテーマは、まとまらないままにずっと私の頭にありました。

近年、ビジネスTA実践委員会に参加して、ビジネス面のドライバーについて考える機会を得ました。また、ちょうどコロナイドによる大戸屋の敵対的TOBという出来事があり、両社の企業文化の違いが浮き彫りになっていて、そこに創業者のドライバーの影響を感じたので、考察してみました。

企業そのもののレベルで、また社員レベルで、進む方向を決めている、脚本と言えそうな思い込みが企業にはありそうに思われます。

2. コロナイドによる大戸屋のTOB(株式公開買い付け)

株式会社コロナイドは、「居酒屋甘太郎」から始まり、M&Aに積極的に取り組んで、「焼肉 牛角」「しゃぶしゃぶ温野菜」「かつば寿司」「居酒屋北海道」「ステーキ宮」等のブランドを持つ外食産業の会社です。

株式会社大戸屋ホールディングスは、定食屋「大戸屋ごはん処」を全国に展開する会社です。実質的創業者三森栄一氏の死去にともない、以前からいわゆる「お家騒動」が言われていました。

2020年に、創業家の株式を取得したコロナイドが、大戸屋に経営の改善を迫りましたが、大戸屋は納得しませんでした。紛糾の末にTOBが成立し、大戸屋は子会社化されて、経営者は総入れ替えとなりました。

これらの過程で、コロナイド会長の蔵人金男氏(創業経営者)は、大戸屋のメニュー提供は外食産業として「遅すぎる」とし、グループのセントラルキッチンを活用など、改善の必要がある旨、指摘しました。

これに対して、大戸屋側は店内調理にこだわりがあり、店内で野菜の下ごしらえをする、鯉節を削り出汁をひく、大根をおろすなど、今の調理スタイルは創業から続くものであり、セントラルキッチンは受け入れられないという論争となりました。

単純に図式化すると、大戸屋の論理は「ていねいにやるのが善」であり、コロナイドの論理は「速くやるのが善」なのです。これは各企業の創業者の考え方にもとづくと考えられました。ともに創業者の価値観が企業の脚本となっていて、「完全であれ」と「急げ」が対立していると見る事ができるでしょう。

3. 企業文化の中の脚本

交流分析で言う「脚本」は、人の潜在意識の中に植えつけられている生き方のパターンです。親が育てる関わりを通して、親の価値観から発したメッセージが、子供の側には「自分はこう生きるべきなのだ」というある種の思い込みとなります。

脚本を構成する要素の代表的なものに、禁止令とドライバーがあります。

禁止令は「してはいけない」と、何かを禁じる形で与えられるメッセージで、親の態度など非言語によって与えられます。

ドライバーは「せよ」と、何かについての思考や行動を強く促す形で与えられるメッセージで、

親から繰り返し言葉で与えられます。

多くの企業の中にも、価値観に裏付けられたメッセージがあり、それは合理的に検討された結果というよりは、創業者などのカリスマ的な存在が、自分の価値観にもとづいて行動したり、繰り返し語ったりしたものから生まれています。

それらは、社是などとして言語化されていることもあります。非言語で伝えられているものもあり、企業風土を形成しています。

その企業内では、社員はそれに従ってビジネス行動をすることが求められます。視点を広げれば、その企業の行動を決めると言えますから、脚本と言ってもよいものがあるようです。

たとえば、私の育った会社には「正しからざることと与(くみ)するな」という社是の1項があります。不正に加担することを禁止するものです。厳密な意味でコンプライアンス違反が皆無かと言えませんが、繰り返し唱和させられるなかで、まじめに社業にあたる社員が作られていったと考えられます。

また、電通には有名な「鬼十則」というものがありました。「大きな仕事と取り組み」「取り組んだら放すな」「摩擦を恐れるな」といったフレーズがあり、電通が大企業となる精神的土台になったと言われています。一方、働きすぎを当たり前とする風土が、いわゆる「電通事件」の遠因になったとも言われています。

4. 脚本のできる過程

企業において脚本的なものができていく過程を考えます。

まず元となるのは、創業者の価値観です。カリスマ的な人であるほど、自分の行動や言葉を通して「こうあるべし」というメッセージを發します。草創期の企業がまとまって力を發揮するためには、そうした言動もリーダーシップの一環となります。

企業が成功裏に走り出した後、「中興の祖」といったリーダーが作ることもあります。またある部門内で、強烈な個性を持ったリーダーが生まれ、伝説の存在として言葉を残す場合もあります。

それを組織の知として形にするのは、創業者を支えた番頭さんのような人や、創業者の薫陶を直接受けた人であることが多いでしょう。

口癖のように言い合っていたものを整理し、文字化したり、さらにそれを日々、唱和し合ったりします。新人研修や管理職研修で語られることもあるでしょう。そうやって、暗黙知から形式知となっていきます。

メッセージに力があれば、時間が経過するにつれ、一人歩きを始めるかもしれません。また、草創期生き残りの人が思い出をつけ加えるなどする。また、節目には社史としてまとめられていくなどして、新たなエピソードやニュアンスがつけ加わるかもしれません。そのようにして、その社員の働く上の論理として整備されます。

一人の人間における脚本と似たようなダイナミクスが起こります。もともとある種の成功体験がつきまわっていたからこそ残ったのですが、その後も、そのように踏襲したからうまくいったのだという形で、うまくいった体験が語り継がれて強化されていきます。

こうした脚本的な価値観に居心地の悪さを感じる人は、その会社から出ていくと考えられます。すると批判的な評価の機会はあまりなくなります。

また、企業ビジョンのような理念は、時代に即してビジネスの内容や方法が変わるとともに変化することがよくあります。

一方、禁止令、ドライバーのような価値観メッセージは、風化してしまうまでは、「ほら、やはり正しいのだ」と強化が進んでゆくと考えられます。もしそれがなかったら、その企業がどう変わっていったかは、内部にいる人間にはわからないのです。

5. 禁止令の肯定的影響、否定的影響

企業における禁止令と言えそうなものを、私の会社生活の経験から考えてみます。いわゆる「12の禁止令」を考えあわせるとすれば、「～するな」「考えるな」に近いものがあります(A群)。

また、交流分析の禁止令とは少し毛色が違いますが、いわゆる処世術として「～するな」に類す

るものがありそうなので、これも考えてみます
(B群)。

A群…経営者等の価値観から生まれるもの

- (和を)乱すな
- (金を)無駄遣いするな
- (弱音を)吐くな
- (仕事・責任から)逃げるな

B群…組織内の処世術として生まれるもの

- 前例のないことは、するな
- 言われた以外のことは、するな
- 力のある者には、さからうな
- 会議では物を言うな
- 危ない橋を渡るな
- 正論ばかり言うな
- やりすぎるな
- ヤバいことには、手を出すな

A群に言えることですが、企業が成長していく過程で、禁止令は、仕事での意識の持ち方を決め、企業内に、ある価値観の下にまとまりを作ると考えられます。これらはポジティブな影響と言えるでしょう。

一方で、そもそも「してはいけない」式のメッセージが飛び交うようでは、創造的な風土にはならないでしょう。それはネガティブな影響と言えます。

とりわけB群のような不文律は、歴史の古い会社ほどたくさんあるという話はよく聞きます。

みずほ銀行のシステム障害事件では、3銀行の合併過程で、積極的に意見をぶつけあわず、与えられた自分の担当領域を守るような風土が生まれ、事件の背景になったのだという指摘があります。

禁止令がもたらす、そのようなネガティブな影響は配慮を要します。

6. ドライバーの肯定的影響、否定的影響

ドライバーは、親が「よかれ」と言って聞かせて生まれるものですが、その出来方と同様のプロセスで、企業の中でもドライバーが生まれやすいと思われま

す。いわゆる「5つのドライバー」が、そのまま企業の中でもありそうです。

- 完璧であれ…仕事の品質を追求する
- 一生懸命やれ…懸命に取り組む
- 他人を喜ばせよ…お客様に尽くす
- 急げ…決断や処理を速くする
- 強くあれ…辛抱強く取り組む

これらは、その企業内での個人の仕事を方向づけます。と同時に、それに沿って仕事をする社員を称賛するといったことが繰り返され、その企業の風土として形成されていきます。

例としては、アメリカのノードストロム百貨店の「お客にノーと言わない」という顧客第一主義が挙げられます。同店の今に至る誰かが「他人を喜ばせよ」傾向だったのでしょう。それが企業の哲学として定着しています。このように社会的に認められるのは、ポジティブな影響と言えます。

一方で、どこまでやればいいのかわからないという形で、社員レベルでストレスを生むケースはありそうです。

また、集団が一色の価値観に染まってしまうと、社会的な変化が起きたとき生き残りにくい場合があると考えられます。

例としては、冒頭に触れた大戸屋を考えます。実際がどうだったのか推測するしかありませんが、「完全であれ」的なドライバーができると、それこそが正しいとして、省力化の議論などは生まれる余地がなくなると思われます。鯉節削りが各店にあるといった現場での完全主義がどこまで必要か。またそれらを活かせる店員の技量はどうかだったのか。

バランスのとれたマネジメントを妨げるとしたら、これはドライバーのネガティブな影響と言えます。

7. まとめ

企業のレベルでも、脚本があるという仮定のもと、禁止令、ドライバーについて考察してきましたが、個人のレベルと同様にそうしてものは存在すると考えられます。

また、うまくコントロールされなければ、存立に関わるネガティブな影響が出ることもありそうです。このあたりは、経営学の領域から、企業の文化と盛衰の先行研究もありそうです。

転職を経験した知人から次のような話を聞い

たことがあります。

「何か提案した時、前の会社(大企業の子会社)では、それは前に〇〇さんが言い出してうまくいかなかった案だから、余計なことはするなと言われてました。今の会社(現社長が果敢に展開している会社)では、それは前にうまくいかなかったが、今は時間もたっているから、やってみろと言われてました」

企業風土はこのように違います。なかでも脚本は気づかれないまま強い影響を与えています。企業の永続のためには、継承していきたい風土、やめたい風土、ゆるめて残したい風土など、節目に、脚本の観点から話し合ってみると有益だと思います。

自分がTAで生きる

～鎌倉殿の13人で考察～

田中 真喜子
(交流分析士准教授)

1. はじめに

コロナ禍のおかげで思いがけずデジタル化が進み、賛否両論があるもののリモート講座が日常となり画面だけのコミュニケーションも求められる時代に変化した。進んでいく時の流れに少しでもしがみつき「交流分析は一種の「生涯発達心理学」とも言えます。」(日本交流分析協会2級テキストP7)とあるように、筆者なりにFCを活性化させる自分らしさを保ちつつ、生涯発達につながるTAの活用方法がないかと考えた。そのような時、偶然にも今年(2022年)のNHK大河ドラマが「鎌倉殿の13人」となり脚本が三谷幸喜氏であることを知った。歴史好きな筆者は、コロナ禍を活用し「鎌倉殿の13人」にも登場する大庭景親等の史跡が自宅から徒歩圏内にあることもあり大いに堪能させてもらっている。また、隣はまさに鎌倉市でもあり、同じく徒歩圏内には鎌倉まで通る旧道が多く残っている。さらには、源頼朝が落馬したとされる地もあり、なかなか興味をそそる土地でもある。

そこで、三谷幸喜氏のテンポのある脚本が好きな筆者は、「鎌倉殿の13人」第1話から第5話で放映された「場面」や配役の「やりとり」から、筆者の見解TA活用ツールとして選んでチャレンジングな考察を試みた。

2. 対面から画面へ

過去を振り返れば、ラジオからテレビに移行した時代、家族や仲間と対面で行っていたボードゲームがテレビゲームになった。決まった時間にリアルにテレビ鑑賞するか番組を録画しなければならなかったそのテレビも、配信サイトにより鑑賞できるものが増え、さらにはテレビからユーチ

ューブの動画配信や短時間で早口での動画投稿などへと時間は急速に変化し、様々な問題も引き起こしながらメリットとデメリットを見極めつつ、人はまさにそれらにうまく適応しながら生涯発達をしてきた。筆者は特に、動画でゆっくり話をされるよりも抑揚のある早口で結論もまとめてくれている配信に好印象を抱く。「今日の常識は明日の非常識」とも言える環境ではあるが、「今、ここ」に生きている我々は、今まで以上にTAを活用して自由な子ども(FC)を活性化することが可能だと考える。

3. 鎌倉殿の13人

(1) 第1話 大いなる小競り合い

北条時政が京のお勤めから帰ってきたお祝いの宴からドラマは始まるが、この頃からお土産の文化はあったことを知る。時政が買ってきたお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(やりとり)から。

北条義時:「なぜ、もっと買っておかなかったのですか?」

北条時政:「そんなに安いもんじゃないんだよ!」

義時の発言は、A→Pで上の立場である父親に対して自分の考えを伝えたところ、対する父:時政は、Pからの威圧的な発言ではなくC→Aで自分の気持ちや思いを相手に伝えて、たくさん買えなかった状況への理解を求めている。交差交流ではあるが、義時の「なぜ?」という疑問を自然と口に出せる親子関係とCPからAに意見を返す応答ではなくCから本音を伝えたことは、義時は裏面でA→Cに向って父:時政にその心情を察する心理的に相補する交流(角度のある交流)があったからではないか?と受け止めた。

また、義時は父：時政にお土産をひと家族に一つ渡すことを提案したにも関わらず、時政はその場の雰囲気の流れに流され三浦氏に二つ渡しそうになったり、工藤祐経には情に流され二つ渡してしまったあたりは、PよりCの強さを感じる場面であった。

主人公である義時は、自然の流れの中で問題解決を提案してしまうあたりは、現代人にもありがちな常識人とも言えるだろうと推察できる発言と臨機応変な対応をみるとAとCの高さが伺える。

話しは本題からそれるがこの第1話は、関係関係が複雑で聞きなれない人物名であることから、映像ならではの主要人物の紹介が入る。字幕とともに2秒程度の静止画となり、「あれ？」と一瞬の間ができ、観る側の関心をひくように印象づけた間の取り方であった。つまり自ら進んで「間」をとることは、聞き手側に一瞬にして今までの話を整理する「間」だったとも推察出来た。

(2) 第2話 佐殿の腹

第2話に入ると、イメージ通りPが強い武士の役柄が登場した感じを受けた。ドラマは、北条家が源頼朝をかくまっていることが露見してしまい、伊東祐親と北条時政の掛け合いのあるならみ合いの場面から始まった。

伊東祐親は、北条時政の他界した妻の義理父にあたり義時の祖父でもある。北条家よりも財力もある有力武士であり流刑された源頼朝を監視する立場であったが、京のお勤めから帰ってみれば娘：八重が源頼朝の子を産んでおり源氏の血筋を残してしまうこと、源頼朝が館から抜け出し、監視下に置いていない現状に憤慨する。そんな最中、北条館でその源頼朝をかくまっているとの情報が入る。

合戦支度を整えた馬上から伊東祐親と櫓の上から北条時政と義時の「やりとり」より。

伊東祐親：「これ以上にらみ合っても無駄じゃ、後は力づくでも頼朝を奪い取るのみ」(威圧的なCP顔)

北条時政：「この北条の時政、命に代えても頼朝を守ってみせる」

北条義時：(えっ、いないで通してるのに・・・って顔で時政を見る)

伊東祐親：「語るに落ちたな！」(Aで冷静に指摘)

北条時政：(あっ！言うてはいけないんだって顔になる)

伊東祐親：「やつら頼朝をかくまってることを認めたぞ」

北条義時：(慌てて)「父上。もう黙っててください！」

伊東祐親：「戦になるぞ！」(本当にいいの？NPかACの顔)

北条時政：「じっさま、俺だって何でこんなことになっているか、よくわからないんです」(困ったACの依存的な表情)

北条義時：(父上は出てこないで！の表情で止めようとする)

北条時政：「でもお～(厳しい顔つきになり)武士として一度かくまうと決めたからには、北条の時政！死んでも佐殿を渡すわけにはいかないんじゃないっ！」(ビシッとCP顔)

()内は筆者が感じた役者の表情から推測した機能分析であるが、言葉だけではわからないセリフを演じる役者の表情で裏面をうかがわせる演技に軍配が上がったと感じた場面だ。

さて、昨今においてはリモート講座では画面から表情を見ることしか出来ない。役者のように表現豊かに裏面を表情に出してくれるわけではないため、一瞬一瞬の言葉だけではない裏面を洞察することは、リモート講座においてとても必要なことであると考えます。

(3) 第3話 挙兵は慎重に

この回は、平家による「ディスカウント」と北条家が、小さな足元の存在を認める行動が目についた。不作であった北条領では、実りが少なかった中でも厳選した野菜を用意し新任してきた(役所)目代に挨拶に持っていく事となった。ドラマの中では時政がナスを手にとって「ナスを食べてみる。この日照りの中でよう育ったものだ。焼いて食ったらたまらんとお～」とセリフを言う。天候に左右される中、農民が作ってくれたものを大事に扱っていることが伝わってきた。しかし、献上足で踏み潰し、さらにはその踏み潰した「ナス」を時政の顔に押し付けた。

実は、この国衛の堤氏と義時は縁があり、第2話に道ですれ違った際に、時政が馬上から降りて頭を下げたにもかかわらず、その義時を押さえつけ跪かせ「源氏なんてありがたがって何になる。全ては(平家に組している)我らの胸三寸である」と言い放ったこともあった。日照りの中で良く頑

張って育ててくれた「ナス」を足で踏みつけ粗末に扱った平家と、源氏の頼朝を匿った北条家に対してのおごりは暴力となって表れている。ものの見方が存在認知の違いを対象的に表したと感じた。

(4) 第4話 矢のゆくえ

この回では、源頼朝の準拠枠からの「ディスカウント」が目立った。

源頼朝はイライラした態度で「北条の者たちはことをたやすく考えすぎじゃ」と言う。準拠枠から「負ける戦はできんのじゃ」と言い切ってしまう場面があった。ご存知の方も多いかと思うが、初戦の石橋山の戦いでは源頼朝は敗北する。「ディスカウント」を受けた義時怒りを表す。

源頼朝：「わしは源氏の棟梁じゃ。何故板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！・・・」

北条義時：(座ったまま詰め寄り、下から上へ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。確かに我らは板東の田舎者。しかしながら、今はその板東の田舎者の力を合わせねばならぬ時でございます。彼らあって佐殿・・・それをお忘れなきように・・・」

源頼朝：「よう、申した」

その後、源頼朝は「覚えておけ。嘘も誠心誠意つけば誠になるのだ」と言うほどに板東の武士に頭を下げるシーンがある。感情的に相手を「ディスカウント」してしまったが反省した証だったかのようだった。対する義時は、そんな源頼朝のセリフ(刺激)に感情的になりながらもAで対応(反応)しており、行き過ぎた「ディスカウント」(否定的なストローク)に過剰に反応しない対応としては見習うべき点が多いと感じる場面であった。

(5) 第5話 兄との約束

この回は、考察したい場面が盛り沢山あったが、徒歩圏内にある大庭城址がある縁から大庭景親について交流分析の哲学で考察してみた。

石橋山の戦いの冒頭は、史実にもある北条時政と大庭景親の「言葉戦い」から始まった。北条時政から源氏累代の家人がなぜ平家につくのかと問われた大庭景親は、「昔は昔今は今」と返答する。

このことから大庭景親が源氏から平家に鞍替えしたことがわかる。鞍替えした大庭景親はそんなに悪い人だったのだろうか？TAの哲学に当てはめて考察してみた。

●人は誰でもOKである

「昔は昔今は今」と言い放った景親にも言い分があり、一方的に存在を否定され責められることではない。その点を強調するかのように演出した三谷幸喜氏は、景親の言い分を「昔は昔今は今、恩こそ主よ」古典を入れた言葉戦いで表したと感じた。

●人は誰もが考える能力を持っている

保元の乱(石橋山の戦いからさかのぼること24年前)の時に自分の領地、命、家臣の安全と源氏累代の家臣であることも考えて源氏の味方をした。

●自分の人生は自分で決め、そしてその決定を変えることができる

平治の乱(石橋山の戦いからさかのぼること21年前)の際も、源氏の頼朝の父親である源義朝の味方をするを決定したが負けてしまった。そこで、平清盛に助けられ「今は今、昔は昔」と平家に従う決断に変えることにしたと推察する。

つまり、出来事を一つ取り上げ良い悪いとは決めてかかることは出来ず生きとし生けるものが全てに存在して良いものであることを基本として考えることは、人との関係の中では必要である。しかし、どうしても許せないこともある。許せない怒りがあることは人として当たり前なので、許せないことを持っているあなた自身も存在しているもなんらおかしいことはないと考える。

4. まとめ

筆者は歴史が好きで地元で大庭城址があることから、今回のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の放送が自分のFCを活性化し自分らしく楽しむことが出来ている。また、三谷幸喜氏の脚本で演出されたドラマの中の場面からの情報に対して、正解・不正解はわからないにしても、あたかも相手の立場になることで自分自身のAの機能を上げることも出来る。ドラマの中の演出とは理解しながらも、役者たちの迫力ある演技とその「やりとり」から、コロナ禍で閉塞した時間が長く続いている中であっても、自分らしいTAの活用を考える有効な題材になると感じた。

2 級講座講師 7 年の歩み

どんな時もストロークの実践の重要性

竹内 みゆき

(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

2013 年より、関東支部主催 2 級講座講師を担当させて頂いています。病気をしたことにより、講師をお休みさせて頂きました。体力が回復したことを機に、講師復帰を考え、今、改めて、交流分析を多くの方々に学んで頂きたいという強い気持ちを持っています。

With コロナの新時代にむけて、「あなたがそこにいるのを私は知っている」という存在認知であるストロークが、今まで以上に重要となっています。日常生活でいかにたくさんのストロークを実践していくかに取り組み、普及していきたいという思いが起こされています。

2. 講座担当時にお伝えする 3 つのこと

1 つ目は、私が交流分析を大好きなこと、なぜなら、学んだことから多くの気づきを得て、その中で自分が気になることから少しずつ日常生活の中で実践して、生きやすくなったこと

2 つ目は、交流分析を学ぶ目標と交流分析の哲学の確認、何のために学んでいるのか、そして、自分自身を大切に、他者も大切にする、尊重される存在であることへの理解

3 つ目はストロークの即実践、学んだ方、気づいた方から始めてもらい、身近な人や周りの方々にポジティブなストロークを出していくこと、自分自身に与えることを続けること

各章を学びながら、「今、ここ」をより楽に過ごすために、自分自身を大切に幸せに生きて

いくために、まずは学んで気になったところ、ご自身のやりやすいところから、日常生活に交流分析を取り入れて始めて頂くようお願いしています。その中で、ストロークは学んだ時点で即実践をお伝えしてきました。

3. ストロークの実践の重要性を改めて考える

最初の過程である自我が形成され成長過程を分析する構造分析、自我状態の機能分析を学ぶなかで、ストロークの出し方、量、質、受け取り方、やりとりの仕方など、様々な影響を受けていることに気づきます。

今は、コロナ禍において、乳幼児、学生、新社会人など、それぞれの成長期を過ごしています。また、親、子ども、経営者、勤務先、個人などそれぞれの立場、地域、環境のなかにいます。

私たち全員が、コロナ禍により、思考・行動・感情において不安や恐怖にさらされ、その中での人との接触、会話、人数、場所、マスクによる表情の制限、病院での面会制限など、多くの制限、禁止の中にあり、私たちの行動や心に制限がかけられています。それはストロークの制限、禁止に多大なる影響を及ぼし、接し方や態度、行動、話す内容、言葉かけなどあらゆる面で不具合が生じます。

With コロナ時代には、交流分析に出会えた私たちが、今まで以上に、ストロークのやり取りの実践を簡単に実行できるように伝えていくことが重要と考えています。

また、交流分析を学ばれる方々には、気づきの中から、ストロークのやり取りで出来ること、出来づらいこと、出来ないことへの理解を深め、ストロークのやり取りの制限を変えることを選ぶ

ことができることや、そこから自発的に行動することができる、そして、親密さを取り戻すことを体験していただけたらと思います。

4. ストロークの実践

最近、傾聴のトレーニングのサークルに行き始めました。ある人には簡単に出せる、貰えるストロークも、ある人には難しい、出来ないということなど、ストロークのやり取りは様々です。自分自身にストロークを与えることを大変に感じる方もいます。その中で、交流分析の学びと重なり、人生の立場、心理ゲーム、時間の構造化、人生脚本へと思いがいきますが、先ず、大切なひとつのことをやっていくことに重点を置くことにしました。どんな時でも、どんな場所でも、相手の存在を認め、ストロークを出すことから始めていくことです。

エリック・バーンは私たち全員が経験する身体的、精神的刺激のニードについて、刺激への飢えと呼び、認められることへの飢えという言葉を使いました。

「人は何のために生きるのか、それはストロークを得るためだ」と述べています。

相手に挨拶でも、アイコンタクトでも、私たちの持てる資源を使って、出す準備、もらう準備、また、自分にあげる準備をしておくこと、刺激が来たら反応することや、自分から進んで刺激を出す準備をしておくこと、更に自分自身に素敵な言葉かけ、労いの言葉かけをやっていくとき、それは他者へ出すときの練習にもなると思います。

挨拶もうなずきも、初めての場所や初めてあった方、出会ったときの印象、知らない人からの声掛け、自分の状況や気持ち、周りの環境など、その時の状況で戸惑うことがあります。準備、練習は役に立つと思います。

ストロークには種類があります。目的別に使い分けることも大切ですが、交流分析の哲学である「私はOK、あなたもOK」を心に置き、尊重される存在として接してもらえたなら、喜びが生まれます。

前向きに、ポジティブに、相手の存在を表情で、言葉で、態度で示していけるなら、「私はOK、あなたもOK」であり、自分も相手も前向きな行動へと繋げていく可能性が考えられます。

そうは言っても人には、いろいろな状況や思考、

行動、感情があります。ストロークを出すことに苦勞することもあると思います。刺激を出すときに、あるいは、次の行動に出る時に、今、行動や口にしようとするのは、相手との関係が近くなるか、遠くなるかを意識してストロークのやり取りが出来たなら、相手を想う言葉、表情、態度は良い関係へと向かうと思います。

5. エリック・バーンの交流分析 著イアン・スチュアート 心理療法における関係

……行動には未熟なものもあり得るが、未熟な個人はあり得ない（生体の発達上の欠陥を除いて）。コンセントを入れていないラジオは聞くことができない。しかし可能性は備えているので、コンセントをつなげば聞くことが出来る。……著者の経験では、神経症だけでなく、精神発達上の障害、慢性の統合失調症、「未熟な」サイコパスでも、よくできた「成人」を備えている。問題は、そのような人が未熟で「ある」ことではなく、「成人」を「コンセント」につなぐ方法を見出し難いことである。

エリック・バーンには、人に対する深い敬意があったことをイアン・スチュアートは信じています。

6. まとめ

交流分析の哲学を土台にして私たちは学んできました。

ポジティブなストロークを出しにくいとき、声を掛ける時にかかるのをためらうとき、否定的な態度や言葉を出したくなる時など、「親」や「子ども」の自我状態であっても、<今・ここ>での「成人」にコンセントを入れ、その場にふさわしい行動や問題を解決するストロークに繋ぐことが出来ると思います。

人に無関心になることなく、関心を持って、悲しみや寂しさ、怒り、怯え、喜びという他者の思考、行動、感情に寄り添えるよう、ストロークを得るために生きていることを心に置いて、ストロークを役立て広めていけるよう、行動し続けます。

2級講座講師として7年間の歩みを生かし、これからも精進いたします。

ありがとうございます。

地域へのTA普及活動（その3）

～「TA勉強会」をZOOMで開いて～

石川 任

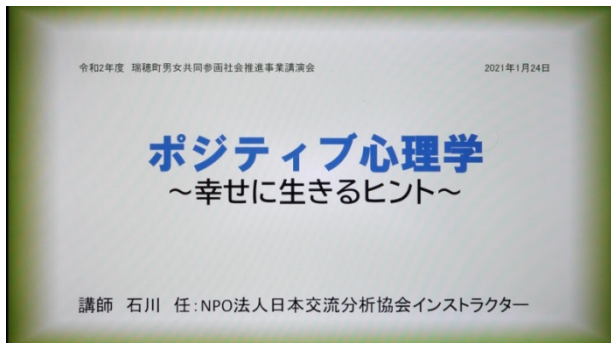
（交流分析士インストラクター）

1. はじめに

筆者は東京都下の人口35,000人ほどの小さな町で電気店を営みながら民生児童委員を担当している。交流分析は15年前、主任児童委員をしていた時に東京都民生児童委員連合会（都民連）が試行で開いたTA入門講座で出会った。内容が分かりやすく素晴らしかったのもっと多くを学びたいと思った。それから4年経って日本交流分析協会関東支部の講座があるのを知り交流分析士2級講座を受講する事が出来た。現在の会員資格は交流分析士インストラクターである。今回は2021年6月～2022年12月まで行ったTA心理学勉強会について報告する。

2. 開設の経緯と目的

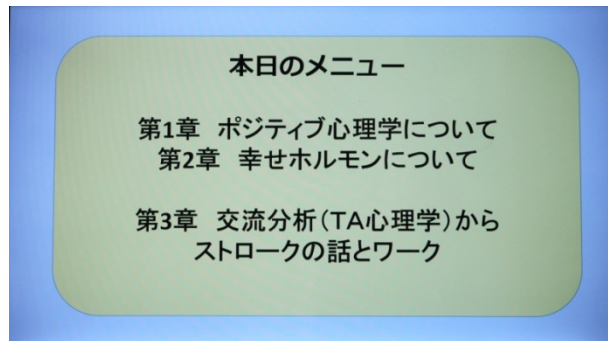
この勉強会は毎月1回、日曜日午後15時にTA心理学アドバンス勉強会（以下、TA勉強会と呼ぶ）として実施している。開設の経緯は、4年前にTA入門講座を行なったところ終了時に参加者から今後も皆で楽しみながら学びたいとの要望が出たためである。しかし新型コロナウイルスの蔓延により、公共の会場が使用できなくなり2020年2月から休止せざるを得なくなっていた。



3. ZOOMでの心理学講座の実施

TA勉強会は中断していたが、2021年1月に当町の男女共同参画社会推進講演会の予定があり、その講師

として私が指名され、ポジティブ思考になる心理学の講演をすることとなった。この講演会は毎年、テーマを選択し講師を依頼して会場で行っている。しかし今年度はコロナ禍のために、実会場と同時にZOOMを併用してオンラインでも視聴できるように計画した。その理由はパソコンを使わない人たちにも視聴して欲しいからだが、コロナ肺炎がさらに蔓延してきたため、全てオンラインで実施することになった。



1月24日 『ポジティブ心理学～幸せに生きるヒント』のZOOM講座を実施。

私は自宅のパソコンで講師として参加し、役場庁舎では委員長と司会者ともにパソコンで参加して1時間半の講座を行なった。ZOOMではブレイクアウトルームも用いて、ストロークの「ほめほめワーク」や意見交換をしてもらった。参加者は気持ちが盛り上がり元気になったという感想が多かった。コロナ禍にあって誰もが他人と直接会って話がしたいんだと感じた。

このような経緯がありオンラインでもいいからTA勉強会を開催したいと考えるようになった。しかしメンバーの多くは普段パソコンを使っていないか、使ってもZOOMはやった事がない人がほとんど。それでZOOMの練習会を何度か行った。皆さんは次第に馴れてきた。そしてようやく2021年6月からZOOMによるオンラインで再開する事となった。

4. 講座の再開

6月20日(日) 初めてのTA勉強会 in ZOOMを行った。この勉強会は約1年半ぶり。5人の方が参加してくれた。

まずこの半年間の出来事や近況を報告し合う。コロナ禍で気鬱だった事などを語り合っていたら、たちまち1時間が経過。

その後、久しぶりにエゴグラムを取ってお互いに発表し合った。コロナ下でどこが変わったの？変わっていない？やっぱり変わったかなあ、とかあれこれ話しているうちに2時間が経過したので名残を惜しみつつ終わる。まだZOOMの操作に慣れていないので余裕はなかったが久しぶりの勉強会は楽しかった。また次回が楽しみ。

8月22日(日) 8月もTA心理学勉強会をZOOMで開催。今月の参加メンバーは5名。

先に4名で順番に近況や最近感じている事などを報告し合っていると、30分ぐらいして最後の一人が加わったので勉強会に入る。今月から「対象関係論」をテーマとして少しずつ進んでいきたいと思っている。と言っても、私なりにしか伝えられないが、皆さんに少しずつでも理解してもらえればと思う。

まず、「メラニー・クライン」という心理学の先生について。そして母親のことや生育環境を赤ちゃんがどんなふうに捉えて感じているのか。また、赤ちゃんが成長していくというのは、例えばコンピュータのメモリーが段々増えて、すると蓄積されるデータ量も増えていくようになって、それまで部分的に捉えていた断片的な母親像が次第に全体的な母親として認識されていく事。良いおっぱい、悪いおっぱい(妄想・分裂ポジション)と抑うつポジション。そして心の発達との関わりなどを説明。所々皆さんと話し合う。ストーカー犯罪などの一つの要因が心の未発達によることや、愛情の過不足によって起りやすい問題、人としての心の成長、成熟などについて話し合った。未熟な講師だがいくらかは役に立てたと思う。

5. 寄り道～鏡の謎

鏡はどうして左右は逆になるのに、上下は逆さにならないの？

私が小学6年生か中学生の頃、NHK テレビドラマ「宮沢賢治物語」で「人は何のために生まれて、何のために生きていくの？」って宮沢賢治の妹が賢治に問いかける。病弱だった妹はそれからしばらくして「きっと、それを考えるために生まれてきたのね」って言って亡くなる。そのシーンと言葉がずっと私の心の中に残っていた。そして「人は何のために生まれて、何のため

に生きるのか」というのをその後も一人で考えていた。けれど確かな答えは思いつかず、私にとってはとてつもない難問だった・・・ 今も。

一方、鏡の謎、これも難問。ああ、こんな事、考えなければよかったなあと思う。左右は反転しているのに、上下は入れ替わらない。横向きになってみても変わらない。色々な姿勢で試してみたが上下は変わらな



い。心理学的な問題も含んでいるらしい。

6. 再び本題に戻って

10月24日(日) 参加者6名。2名は先週ボランティアセンターの部屋を借りてZOOMの接続練習会を行ったり、自宅から接続リハーサルをしようやくZOOM参加が出来るようになった方。ご主人も協力して下さったのが嬉しい。皆さんのやる気に敬意を表したい。

まず、おしゃべりタイム。1年半ぶりに参加する人もいて皆で再会を喜んだ。そのあとは最近のことを報告してストローク交換の後に講座に入る。

対象関係論の3回目。だが今日初めての人が半数なので1回目の内容から振返って講義。いっぽう、3回目の受講者もいるので復習ばかりでなく新しい内容もちょっと出して。ここら辺のバランスには気を遣い、かつ分かりやすく楽しくないといけないと思う。

終わりに皆さんから今後の希望を聞き、私の考えも伝えてお別れ。今日から参加出来た人たちは来月またZOOMに入れるだろうか。入れるといいが。

11月21日(日) 本日の前半はいつものようにこの1か月の事をお互いに話す。日常生活の気鬱さを晴らす人もいたり、今後やりたい事について話す人も。

後半は、茨城大准教授丸隆太先生の「サルをヒトにしたのはストロークか？」の講座を基にしてストロークについてのワークと話し合いをした。この講座は私が最近に受講したもの。設問は、「年下の人などからアドバイスをもらった場合にあなたはどうか答えますか？また、よりよい関係を築くためにどうしたらいいと思いますか？」

すると受講者から「2人での会話と3人の会話での関わり方の違い」について気付いたことを話す人がいて興味深かった。

7. TAハイキングに

12月12日(日) コロナ禍が少し下火となって来たので気晴らしにTAハイキングに行こうという事になった。行程も時間も短め。瑞穂町ふれあいセンターからお伊勢山遊歩道を通って六道山公園まで、ゆっくり歩いて1時間半ほど。晴れて温かい日和。久しぶりにTA勉強会のメンバーと実際に会えて嬉しい。今日は昼食なしで午前のみ3時間の予定。それでも楽しい。

遊歩道に「陸軍」と書かれた道標がある。そういえばこの辺は戦時中には陸軍の射撃習場があったそうだ。当時の子ども達は薬きょうのカラを拾ってお小遣いにしたんだと民生委員の先輩から聞いた事がある。

途中で急な登り坂があつてきつかったが、六道山公園の展望台の階段も大変だった。でも楽しい。

8. リアル会場で開催



12月28日(日) 今月はコロナがかな少なくなったので、久しぶりにリアル会場でTA勉強会を開催。4名が参加。三人用の長テーブルを正五角形に囲んで並べて一人1テーブルで行なう。

いつもの通り30分間は最近1か月間の事や話したいことをフリートーク。勤め先が変わってやる気が出てきたという人、子育て中の気持ちを話した人、夫と武道教室に通い始めた人など色々な話題が出て自由に話した。

そのあとは、池川明先生の講座の「胎内記憶を持つ子」の話題。そして前回の金丸隆太先生の「サルをヒトにしたのはストロークか？」の講座でのワーク。「自分の苗字がなかったらどんな感じがするか」、これは「先祖のストローク」に気付くというもの。自分の苗字について普段は意識などしていなかったり、良く思っていない場合もある。でも無くなってしまったらと

ても困ると思うとか、宙ぶらりんのような気持ちになるという意見も出た。結婚するときに妻方の苗字を希望したら夫の両親に猛反対された話や、嫁いだ家が昔からの屋号で呼ばれていて、嫁いで10年も経ってからそんなに古い家だと判つたと話す人もいた。

その後は、「人格適応論」。6つの適応タイプについて説明をしていく。皆さんそれぞれに「自分は何となくこのタイプに該当しそう」などと話してくれていい手応えを感じながら終了。

リアルに会って話が出る勉強会は良い。でも来月以降どういう状況になるのかは分からない。とにかくコロナなんかには負けたくない。

2022年1月16日(日) 今月もリアルでTA勉強会を開催できた。いつもの様にこの1か月間の職場や仕事のモヤモヤ、年末や正月の楽しかった出来事を話し合う。楽しい。

その後は「人格適応論」の続き。先月の復習をして各自の自分の適応タイプを探るための「適応タイプ診断テスト」を試みる。今後はドライバーについての診断テストなどをしながらゆっくりと学びを進めて行こうと思う。

いちばん最後はTA基礎の振り返り。日常の中での自我状態について国谷先生の「孤独よ、さようなら 母親からの脱却」の本文中の練習問題をしながらみんなで考えた。

再びコロナが拡大し始めたので不安要素が増えてきた。この先どうなることか。皆大事なく過ごして欲しい。

9. まとめ

TA勉強会は再開する事ができた。だがこの先どうなるかは分からない。今後も状況に応じてリアル会場とZOOMでのオンラインをその都度対応していく事になるが私にとっても貴重な勉強の機会なので継続していきたい。



10. 参考文献

国谷誠朗著「孤独よ、さようなら 母親からの脱却」集英社

前野隆司著「実践 ポジティブ心理学」PHP新書

支部主催 2 級講座講師の O. J. T. を担当して

大槻 美奈子
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の影響でほとんどの講座が 2021 年度も ZOOM 講座での開催となった。2 級講座も、上期 2 回、下期 2 回のうち、それぞれ 1 回ずつの開催となり、さらに対面での講座は下期全 6 回のうち最後の 1 回のみとなった。そのような状況で、筆者は、今年度 O. J. T. として 2 級講座に参加させていただくこととなった。上期は聴講のみの講師アシスタントとして、下期は ZOOM 2 回、対面 1 回の計 3 回にわたり、講座の一部を講師として担当させていただいた。今後、2 級講座 O. J. T. に参加される方への参考となるよう報告する。

2. 講義の進め方についての再確認

上期の 2 級夏期講座では、3 回、講師アシスタントとして参加し、講義の一日の流れや、時間配分を学ばせていただいた。また、終了後、担当された講師の方に時間を設けていただき、講義を進め方や、資料の作り方など、疑問に思う点を質問しアドバイスを頂いた。

3. インストラクションプランの重要性

下期 2 級集中講座では、上期で学んだことを生かし 3 回に渡り、各講座の一部を担当させていただいた。

まず、それぞれの講師の方と、担当個所を相談する。決定後、インストラクションプランを作成し、担当講師の方に確認していただく。講義を進める上で、時間配分は、重要なポイントである為、適切な時間がとられているか何度も練り直した。

4. 講義の内容について

各回の講義の中で、「自我状態」20分、「時間の構造化」90分、「脚本分析」50分を担当した。

1 回目は、自我状態の 3 つのモデルについて説明した。自我状態とは、思考・感情・行動の基になっている心の状態であること。3 つの別人のような状態に変

化する様子を、PowerPoint を使い、図式化して、順を追って説明した。

2 回目は、時間の構造化の 6 つのカテゴリーについて、テキストを受講生にロールプレイしてもらい、ストロークの密度の変化を説明した。さらに、どのカテゴリーについてもプラス面、マイナス面があること話し合ってもらうことで、受講者同士のコミュニケーションの時間を設けた。

3 回目は、実際に教室で対面での講義だった。トーマス・A・ハリスの「人の誕生と人生脚本の筋書き」を使い、人生脚本と TA の各ジャンルを関連付けた説明をすることで、全体を理解してもらうようにした。

5. 担当講師からのアドバイス

1 日の講義終了後、当日の自分の講義の振り返りと、担当講師の方から、今後の改善点や、講義の進め方のアドバイスいただいた。その内容を報告書として作成し提出した。

6. おわりに

この度、O. J. T. に参加して、人に伝えることの難しさを改めて感じたが、それ以上に多くの事を学ばせていただいた。

- ・受講者の目線に立ち、受講者がわかりやすい説明をすることが重要である。伝えることに意識を向けるのではなく、伝わることを意識した講義にすることが大切である。

- ・事例は、日常の出来事ほうが、受講者は理解しやすい。その為、日ごろから 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。

- ・受講者の反応を見ながら講義をすることで、活発な意見交換につながる雰囲気を作っていくことも大切である。

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。

「ドライバーと脚本の活用」に参加して

望月 武史
(交流分析士2級)

講師の綱島先生は、昨年の理論講座で素晴らしいご講演をしてくださり、今年も会員集会後の理論講座としてご登壇して頂くことになったということで、期待を膨らませてお話を聴かせていただきました。今回の講座では、「ドライバー」と「脚本」に焦点を当てて、グループワークも交えながら、自分の脚本に気づき、肯定的な脚本の活かし方を学習しました。

自分のドライバーを再確認したところ、何度かやっていますが「やっぱりそうだよなあ」という結果になりました。ドライバーは基本的には肯定的な内容のものなので、これを忘れないようにし、気づかずに駆り立てられるのではなく、気づいてコントロールすることができれば、強い力として活かすことができると学びました。

自分のドライバーの肯定的な面と否定的な面も、「全くその通り！」と感じました。私としては、ドライバーは肯定的な面を多く感じる事ができたので幸せだなと思いました。肯定的に制御の効いたドライバーは、自分に取ってプラスになるものなのだと実感できました。

ドライバーの新しい視点

ドライバーはネガティブに働く場合もあればポジティブに働く場合もあります。自分自身の無意識の行動の特徴に気づき、冷静かつ柔軟に「A」で自分の行動をコントロールして、自分の強みをよりよく活かしていくように役立てているものだと捉えることを教えて頂きました。

ドライバーの活かし方と留意点

ドライバーを仕事の進め方の特徴、持ち味として捉え、さらに「強み」として活かすようにすべきだということが良く分かりました。時には、親から教えられた言葉に、過剰に従っていたことや、OKでない自分に気づくかもしれません（ミニ脚本）が、その場合でも厳しい環境下に適応して生きてきた自分を受容して、そこから脱却し、OKな脚本に書き換えていくことを目指します（OKミニ脚本）。

ジュリー・ヘイのワーキングスタイルについて

TA は病的に焦点を当てることのみでよいのだろうか？私たちが人々のドライバーに合わせれば、彼らとよりうまくやっていくことが出来るだろう、これがジュリー・ヘイの考えでした。そして、ドライバーの肯定的側面として、ワーキングスタイルの概念を発展させたのです。

ドライバーと禁止令

エイドリアンの「溺れる人の図」が示していることは、もし私たちが気づかない間に禁止令に囚われているとしたら、必要なことはドライバーを緩めてしまう（ドライバーにアロアーを与える）のではなく、水中の足にしばりつけられた禁止令に気づき、それをふりほどく（禁止令を許可に変える）ことだということです。

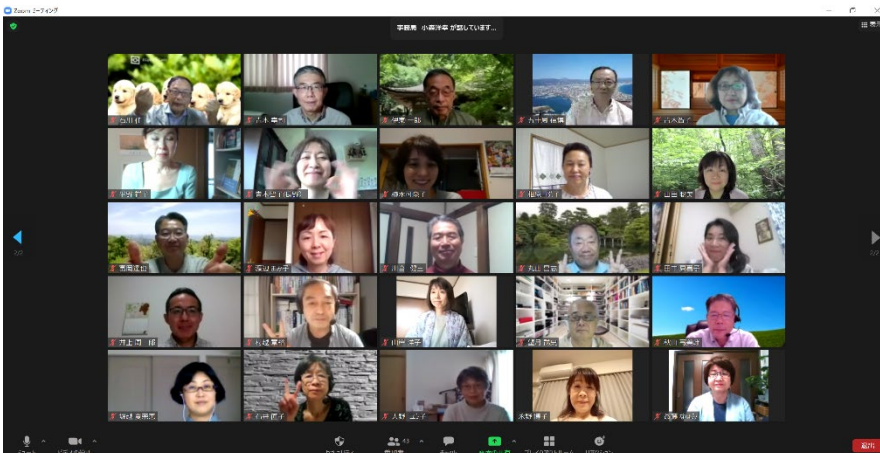
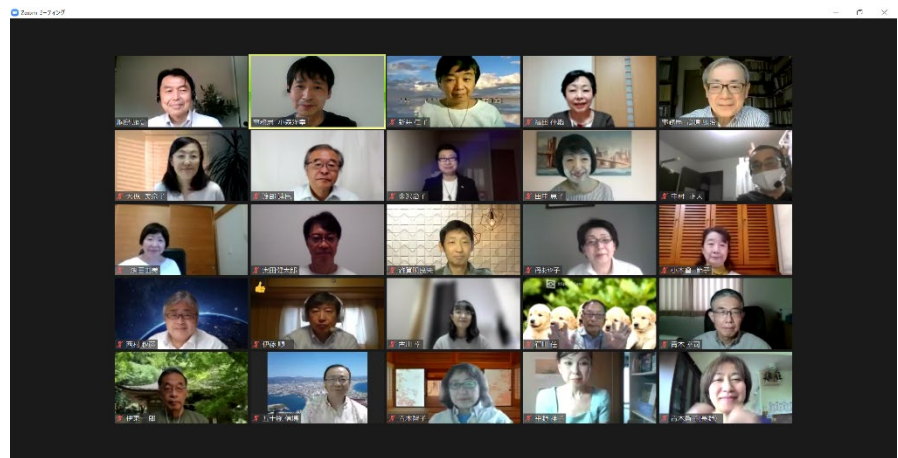
勝者と敗者

「勝者」とは、収入や社会的地位などを指すではありません。他人を制圧して負かす人のことでもありません。勝者とは、その個人としてみても社会の一員としてみても信頼することができ、たよりになり、同情心に富み、純粋さを持った人間、本心から反応できる人間をいうのだそうです。敗者というのは、このような真実味のこもった行動のとれない人間のことを言うと言って頂きました。この視点で改めて驚いたことは、自分は思っていたよりもずっと勝者側にいるようだと認識できたことでした。もう文句を言いながら生きるのは恥ずかしくなりました。

自分が勝者として感じる位置を、ドライバーつまりワーキングスタイルを制御して、ずっとこのままキープできるような生き方をしていきたいと思います。



講師：網島康高准教授



「エゴグラムの読み方 基礎編」講座 に参加して

濱田 由美
(交流分析士1級)

2021年6月5日 10:00～16:00

エゴグラムの読み方 ベーシック

講師 石川任先生 を受講しました。秋山壽美雄さんが司会をつとめて下さいました。

ZOOMでの開催でした。

画面に受講者の皆さんが一度に全員顔を合わせることが出来ました。

率先してご自身のエゴグラムの解説をお話下さり、わたしも初対面の皆さまにかなりの自己開示をしたというのが感想です。

エゴグラムNPが高い方、Aが高い方、FCが高い方がいらしたお陰でしょう。

以前から、不登校の小学生から高校生くらいまでの相談にのることがありなんとも貝殻のふたを閉めてしまって家族にも開けられない状況のなかエゴグラムが、今の自分を知り、過去の自分から変化するチャンスになれば良いのと思い、チャレンジしたことがありました。

結果は、グラフの底に一直線が引かれました。

「あーやっぱり無理なのかな」と思っていたのですが、今回講師の石川先生から心のエネルギーがないとポイントがでないのだと伺い、相談を続けながら相手にOKOKを送り続け、エネルギーを蓄えていく時間を待とうと思いました。

今回は、非臨床場面におけるエゴグラムの読み方を学びました。

そのなかでパターンだけでは、判定が難しい場面も出てくることを、前提としながら各自のエゴグラムを読み進めました。

○桂式自己成長エゴグラム 20点法

プロフィールセルフテスト 30点法

を紹介頂き両方で診断してみました。

20点法は、臨床分野で多く使われ

30点法は、企業研修やマネジメント分野で使われるとのこと。

20点法を使い研修は行われましたが、30点法のエゴグラムほうが自身に近いという方もいました。

① エゴグラムの読み方では、個性であってどの形が良いとか悪いとかはない。

② エゴグラムを描いたときのその人のパーソナリティーと行動を表している。

③ 時間の経過や環境の変化で異なったエゴグラムになる可能性がある。

大事なところでした。

エゴグラムのパターンの分類は、興味深く、分かりやすくなるほど感が高かったです。

私は、20点法でCP(14).NP(20).A(18).FC(16).AC(7)



思いやりサービス精神旺盛型でした。

私のエゴグラムを読み解くと他人の思惑よりも自分の考えや判断で行動する傾向があるということです。

今後何か行動をおこす前に冷静になって相手に必要なことなのか考えてみることにしました。

すぐにできない時も時間のかかることにイライラしないようにと心がけようと思いました。

○読み方のステップからはいり、エゴグラムを読み、次に自己変革のための計画をたて、次に自己変革のため具体的な行動を考えました。

最後に企業の研修会やカウンセリングにおいて受講者やクライアントのエゴグラムを読み、自己変革の行動をアドバイスする行動処方話がありました。

行動処方を、提案するときは、相手の人と話し合いながら相手の合意、納得が大切とのとても大事なポイントで締めくくられました。

最後に自分軸で考えると、第3の立場にたちやすいのでは。エゴグラムを書いているときはそうではないか？

その時Aがはたらいているのではないか？

いろいろな視点があつまりました。

ほんの入口にはいったばかりでこれから学びです。

ぜひアドバンスの研修も受講したいと思います。



エゴグラムの読み方【応用編】を受講して

豊島 明美

(交流分析士インストラクター)

2021年8月22日、秋山壽美雄先生の「エゴグラムの読み方Ⅱ」がZoomで開催され受講しました。私を含め基礎編を受講していないけれど、今回の応用編を受講する方が数名いらっしゃいましたが、エゴグラムの応用的活用法の入り口に触れることができ、グループワークでも其々に新しい学びや気づきを得られたとの感想が聞かれました。

本講座では、先ずエゴグラムの基礎を振り返り、エゴグラムの基礎的な概要を復習した後応用編として、

- ① オーバーラップ・エゴグラムの活用
- ② エゴグラムをグループの変革に活用
- ③ OK グラムとエゴグラムの活用

の順序でエゴグラムの応用的な活用方法について展開されました。組織レベルの活用法としての②の「ピーク・エゴグラムとボトム・

エゴグラム」では、組織に属する個人のエゴグラムの結果には属する組織部門の特徴が現れること、またその組織の部門の低い自我状態が読み取れることで個人レベルまたはグループレベルでの指導・援助の検討に繋がり、組織の変革を図るツールとしての活用する方法ということでした。



講師：秋山壽美男
交流分析士インストラクター

組織の特性と個人レベルのエゴグラムとの関連性にはなるほどと頷かされましたが、①の対人関係レベルの活用としての「オーバーラップ・エゴグラム」が実生活とリンクし印象的でした。というのも、この中でワークで自分の苦手とする身近な人をイメージしながらオーバーラップ・エゴグラムを作成し、相手との関係性について分析・検討したのです。今回は、自分の主観に基づき推測した相手のエゴグラム作成の結果ということ踏まえての検討でしたが、得られた結果が視覚化されることで、今後の関係性改善について具体的な気づきが得られました。私が相手の“苦手”と感じる部分はその自我状態なのか、お互いの自我状態が相手の自我状態にどう影響し合っているのか、今後より良い関係に変化して行く為の具体的なアプローチはどのようなものが考えられるか、などについて考えることができました。今までは感覚で捉えていた相手との関係が、エゴグラムとして視覚化されたことでその問題点とその対処法がより具体的に検討できたのです。秋山先生の「エゴグラムはその人を観察するツールの一つとして捉える」として「それに囚われすぎず、対人関係改善のためのアプローチの一つとして活用していく」というアドバイスは、「エゴグラム」に偏りすぎずその特性を生かしていくということ、心に止めおきたいと思います。

また③の杉田先生が考案された「OK グラム」を対比させた「エゴグラム」の活用では、対比によって表面的な自我状態と個人の内界の自我状態との関係性、自己の表層意識の領域と潜在意識の領域のギャップが視覚化され、そこに自分の潜在的な人生の立場が浮かび上がっていることに驚きました。潜在意識の自分の自我状態が赤裸々になって、自分が気付かない自分と共存していることへの今更ながらの驚きとその事への自覚の薄さを感じました。

本講座を受講し、「コミュニケーション心理学」ともされる「交流分析」の、目標の一つでもある自己理解と気付き、そして良好な対人関係の構築を目指すツールとしてのエゴグラムの基本と応用を学び直そうと思います。自我状態の機能分析モデルの図やエゴグラムは、感覚で捉えている心のはたらきが視覚化され、自己理解の具現化のツールです。人々が「交流分析」に出会い、人生を豊かなものにしていくお手伝いができるような自分になりたい、それに向かって学ぶ姿勢を忘れないと強く思いました。



インストラクター資格更新研修会に参加して（前期） ～インストラクターの資質向上を目指して～

米川 雅子

（交流分析士インストラクター）

仕事の人間関係や、家族とのコミュニケーションでは、日々TA理論を活用・実践して大いに役立てられていると思っているのですが、インストラクターとして「人にきちんとその理論を伝える」という機会がない生活なので、毎回この研修会に参加するたびに、自己研鑽の努力の不足を痛感するとともに「次の研修会までには、人にTAの素晴らしさを伝える機会を作ろう！」と決意するのですが、しばらく時間が経つとその決意も薄れてしまい、日々の日常に埋没してしまうことについて、どうにかしたいと思います。やはり「機会」はやってくるものではなく、自分で作るものだと思うので、今年は「土曜学習応援団」講師養成講座に参加し、今後開催予定の「TAカレッジ」の運営に関するセミナーなどにも積極的に参加することで、来年の養成講座の際には「私はこういう活動を始めました！」と報告できるようになりたい、と思います。



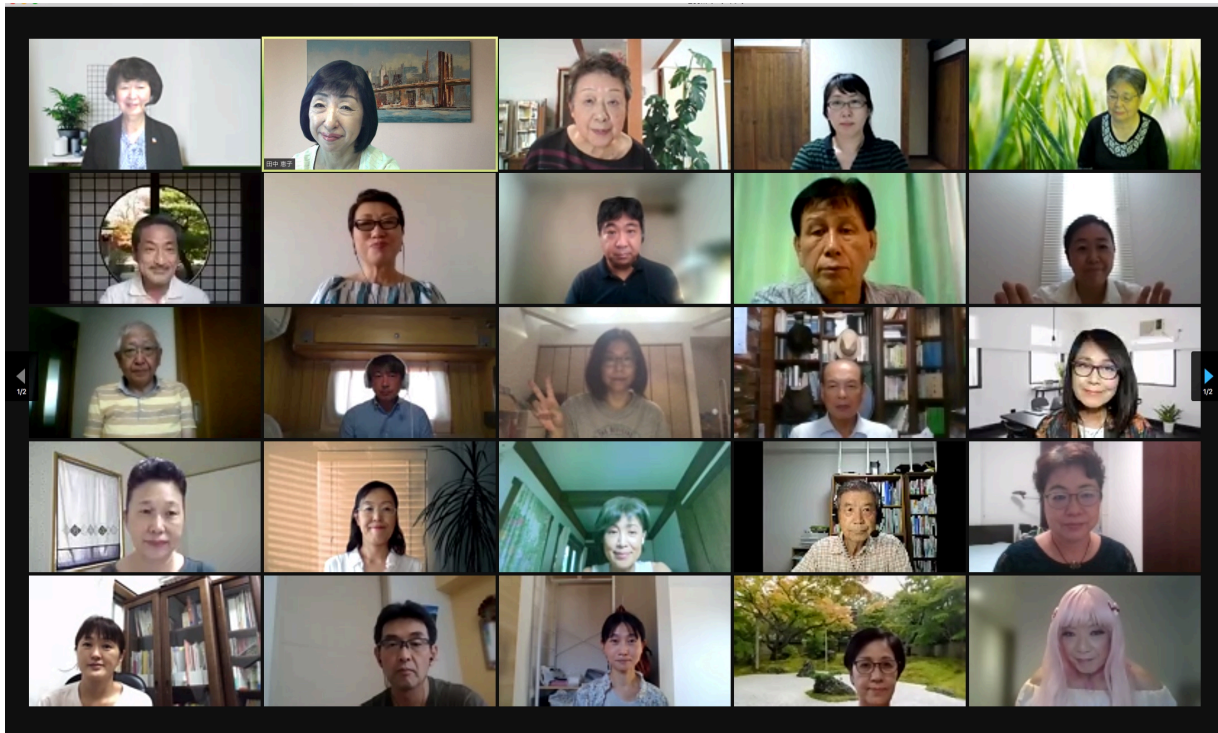
そういうこともあり、今回の研修会の内容は「二級講座」の内容、エッセンスをコンパクトに振り返ることができる内容だったため、今の自分にとってはとても有難い内容でした。一番初めにグループ討議した「TAの良さ」も、自分がなぜTAを学び、それをどのような形で世の中に広めていきたいと思っているのか、という思いを改めて考えるきっかけとなりました。

事例検討1-2については、一つのケースについてTAの7ジャンル全てを用いて検討するというスタイルがとてもよかったです。それぞれを「個別」に学ぶことが多いのですが、現実の場面では、例題&妥当解のように対処できることは少ないので、さまざまな見地から複合的に考えることで、色々なアイデアや可能性に気づくことができました。あと、時間の構造化に「ドライバー」や「禁止令」が深く関わっているという視点はあまり持っていなかったので新しい発見となりました。

事例を討議する中では、やはり「コロナ」の影響で今まで以上にストレスが増えるのと同時にステイホームで引きこもり生活を余儀なくされ、人との交流も対面ではなくオンラインが基本となった今、世界中が極度のストローク飢餓状態になっている危険性と怖さを感じました。このような時だからこそ、TAを広めることが非常に重要だと改めて思いました。

中学生の愚息も、学校は時短・オンライン授業になったり、行事が取りやめになったり、部活活動が停止という生活が1年半続いており、夏休みなのに友達と遊びに行くこともできず、本当に可哀想な状況に置かれています。せめて家族との交流は心地よい場所になるよう、いつも以上にポジティブストロークを投げ、この引きこもり生活をサポートしてきたいと思います。

本日も沢山の気づきがありました。どうもありがとうございました。



「TAマインドフルネス」講座（第1回） に参加して

木村 一成
(交流分析士1級)

1 概要

本講座は、TAの理論を実践する一つの方法として、マインドフルネスを取り入れて実践することによって、TAの理解、経験、習慣化を図ろうとする考えのもとに企画されたものでした。

【スケジュール】

- ・ TAの哲学，人生脚本のおさらい
- ↓
- ・ マインドフルネス，呼吸・瞑想の説明
- ↓
- (休憩)
- ↓
- ・ 呼吸，瞑想の実践



2 人生脚本とマインドフルネス

(1) 人生脚本

- ・ 人生早期に親の影響で発達し， (覚えていないので気づきにくい)
- ・ 現在も進行中のプログラムで， (進行していることに気づかない)
- ・ 個人の人生の最も重要な場面で
どう行動するかを指示するもの (主にストレス，緊張度が高い場面で働く)

↓
脚本から解放されることを目指す必要性

(ただし、幼いころの決断というのは、人間として精一杯頑張ったことで、成長途中の素晴らしい姿であり、決して人として劣っているというわけではない。)

↓
脚本は、身体反応として現れる。

(例：胃に不快感，胸の痛み，のどの違和感・・・)

(2) マインドフルネス（「心をとどめておくこと」「気づき」）

脚本から解放されている感覚＝心身が軽い，リラックス状態
無意識の脚本選択を変える。

↓
呼吸と瞑想の活用（今この瞬間に意識を向け，ジャッジしない。）

スローガンは・・・

「気軽に，気楽に，気長に」

(3) 呼吸法

【ロング・ブレス（丹田長式呼吸法）】

- 1 下丹田（臍の下10cmくらいの所）の上に両手を重ね合わせます。
手のひらの「労宮」(手のひらの中央で、手を握ると中指の先端が手のひらに当たる箇所)と下丹田が一直線に重なるようにし、男性は左手を、女性は右手をお腹側に当てるようにします。
- 2 息を口からゆっくりと吐き出すとともに、下腹部（丹田周辺）をへこませるようにします。身体にたまっているストレスや嫌な感情を吐き出すイメージで行います。
このときにストレスや嫌な感情に色をつけてイメージすると効果的です。
- 3 息を吐ききったら、鼻からいっぺんに息を吸い込みます。
合わせて下腹部を大きく膨らませていきます。
- 4 下腹部を膨らませたまま、しばらく息を止めます。
- 5 丹田を意識しながら、②③④を七、四、四（7秒、4秒、4秒）の割合で続けます。
1分間に4回の呼吸です。

(4) 瞑想

心を静めて自身と向き合い、今の自分の心がどう感じているかを探索する。

→ドライバーや禁止令が潜んでいる思いや感情に気づき、自身の内側を客観的に見るができるようになる。

【方法】

- 1 椅子に座り、手は軽く膝の上に置きます。
- 2 ゆっくり深呼吸をします。
- 3 静かに目を閉じ、呼吸を意識します。
- 4 瞑想を終えるときは、ゆっくり深呼吸をします。
- 5 ゆっくり目を片方ずつ開けていきます。

【瞑想を行う環境】

- 1 瞑想に適した場所
 - ・最初は一人で居られる、静かな場所
 - ・移動しているとき（電車やバスの中）は行なわない。
 - ・座った状態で行う。横になっては行わない。
- 2 瞑想に適した時間帯（ベストな順）
 - ・早朝（昼食前）
 - ・夕食の前
 - ・就寝前※ 食事の直後、真夜中（1:00～3:00）は行なわない。
- 3 瞑想にかける時間
 - ・最初は5分くらい。
 - ・少しずつ長くしていき、20分くらいにする。

3 参加した感想

確かに、私自身もこれまでTAの勉強を進め、理解をしてきたつもりです。しかしながら、その後、学んだ内容についてより理解を深めたり、具体的に日常生活に取り入れたりといった実践、経験に乏しいと感じていたので、今回の企画は、非常に興味深く感じ、参加しました。

実際に、呼吸法と瞑想を実践してみると、参加者の中からは、眠くなったり、身体が温かくなったりといった感想が聞かれました。私自身は、雑念が多く湧き、少し身体に痛みがありました。瞑想中に起こる現象は、百人百様のようなようです。

私のように、特にT Aの理論を実践する体験をしてみたいと思っている方は、一度マインドフルネス的な方法も経験してみませんか。是非一緒に「気軽に、気楽に、気長に」やってみましょう！



「人生の立場の迷宮」を受講して

大槻 美奈子

(交流分析士インストラクター)

2021年9月23日、下川完平先生の「人生の立場の迷宮～対象関係論から紡ぐ～」がZOOMで開講されました。この講座は今年3月の「自我状態の迷宮」に続く「迷宮シリーズ」の第2弾でした。『迷宮』というドラマや小説を連想するような、ファンタジックなタイトルにひかれて受講を決めました。

講座の最初に下川先生が「迷宮シリーズは、もやっとして終わる、やっぱりわからなかった、で終わることにより、次の学びにつなげてほしい」というお話があり、肩の力を抜いて受講を始められたと思います。また、添付された講座の資料の中の、先生の手書きの講座メモが「今日の迷路の地図」というタイトルがついていて、まさに謎めいた迷宮のような感じでした。

1. 人生の立場のおさらい

まず、1級テキストによる人生の立場の定義、バーンがメラニー・クラインのポジション論の概念をもとに、4つの立場を提唱した、という確認がありました。私にとって、今回の講義が、「人生態度」から「人生の立場」となって、初めて深く学ぶ機会となった為、新鮮な気持ちになりました。

2. 人生の立場のゆらぎ体験

グループワークで最近の第2の立場～第4の立場になった出来事、その時の気持ちについて話し合ったのですが、その気持ちがどの立場からくるのか、なぜその立場なのか、といった様々な意見が出て、講座に出られた方の知識の豊富さに圧倒されました。

3. 対象関係論とは

今回のサブタイトルにもなっている対象関係論とは、メラニー・クラインが子供の精神分析から発展させたもので、精神分析の発達理論の一つであり、乳児期の前期において、部分(断片)としてしか認識されない自己と対象(母親)は、成長とともに部分から全体への認識に発達していく、という理論です。

4. 対象関係論と人生の立場

「人生の立場」がどのようにして生まれてきたのか。バーンが着想を得たとされる理由が2つの理論を重ねると見えてきます。対象関係論のポジションという概念は、行ったり来たりを生涯繰り返すという部分で、人生の立場に共通しています。人生のゆらぎのイメージ図を重ねると、ゆらぎの中には、対象関係論の「発達、退行、回復」が見られます。また、TAの第2の立場を通らないと第1の立場には行けないという考え方とも共通している部分があります。

5. 人生の立場とT Aの各ジャンル

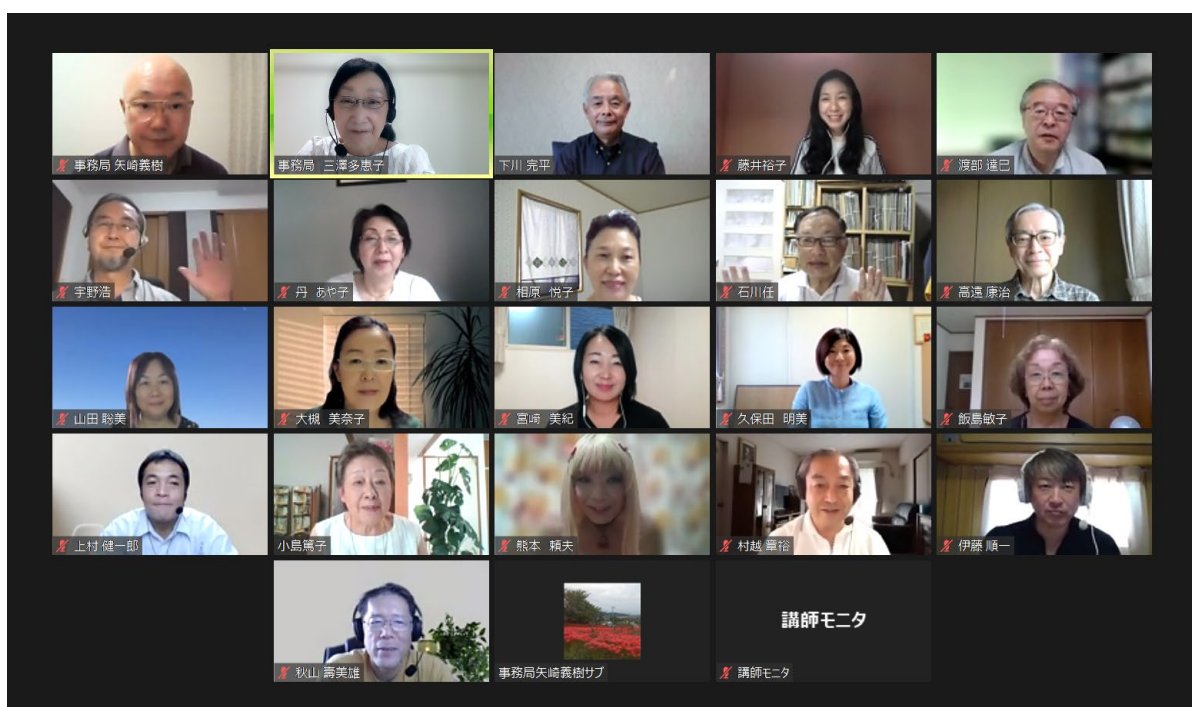
対象関係論、人生の立場、T Aの6つのジャンルとの関連で気が付いたことや感じたことをグループワークで話し合いました。様々な場面での感情の動きを拾い上げ、自分がどのポジションにいて、それがどのジャンルと関連があるのかを考えた時、あらゆる感情の動きが常に繰り返されていると改めて認識することができました。

6. 健康な立場とT Aの哲学

なぜバーンはT Aの哲学に第一の立場を付け加えたのか、という疑問に対しては、いろいろ考え方が存在している、とのことでした。

下川先生が講座の最後に話された「誰もがOKな存在で生まれるのに、一部の人は幼児体験によりNOT OKと思い込まされた。しかし、本来の自分に戻ってもよい、OK-OKの立場を目指してもよい」というような言葉が印象に残り、暖かな気持ちで終わりました。

この講座を受講して自分の感情の移り変わりに気づき、人生の立場について改めて考える機会を持ってました。過去、現在、未来においても繰り返す人生の立場のゆらぎを肯定しつつ、バーンが付け加えた第一の立場を理想に掲げていきたいと思いました。迷宮シリーズ、次回が楽しみです。



「TAマインドフルネス」講座（第2回） に参加して

木村 一成
(交流分析士1級)

1 概要

本講座は、TAの理論を実践する一つの方法として、マインドフルネスを取り入れて実践することによって、TAの理解、経験、習慣化を図ろうとする考えのもとに企画された講座で、今回は第2回目の講座でした。

今回も、スローガンは「気軽に、気楽に、気長に」です。

【スケジュール】

- ・グループセッション（15分ほど）

1 グループ3、4人に分かれて、自己紹介や各々の瞑想体験の話などを語り合いました。参加者からは、瞑想しているときに、耳鳴りが聞こえてきたり、むしろ雑念が一層湧いてきてしまったり、とのエピソードが披露されました。

でも、これらの現象は、無理に消そうとはせず、一緒にいる、ありのままを見つめるという姿勢が良いそうです。

↓

- ・人生脚本と無意識の選択、身体反応の説明

↓

(休憩)

↓

- ・呼吸、瞑想の実践



2 人生脚本と無意識の選択、身体反応

(1) 人生脚本の内と外

- ・脚本の内にいるとき

幼児期に決めたときの自分と周囲の環境、イメージ、雰囲気といった感覚。

→ これまで気づかなかった緊張や固さ、痛み、押さえている感情が見えてくる。

- ・脚本の外にいるとき

心身が軽く、緊張感や固さなどがいない状態。

(2) 無意識の選択

脚本の内にいるか、外にいるかは無意識に選択 ⇒ 高性能自動高速反応装置
過去にうまくいったやり方を使っていこうという傾向があるため、選択を変えることが難しい。でも、この選択の変更こそが脚本の書き換えにつながる。

(3) 身体反応

脚本は、身体反応を伴っているなので、身体から緊張や力みを解放することによって、無意識の脚本選択を変えることにつながる。

3 瞑想と呼吸法の実践

(1) 瞑想と呼吸法

具体的な方法については、第1回受講レポートをご参照ください。

(2) ドライバーを緩める呼吸

① 右手の親指で左の手の労宮を、息を吐きながら、少し強めに押さえます。
(労宮=手のひらの中央で、手を握ったときに中指の先端が手のひらに当たるところ)

② 息を吐ききったところで、いったん力を抜きます。

③ 軽く息を吸います。

④ 再び、吐く息とともに押さえます。

同様に左手の労宮にも少し強めに押さえます。これを交互に3回ほど繰り返します。

4 参加した感想

誘導瞑想は、自分一人で行ったことがなかったので、貴重な体験となりました。雑念がわきにくく、リラックスがしやすいというのは、そのとおりであったと思います。また、雑念がわく場面もありましたが、これまでとは異なり、そのことに気づいている、眺めている感じが体験できていたように思います。実践する回数、時間が増えてきた賜物なのかなと思います。まさに「気軽に、気楽に、気長に」やっていくことが大切だと思いました。少しでも興味をお持ちになった方は、是非「気軽に」「気楽に」始めてみませんか！

「気長に」続けていけば、時間の構造化としても、とても有意義に思います！！



「人格適応論の深耕」を受講して

上村 健一郎

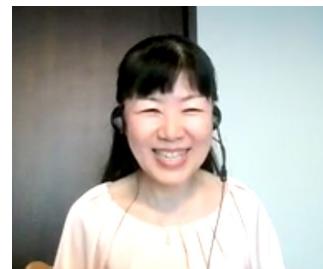
(交流分析士インストラクター)

今回、鈴木佳子先生の「人格適応論の深耕」特別セミナーに参加させていただきました。

セミナーの冒頭、本講座直前の11/4に日本における交流分析の第一人者でいらっしゃる繁田千恵先生がお亡くなりになった旨、鈴木先生からお知らせがあり、参加者全員にて感謝の気持ちを込めて黙祷を捧げました。鈴木先生はじめ、参加者の皆様、それぞれの想いで繁田先生との思い出に触れていました。私自身は7~8年前、日本産業カウンセラー協会主催の講座にて繁田先生の講義に参加する機会があり、その溢れ出る存在感と厳しくも優しいお人柄に触れる機会をいただきました。その講座が実は「人格適応論」だったのです。その後、2年前に関東支部主催の鈴木先生による「人格適応論、中級編」に参加し、実践のための具体的手法を教えてくださいました。以上のとおり、私の人格適応論との出会いと深耕は、繁田千恵先生と鈴木佳子先生、お二人によるもので、そういう意味でも感慨深いセミナーとなりました。謹んで繁田千恵先生のご冥福を心よりお祈りいたします。

以下、本講座の内容と感想を述べさせていただきます。

今回の講座は通常の講座とは異なり、講義に入る前に人格適応論に関して参加者それぞれの疑問点や知りたいことをすべて鈴木先生に伝え、その上で鈴木先生が講義の組み立てを考え、講義の進行中に参加者全員の疑問点や知りたいことに触れていただくという新しいスタイルで実施されました。全体の構成としては以下の3つのパートに分けて進行されました。



1. 人生脚本と人格適応論の目的・効果

交流分析の目指す自律性の獲得（脚本の書き換え）、人格適応論の意義・目的と活用の効果について、鈴木先生の臨床体験に基づく考え方や見方を交えて解説いただきました。

2. 鈴木先生の論文の解説と検討

実際にあった一つの悲劇的な事件を題材に、その事件に対する鈴木先生の想いと社会全体に対する問題提起が述べられた論文でした。その事件の仮説検証としてラケット・システムと人格適応論を活用し、どのような見立てが可能だったか、またどのようなアプローチ、介入が必要であったのか、鈴木先生の臨床家としてのこの事件に対する複雑な想いも交えて具体的に丁寧に解説いただきました。特に命に係わるケースにおける介入の必要性和現実の困難さについては深く考えさせられる内容のものでした。

3. 人生の立場（他人との壁、自己意識の壁）

人格適応論における人生の立場の理論に他人との壁、自己意識の壁と2重の壁があり、立場ごとにその2重の壁がどのような状態になっているのか、丁寧に解説頂きました。

上記の3つのパートの中で、参加者全員の疑問点や詳しく知りたいことを鈴木先生が惜しみなく丁寧に説明してくださいました。特に2日目においては、さらにそこから鈴木先生と参加者とのセッションが始まり、さまざまな考えや想いが場に溢れ出してきました。その内容は「人格適応論の深耕」に留まらず、「交流分析の深耕」あるいは「臨床家としての深耕」と言っても過言ではない「親密」なセミナーであったと断言できます。もちろん人格適応論の詳しい知識として得たものも多々ありますが、それ以上にこの「親密」な意見交換すべてがセミナーで得た体験的気づきであり、しばらくの間この体験をじっくり味わってみたいと思っています。

そして、これからも人格適応論を私なりに実生活で実践し、その中で今回の気づきによって、どのような見立てとアプローチに変化があるのか検証していきたいと思っています。特に個性としてどのように他者を理解し、どのようにその人と接していくことができるのか、①6つのタイプのどれかに当て込むではなく、エゴグラムのように強弱が変化するタイプとして捉えてみることで、②各タイプの肯定的側面にも目を向け、自分の肯定的側面を生かすこと、さらに自分自身にない他者の特性を取り入れてみることで、③根っこにあるタイプを理解し、それがどのタイプであったとしても生きていく上でその人にとっては必要だった適応スタイルであったことを忘れず、その適応スタイルを大切に尊重すること、④自他共にオンリーワンの人生であることを尊重し、そのうえで未来に向けて「今ここ」自分はどのようにその人と関わっていきたいのかを深く考えること、そしてあらためてではありますが、⑤命の尊さを忘れず、もっと柔軟に、もっと深く人格適応論を活用していきます。「私は好きに生きればいい、他人は変えられない、他人も好きに生きればいい」、その上で「私はその人とどのように関わっていきのか」、鈴木先生の信条を私も実践の中で大切にしていきたいと強く感じました。

このように思えたのも、鈴木先生の明るく優しいお人柄と情熱に溢れた丁寧な講義だったからだと思います。鈴木先生の「臨床家」として、「交流分析士」としての存在そのものがセミナーの場にあったからこそ素直に取り入れたいと思えたのだと。また参加者の方も経験豊かなベテランの方から私のようなビギナーまで幅広く、臨床家だけでなく、さまざまな分野で活躍なさっている方がいらっしゃったことから貴重な意見交換ができたことも大きかったと思います。

セミナーの最後の感想では、「また、鈴木先生とこのようなセミナーでお会いしたい」と強く熱望する意見が多々ありましたが、是非とも来年もこのようなセミナーを実施していただけるよう主催スタッフの皆様をお願い申し上げます。

最後になりましたが、このようなセミナーにチャレンジして下さった鈴木先生はじめ主催スタッフの皆様には深く感謝いたします。



「TAマインドフルネス」講座（第3回） に参加して

小森 洋幸

（交流分析士インストラクター）

2021年11月27日13:30～16:00 「ちよだプラットフォーム」において、関東支部主催講座「TAマインドフルネス(第3回)」が開催されました。講師は井手之上准教授です。

本講座は6回シリーズの継続講座で今回は第3回になります。関東支部ではコロナ感染症の影響により昨年度以降の講座はZoom開催になっておりましたが、今回は”対面+Zoom”のハイブリッド講座として開催されました。私は久しぶりの対面講座ということでとてもワクワクしながら現地で参加しました。一方事務局の皆様は関東支部で初めてのハイブリッド講座のため、慌ただしく準備されており緊張感を持ちながら運営をされていた印象でした。いつもありがとうございます。

講義の最初は、受講者が自宅で実践されている瞑想による気づきについてグループディスカッションを行いました。同じグループの中に瞑想を習慣化して実践されている方がいらして、たくさんの気づきが得られているという話を伺うことができました。残念ながら私は瞑想を習慣化することが出来ず、新たな気づきも得られていなかったため少し残念な気持ちになりました。しかし井手之上先生からは「習慣化することは難しい、これにより『時間の構造化』がいかに難しいことかが分かると思う」とのコメントをいただき、少し気持ちが楽になりました。

その後は前回(第2回)のアンケートに記載されていた質問を、井手之上先生が丁寧に解説を交えながら受講者全体に回答して下さいました。これも継続講座の良い点だと思います。

そして理論講義では、前回までの講義内容を交流分析の基礎理論を交えながら振り返る形式で進められました。振り返りのおかげで今回から新しく参加されている方もスムーズに講義に入っていました。継続参加されている方にとっては同じ内容の繰り返しを聞くこととなりますが、基礎的な理論は何度聞いてもその時々状況により新たな気づきを得るチャンスだと思いますので私は良い時間だと捉えています。講義の中で私が印象に残っている点は「人生脚本」と「瞑想」の関連性を分かりやすく説明して下さったことです。

- ・瞑想中は脚本の良し悪しはジャッジしない。
- ・瞑想を通じて、自分自身を見つめて脚本を体感することが大事。
- ・瞑想により本来の自分に意識を向け、自分が何を考えているか？を理解する。など

そしていよいよマインドフルネスの実践です。前回は学んだ「肺を十分に使った呼吸法」による瞑想から始まり、その後も「ロングブレス(丹田長式呼吸法)」では上丹田、中丹田、下丹田を意識しながら息の吸い方、吐き方のコツを学び、そして「プッシュ・プレス」というストレスの解放に有効な方法を学びました。どちらの瞑想も井手之上先生が目の前で実践し

ながら教えて下さったことでより理解が深まったと感じています。本講座はあと3回継続されますので、残りの講座も楽しみながら瞑想の習慣化に取り組みたいと思います。

事務局の皆様、受講者の皆様、楽しい講座をありがとうございました。



「TAマインドフルネス」講座（第4回） に参加して

河村 庸子

（交流分析士インストラクター）

第4回も呼吸法や瞑想の練習をしました。

本講座では瞑想を「気軽に～ 気楽に～ 気長に～」続けましようと言っていますが、「毎日習慣化するのが難しい」という方が多いのも事実です。

「瞑想」の目的や効果を知ることによって、習慣化が簡単に感じられる人もいると思うので、今回は学んだことの中から「なるほど～」と思った「瞑想」の意味についてお伝えします。

私たちは、「外で起きていること」に意識を向け一喜一憂して生きてきましたが、「本当の自分」を生きるためには内側に意識を向ける必要があります。「瞑想」は本当の自分に近づく方法の1つなのだとは理解しています。

◆「瞑想」とは・・・

「内側に意識を向けて、座っている」状態です。5分でもよいので「瞑想」の形をとること自体は難しくありません。

◆「瞑想の目的」は・・・

本来の自分（純粋意識）に到達することで、純粋欲求（閃き）がわかるようになる。つまり、考えない＝ジャッジしないことで、気づきが生じる状態になることです。

◆「瞑想を習慣化する」意味を「脚本」という文脈から考えると・・・

自分の内面に意識を向け本当の自分を見つめることで、「脚本」の外にいる時間を過ごすことです。

私たちは、起きてから寝るまでずっと外に意識を向けて生きています。但し、外に意識を向けたまま「脚本」を見つめても他の脚本で別の脚本を見つめているに過ぎず、これでは「脚本」から抜けられません。「瞑想」を習慣化することは、「脚本の外にいる時間」を長くするという意味があります。

瞑想を「脚本の解放」という点からみると、

瞑想が必ずしもネガティビティを直接解放するわけではないとしても、少なくとも緩める効果がありそうです。

「瞑想」は、「本当の自分を生きられる状態」に近づく日常的に使えるツールだと思います。



「TAマインドフルネス」講座（第5回） に参加して

小森 洋幸

(交流分析士インストラクター)

2022年1月22日 9:30～12:00 関東支部主催講座「TAマインドフルネス(第5回)」がZoomで開催されました。講師は井手之上准教授です。

本講座は6回シリーズの継続講座で今回は第5回になります。

講義はグループディスカッションから始まりました。内容は前回講座から約1ヵ月が経ち、その間の瞑想体験や新たな気づきについての意見交換です。本講座は5回目を迎えたこともあり受講者の顔や名前も一致しており活発な意見交換ができたと思います。受講者の意見として、瞑想を続けることで普通の時間帯(歩いたり、台所に立っていたり)の場面でも、内側に意識が向いている体験ができたことを共有して下さる方がいらっしゃいました。私はまだ習慣化までは至っていないため、そのような話を聞くと羨ましく感じるとともに、継続する大切さを改めて感じました。



その後はTA理論とマインドフルネスの関係性を交えながら講義が進められました。

今回のTA理論のテーマ

「代表的な禁止令と許可」、「禁止令からの解放」、
「拮抗禁止令とドライバー」、「ドライバーとアロワー」、
「ミニスクリプト」、「ドライバー行動から解放されるミニスクリプト」

講義を通して、私たちが自らを縛っている「ドライバー」に対して「許可」を与える重要性を再認識することができました。またドライバー行動からの解放についても説明があり、「ドライバー」が発動されたとき気付いたときには「OKなミニスクリプト」を用いることにより自らに「アロワー」を与える。そのような成功体験を増やしていきたいと感じました。

理論講義後にマインドフルネスの実践に移りました。今までの講座の復習として「風船呼吸」、「ロング・ブレス(丹田長式呼吸法)」から始まり、新たな瞑想として「ショート・ブレス(丹田短式呼吸法)」を学びました。「ロング・ブレス」、「ショート・ブレス」はともに下丹田に意識を向ける呼吸法です。これらの呼吸法を用いながら自分をコントロールして自分の内側に意識を向けていくことができるということです。今回の瞑想の実践時間は最長で10分でしたが、私は回を重ねるごとに時間が短く感じられるようになっており、瞑想に集中できている感触をつかみ始めています。

私が本講座で最も印象に残っていることは「基本瞑想(デイリー瞑想)の意味」についてです。私たちは毎日の生活の中で、外側からの刺激による興奮をきっかけとして思考や行動を始めていることが多い。それは意識が外側に向かっていること。それに対して意識を内側に向けることにより、外側からの刺激から解放された状態をつくり、本来の「自分を感じる」時間をつくるのが瞑想の目的とおっしゃっていました。それを聞いた私は「自分がやりたいことが出来ているのか?本当にやりたいこ

とを知りたい」という気持ちになりました。これから瞑想を継続しながら、その答えを探していきたいと思います。

本講座は次が最終回です。最終回に向けて瞑想の習慣化に取り組んでいこうと思います。
井手之上先生、事務局、受講者の皆様、楽しい講座をありがとうございました。



交流分析（ZOOM入門講座に参加して）

木村 光伸

（交流分析士インストラクター）

2022年1月23日13:00～17:00の交流分析入門講座（ZOOM）（講師：蜂谷英津子インストラクター）に参加させていただきました。



1. 参加の目的

身近な人たちへTAを普及させるために、私は入門講座を自力で開催する力を身につけたいと思っていました。そのためには先輩講師が行う研修のコツや流れを学ぶ必要があると考え、入門講座に参加させていただきました。

2. 研修を受けての感想

最初に講師の自己紹介から始まり、続いて参加者全員が自己紹介と受講動機について発表し、お互いを知るアイスブレイクの時間からスタートされました。

さらに受講者の緊張感を和らげるため「研修の性格上、参加者の経験談や考えをお伺いすることがありますが、お話ししたくないことは無理に話すことはないのでパスしてください」と受講者へ伝え、本題に入られました。

次に、今日の研修の目的は「交流分析を知る」「交流分析で自分を理解する」「交流分析の楽しさを感じる」の3点であることを参加者に示されました。4時間の研修で講師が特に伝えたいところは時間をかけ、メリハリを持たせた進行となっていました。

テキストを基にした研修ではありますがZOOMでの講義ということで、テキストの重要な部分の抜粋やコンパクトにまとめたものなど50枚にも及ぶパワーポイントの画面を準備され講義の流れに沿って共有画面に映し講義をしていただきました。

研修は講師によるテキストの音読と解説、参加者による音読と講師の解説、参加者の感想や意見交換、エゴグラム作成と評価発表などバラエティーに富んでいて4時間はあっという間に過ぎていきました。

講座の中で特に印象に残ったのは自我状態の機能分析の説明です。アリとキリギリスを題材にしたグループワークです。夏の間、働きもせずバイオリンを弾き、歌を歌って遊んでいたキリギリスが冬になり寒さと飢えに困ってアリさんのところへ助けを求めてきたところの場面です。

まず初めに5つの機能を表現したキリギリスに対するアリの言動を提示し、自分だったらどんな言動をするか参加者に選択してもらいます。選択しやすいように、まず初めに講師自身が選択した言動を発表されました。このころの変化に合わせて複数の選択を発表され

JTAA

交流分析 入門講座

「現代の交流分析」基礎改訂新版からの抜粋

2022年1月23日

交流分析士インストラクター
蜂谷 英津子

たのには新鮮な驚きを感じました。この手のワークでは一つの選択で、自我状態の機能分析に使われるのですが、ここでは自分の自我状態の機能が移り変わることを感じさせる複数選択でした。

次に時間をかけてエゴグラムのワークを実施、折れ線グラフの作成後に、簡単な評価も参加者自身で行いました。その後、各自の評価について参加者全員で発表し合いました。そして先ほど選択したキリギリスに対するアリの言動を発表し、自分のエゴグラムの評価との関係についても感想を発表し合いました。エゴグラムの分析後であったことから、自分が選択したアリの言動とエゴグラムの関連性も体験できて良かったと思いました。

3. 県別の入門講座体験版（無料）の開催に向けて

今回の参加目的である「入門講座を自力で開催する力を身につける」までには至っていませんが、講師になるための参考とさせていただく点が沢山ありました。一歩も、二歩も、前進させていただきました。ありがとうございます。

自分に自信をつけるためにも講師の経験を積むことが大事であると言われてますが、その前に先輩講師の研修を受けることで疑似体験ができ、スタートにつく覚悟ができるのではないかと思います。

本来なら一人の講師だけでなく三人ぐらいの講師の入門講座を受けて、各講師の良さを身につけさせていただき、テキストに沿った研修ではあるものの自分のオリジナル性をだした入門講座が開催できるだけの技量と自信をつけたいと私は望んでいます。

インストラクターの多くはTAの普及を望んでいると思います。そのためには会員外の人たちにTAを知っていただく機会を増やすことがとても大事なことだと思います。その手段の一つとして、入門講座を開催する機会を増やすことが必要だと考えています。

最後に一つ提案ですが、関東支部開催の入門講座の体験版（例えば無料2時間コース）を各県で開催できないかという提案です。県別の入門講座体験版（無料）です。講師になるには三人の先輩講師の入門講座を受講するなど、講師になるための条件を設定してはいかがでしょうか。

入門講座のテキスト内容を研修資料にして汎用性を持たせますので、紹介講座のようにその都度テーマを考え、資料を作成するという苦勞をすることなしに、定期的な開催が可能になるのではないかと思います。

入門講座のふりかえり

講座を通して感じたこと、気づいたことは？

交流分析を学ぶ方法

本格的に交流分析を学ぶ方法は

- ・ 交流分析士2級に進みましょう
- ・ 交流分析士1級
- ・ TAインストラクター
- ・ TA心理カウンセラー
- ・ 子育て支援士

交流分析協会のHPをご覧ください

ご参加ありがとうございました！



「TAマインドフルネス」講座（第6回） に参加して

宮本 芳樹
(交流分析士1級)

最終回の第6回講座は、前回までの纏めと、新規の内容について講義して頂きました。前回までと同様、ブレイクアウトルームに分かれて、10分間の情報交換から始まりました。前回以降の瞑想体験や気付きについて皆さんのお話を伺いました。講座も進んできたためか、瞑想する時間帯や時間の長さはまちまちでも、気が向いた時や時間がある時にやるという感じで、習慣化されている方が多いという印象を受けました。お風呂に入る時にされるという方も複数いらっしゃいました。井手之上先生からは、「『～しなければいけない』という価値観があると、自分本来のヒラメキが出てこない、考えることは意外と行き詰りやすい、瞑想は時間の構造化であり、瞑想によって価値観が外れるとヒラメキが出てくることがある、意識を内側に向ける（瞑想）を習慣化させることが大事」というお話を頂いたことが印象に残っています。ビジネスの場でも経営者や、スポーツ選手にも瞑想をしている方は多いというお話でした。



テキストの講義では、「人生脚本をマインドフルネス的にみると」を今回初めてご説明頂きました（ここでは今回新たにご説明頂いたことを中心にコメントします）。脚本のイメージは価値観がベースになっており、その上に感情が乗っている。価値観は思考と結び付き、感情は身体と結び付いている。身体を緩ませ、結び付いている感情を解放するのが呼吸法で、思考を停止し、意識を内側に向けることによって、自分の中にある価値観という物差しを見つけるのが瞑想である、ということでした。「禁止令・拮抗禁止令（ドライバー）をマインドフルネス的にみると」では、許可されていれば本来の自分よりの行動ができ、アローを働かせれば力んでいない本来の自分よりの行動ができることを学びました。「脚本は過去と現在を結ぶ直線」では、現在頭に浮かぶヒラメキが大事だということ、「交流分析を学ぶ意義」としては、交流分析によって過去を分析すると、繰り返しているものがあり、それを選択すると過去と同じ流れの未来になっていく、そのパターンがわかることで、頭に浮かぶものか、未来へのヒラメキなのかがわかるということも学びました。

テキスト中盤以降では、呼吸を意識することの大切さ、現代人は息が浅く、肺を十分に使っていないということから始まって、瞑想するにあたっての呼吸法の復習をして頂きました。立ち上がったのロング・ブレスとショート・ブレスの練習を行いました。頭を空っぽにして、意識を下丹田に集中させることで、本来の自分に戻れる、舌の力を抜くことが大事というお話がありました。特に、仕事で気力が上がらない、ストレスが溜まることが慢性化している私にとっては、ショート・ブレスが有効と感じ、気力を倍増したい時に取り入れようと思いました。

呼吸法のご説明の後、いよいよ瞑想についてのご説明を頂きました。難しく考えず、「目を閉じて、静かに座っていれば、瞑想はできている」と気軽に考えることを再認識しました「瞑想は心の傾聴であること、雑念は自分の内側にある脚本の一部として現れたものであること、雑念を否定しないこと、否定しなければ雑念は消えていくこと」瞑想中、雑念の存在に過敏になりがちな私にとって、この部

分は重要なことと感じました。私は普段、寝る前に瞑想をするのですが、仕事で疲れていたり、お酒を飲んだりした日には、つい瞑想をするのが億劫になって、瞑想をしなかった日もありました。しかし、デイリー瞑想は時間の構造化＝一日5分でも良いので、習慣化させることに意味があることを再認識しました。その後、瞑想の前に心身の疲れをとる、合谷のツボを指で押すフィジカル・ケアを行い、いよいよ15分間のデイリー瞑想に入り、瞑想後、皆さんの感想を伺う時間がありました。

瞑想の後の皆さんの感想を記します。「体がとてもすっきりした。こんなに長い瞑想は初めて。」「途中で呼吸がうまくいかなくなった。」「井手之上先生「頭に力が入っているのだと思う。舌の力を抜いて、だらんとさせて。」「途中で寝てしまった。」「井手之上先生「疲れが取れているということ。良いことではないか。」「雑念が湧いてきた。びくっとした。」「眠くなった。寝ているのか起きているのかわからなくなった。」「雑念は出ず、眠くならなかった。自分で意識をコントロールした。眉間と下丹田は得意ようだ。」「井手之上先生「体験することが大事である。」「大部分寝ていた。」「井手之上先生「瞑想は眠りより2,3倍休めているので、身を委ねて良い。」「体調が悪いせいか、「今に集中しろ」という脚本が出て来た。丹田に意識を向けたら最後の1,2分、体が温かくなった。」「井手之上先生「見ていてセンシティブな感性の高いかただと思う。」。私の感想は、「瞑想しているうちに頭が重く感じてきて姿勢が崩れるのを感じて、時々姿勢をただしたりしたこともあり、眠くはならなかった。」「井手之上先生「瞑想中、体が動くことは良くあることで、気にすることはない。」

最後に井手之上先生からコメントを頂きました。「人生脚本の書き換えで一番有効なのは時間の構造化である。そこに瞑想を取り入れて、1個1個コインの積み重ね、瞑想する時間が一日の生活に組み込まれることに意味がある。」この事は特に印象に残りました。日常の中で、忙しかったりすると、つい、面倒になってしまう時もあると思いますが、そのような時、基本に立ち返り、「気軽に～気楽に～気長に」マインドフルネスをこれからも体験し、習慣化していこうと思います。マインドフルネスの講座は今秋にも、新しいシリーズが開講の予定で、更なる学びを頂く機会があると伺い、より深い知識を習得できたら、と思いました。

井手之上先生、事務局の皆様、参加された皆様、6回シリーズ、お疲れさまでした。そして、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)に参加して

平野 祥子

(交流分析士インストラクター)

私たちは言いづらいことを誰かに伝えようとするとき、自分の気持ちや考えが理解されない不安な気持ちに支配され、自分のことでありながら制御不能な状態に陥り、議論に巻き込まれ、建設的な対話を積み重ねることが難しくなってしまう、関係がこじれてしまったことってありませんか。

この時、みなさんはどんな感情を感じますか。それは真の感情ですか。

今回の定例会では、「やり取り分析」の基本的な考え方を確認し、最後に日常生活の中で少し困ったなって感じたときの「やり取り」(凍結した交流)を取り上げ、表出した自分自身の行動の謎解き(分析)をしました。

例えば、その時、自分はどんなオプションを使って脚本から脱却することができるのか。そもそも、凍結交流になっているって気づかない場合もあるかもしれませんね。「脚本」って、やっかいだけど、そこで「もがく自分」を愛おしいと思う気持ちが「成人の自我状態」を機能させる「おまじない」のひとつかなって私は思っています。

さて、この謎解きですが、まるでゴッホが描いた作品の「黒色」はどうやって作られたのか、その謎解きと同じくらい、交流分析の奥深さを感じると同時におもしろいなって思いました。また、参加者の方の変化していく表情から、交流分析って、目の前の人との関係において「場所」も「人」も変わっているのに、いつもある感情に駆り立てられ、人生脚本から一步を踏み出せない私たちの背中をやさしくそっと押してくれる「人に寄り添う学問」であり、「心が楽になる心理学」のひとつであると実感した1日でした。

読者のみなさま、今度は一緒に「表出した行動の謎解き」をしましょう♪

インストラクター資格更新研修会に参加して（後期） ～日常生活に活かす TA 理論～

岡田 百合香
(交流分析士インストラクター)

廣瀬一郎教授の「日常生活に活かす TA 理論」というテーマの今回のインストラクター資格更新研修会に参加しました。私がこの交流分析を学んだ理由は、人の心を可視化して分かりやすい、そして、8つのジャンルに分かれているため体系立てて学ぶことができる、さらに、何と言っても、知識を習得するだけでなく、自分の日常生活に活かせるだろうと思いインストラクターまで習得しました。まさに、今回のテーマは私のTAを学んだきっかけであり、久しぶりの廣瀬教授の研修を堪能しました。

総勢 55 名の大勢の受講生とともに、オンラインだけでも一体感のある研修でした。

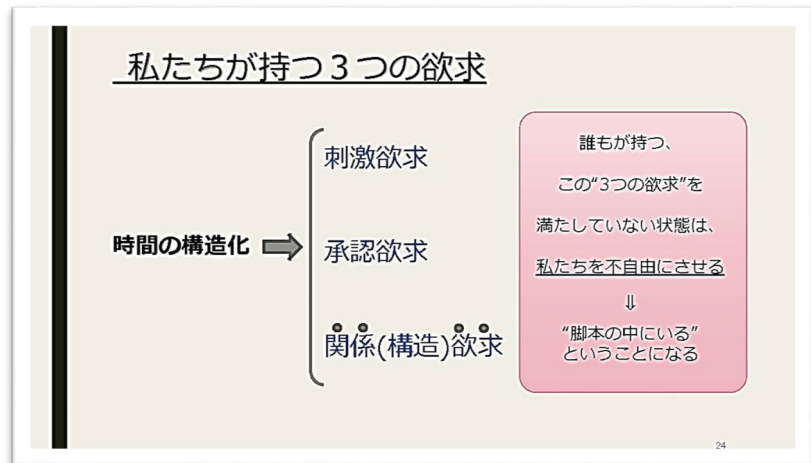
まず、午前中は「交流分析の全体の復習」として、8つのジャンルを1つ1つ丁寧にご説明いただきました。交流分析の創始者であるエリック・バーンは、ゲーム分析からスタートし、ゲームをしてしまうクセ・習慣から脚本ややり取りを分析した。また、心理ゲームには、全部のやり取りが入っている（二重裏面交流）と言う話を伺いました。私は、機能分析や人生の立場に興味関心が向かいがちでしたが、交流分析を教える立場として、大事なことを思い出させていただきました。さらに、構造分析をしっかりと学ぶ必要がある（成り立ち）ということも、原点に戻れた気がします。



午後は、「3つ欲求の理論」と「4つの分析の理論」をブレイクアウトルームに分かれて、6名のメンバーで、どのように理解しているかを話し合いました。まずは、「3つの理論」からスタート。1つのグループで1つのテーマについて自由に意見を交わしました。私のグループは、「時間の構造化」。1日1日の時間の使い方の積み重ねが、脚本につながるのではないか、という意見も出て、納得した次第です。さらに、「4つの分析の理論」もグループで話し合いました。私にとっては、理解不足の「脚本分析」のグループに当たってしまいました。しかし、他のメンバーがどのように理解をしているか期待しながら、グループに参加。ドライバーに気づいて、小さな出来ることから変えてみて生きる力にした、また、自分の脚本を見つめるのは辛い、だから逃げたくなったこともあるという意見、ドライバーを忘れてしまうが、また心の奥から湧いてくる感覚、など人によって様々な脚本の捉え方をしていると感じました。

最後は全グループの代表が発表したことを伺い、自分の今までの理解だけでなく、他者の考えを取り入れてみることで、新たな気づきを多く得ることができた研修でした。

交流分析の目標である「自律性の確立」。廣瀬教授が、「気づくためには、自律した人間になること、自分を律することとは、どんな人に対しても自分を自由にあやつれること」と仰っていました。今回の研修で、さらに自己研鑽を積み、人との交流から気づきも増やし、自由に自分をあやつりたいと考えております。



「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12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。

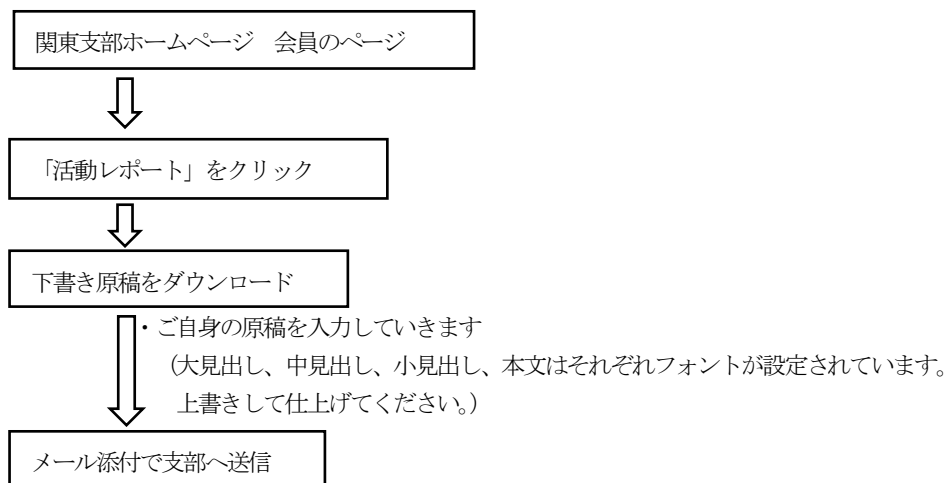
◎ 下書きは『MS明朝 9p』で入力してください。

(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12集：鈴木桜子－1

↓

第12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」第十一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。2020年度に引き続き、2021年度もほとんどの講座がZOOMによるオンラインでも開催となってしまいましたが、2面目ともなると参加される会員の皆さまもZOOM操作に慣れ、運営スタッフが支援する頻度も減りました。新しい生活様式として、ビジネスの分野でもこうしたリモートを活用した在宅勤務も取り入れ、社会環境も大きく変化しました。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。

2022年度は、10月に全国年次大会がこの東京で開催されます。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」第十二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。
