

会員活動報告集

2024 年度版

関東支部 第十四集

2025 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 田中 恵子 (交流分析士准教授) 3

第一部

(会員活動報告)

子育て支援士養成講座in関東を開催して

坂東 史重 (交流分析士インストラクター) 4

福田 佳織 (交流分析士インストラクター)

色彩心理と交流分析 ～新たなアプローチとその成果～

河野 将佳 (交流分析士インストラクター) 7

スタイナーの「ストローク・エコノミー」論文を全訳してみた ～インターネットサービスで案外楽に訳せた経験と成果～

五十嵐 信博 (交流分析士インストラクター) 11

ストローク経済に「法則」はあるのか ～「ストローク・エコノミー」を訳してみたの考察～

五十嵐 信博 (交流分析士インストラクター) 17

第二部

(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、各感想文)

インストラクター定例会 (前期) 「なぜバーンは“やりとり” Transaction」という単語を使ったのか？

～ やりとり分析を受講して ～

小野口 裕一郎 (交流分析士インストラクター) 21

インストラクター資格更新研修会 (前期) 「人生脚本 ～発展しつつある交流分析～」を受講して

紺多 明美 (交流分析士インストラクター) 24

インストラクター定例会 (後期) 「実践に活かすと面白い自我状態分析」～コミュニケーション改善法～

竹内 隆司 (交流分析士インストラクター) 26

インストラクター資格更新研修会 (後期) 「人生脚本の理解 ～脚本から脱出し、自分らしい人生を！～」を受講して

小畑 恵美子 (交流分析士インストラクター) 29

「会員活動報告集」への投稿を!!! 31

会員活動報告集 原稿作成のご説明 32

原稿のまとめかたと投稿の体裁のルール 33

編集後記 37

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 田中 恵子

関東支部会員の皆さまに「会員活動報告集」第十四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。

日頃より関東支部の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。
私たちを取り巻く環境は、コロナ禍以降大きく変わりました。オンラインコミュニケーションツールが一般的になり、様々な講座がオンラインで開催されるようになりました。「オンライン講座だからこそ学びを継続できる」といった受講者からの声も多く聞かれるようになり、世界中どこにいてもTAの学びで繋がることできるようになりました。2024年は、開催方式を選択しながら運営を重ねた一年でもありました。オンラインでも受講者同士がコミュニケーションを取れるよう、運営スタッフは、Zoomの様々な機能を習得し多くの気づきを得るレベルの高い講座を提供することができたと思っております。

関東支部主催の理論講座では、Zoomの他、一部の講座では会場とZoomを併用したハイブリッド開催も行うことが出来ました。支部主催の2級講座・1級講座・インストラクター養成講座は対面式で開催し、仲間と励まし合いながら逞しく成長される受講者の姿に多くの力をいただきました。講座の中から実体験を通じた気づきや新たな変化に対して、会員の皆さまから活動報告が投稿されました。また日頃からTAへの深耕学習を通じての成果や発見も投稿され、このたび会員活動報告集として掲載することができました。

目まぐるしく変化する社会情勢の中で、人と人との繋がりが希薄になり、日々様々な事件が起こっています。今こそ、交流分析の学びが必要とされていると感じます。会員の皆様と共に、学びを深め交流分析の理論を実践できるために、運営スタッフ一丸となり質の高い講座を提供して参ります。

「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、今後もよろしくお願い申し上げます。

2025年3月

子育て支援士養成講座in関東 を開催して

坂東 史重

(交流分析士 インストラクター)

福田 佳織

(交流分析士 インストラクター)

1. はじめに

「子育て支援士」は、初見の方と名刺交換をすると、相手の興味を引く資格名である。

そして、「子育てってなに？」の質問が必ず返ってくる。待ってましたとばかり、私は「子育て」が子どもが育てられる従来の子育てではなく、子ども自らが育つ支援をする働きを持つ資格であることを、滔々と語ってみせる。自律・自発、そして親密性が豊かな人間性を育むと、その背景には、交流分析の学問があり、これほど日常にすぐ持ち込みやすい心理学は類を見ないこと、自分らしくのびのびと生きる武器になり得る軸を持つこと、これから育っていく若い人を支援できることのすばらしさを説きはじめる。

私は、10数年ほど前から行政で「生涯現役シニア応援」についての講演をやらせていただいている。

今や日本は超少子高齢社会。社会のなかで「子」のつく単語は、人びとの関心を惹く。そして、極めて私世代、定年間際のお年頃の方々の関心が高い。なぜなら、父母の役割をひと段落させた私たち世代は、社会で役立つことを、実は切に望んでいる。そして、その気にさえなれば、その役割の一端を積極的に担うことができる。

そんな時、当時の支部長から声をかけられた。「子育て支援士養成講座を関東支部でやってみませんか？」

コンパクトな脳みそで、現状で捻出できる時間をそろばん勘定し、「やってみましょう」と返事をしていた。

2. 時代背景と求められるニーズ

子育て支援士養成講座は、交流分析の哲学を基本理念とし、日本交流分析協会の行動指針の一つである「子どもの健全育成を目指す活動」の一環として、子育てに関わる人々や子育て中の養育者支援のため

めに、2012年にはじまった。

発達心理学がご専門の田島信元先生監修のもと、交流分析と発達心理学を融合させた講座である。交流分析のゴールは「気づき、自発性、親密さ」。そして交流分析の哲学は、「人は誰でもOK」「人は誰でも考える能力を持つ」「人生を自分自身で決め、その決定をいつでも変えることができる」。人間はもともと自律した存在である。

子どもは自ら考え、選択する。失敗や成功を繰り返す体験を通して、本来持っている自律性を育み、自らの可能性を最大限発揮していく。親が自分の思いの通りに育てるのでなく、子ども自らの育ちを信じ、それを手助けするために、発達段階に応じた環境を整える。子どもとの関わり方を考え実践していくことで、子ども自らが健全な心身を発達させていくという理念から、「子育て」でなく「子育て」支援と名づけられた。

講座の特徴は、以下の3つである。

(1) 情報過多な現在において、情報に振り回されることなく、安心・安全な「子育て」を楽しむゆとりが持て、養育者も子どもと共に成長する力がつく。
(2) 事例を多く用い、グループで話し合いながら進めるため、理解しやすく応用力が付き、活用しやすい内容となっている。

(3) 地域サークルなど地域社会で学び合う場づくりを推進するファシリテーター力を養成する。

2024年、筆者のほか、養成講座の担当講師の誕生に伴い関東支部で初めて、この子育て支援士養成講座を開催することができた。

3. 現代の子育ての背景

筆者の育児は立派なものだったとは言えない。それでいて口うるさい母親だったので、子どもたちからはさんざん文句を言われていた。

「育児中に交流分析を学びたかった！」親業をひ

と段落させた方たちは口を揃えて言う。

昔と現代では育児環境が全然違う。学校では、いじめや不登校の問題もある。核家族化、母親と父親の共同育児、仕事との両立と家事分担。生活自体は豊かになってきたけれど、親も自分のタスクをこなすのに必死、子ども関係の付き合いもそつなくこなしていくことを求められる。なんだか息苦しい現代社会。

価値観が多様化した個の尊重は、歪を生みがちなのも事実。学校では友人に気を遣い、帰宅しても生活必需品のようなスマホを片手に、SNSでの友人づきあい。人様に迷惑をかけることを厭うと、安易に相談もできない。既製品のような言葉でしか語らない若い人たちのなんと多いことか。

娘が孫に言う。「なんで返事しないの?」「話している時はこっちを向きなさい」。孫が返事をしないのは、親が返事をしないからだし、顔を見ないのは話しかけられた親が、スマホを見ながら空返事するからである。幼い子は親をモデルにする。受動的行動は4つ。「何もしない」「過剰適応」「いらいら」「暴力もしくは無能」。子育ての苦労を考えると、娘に安易に言ったりできない。これが親子間ではなく、嫁姑間だったら泥沼の争いになるにちがいないと独り言ちる。

「子育て支援士とはなんぞや?」子どもと関わる養育者に対して、自分らしく生きる場を確保する支援を実施することである。

現在、私は5人の孫を相手に余裕のある育児のし直しを楽しんでいる。自分のできなかった育児のやり直しである。そしてそれは自分の身内だけの話ではない。豊かな感性を育むには、地域で子どもを支えて行かないと立ちいかない世の中である。

交流分析を学んだ立場の子育て方針は、心の秘密基地のような安全安心を提供すること。FCで生きるたくましさを培い、Pで社会性のモデルを見せ、人間関係のなかでA機能を獲得し、生きる術の確保を目的とした関わりである。

4. 子育て支援士養成講座

子育て支援の基本は、ファシリテーションである。TA理論を説くのではなく、TA理論を踏まえてファシリテートし、気づきを促しながら参加者が自発的に問題解決までの道のりを自ら導く関わり方を学ぶ。

ワークは2グループに分かれ、進行、書記、タイムキーパー、発表者と役割を決める。テーマのある事例をもとに、子の状況と気持ち、養育者の状況と

不安感情(見立て)などをTA理論を絡ませて想定する。状況に合わせた解決を出し合い、どのように支援士として関わっていくかを話し合う。

まず、スタート前に、①受講目的、②子育てに対しての現在の関わり、③どのようなテーマで関わりたいかなど、事前にお答えいただいた。

受講者 11名 (うち再受講 1名)

講師 坂東史重 福田佳織

スタートは、交流分析理論のおさらい

【前期1日目】

講師 坂東

- ・オリエンテーション
- ・子育て支援士が目指すもの
子育て支援とはなにか
- ・発達段階に応じて活かす交流分析
～肉体的誕生、精神的誕生、第一反抗期、社会的誕生

講師 福田

- ・アイスブレイキング(ワークと解説)
- ・発達心理学から見た「子育て支援の在り方」
- ・グループワークショップ 乳児期①夜泣き

【前期2日目】

講師 福田

- ・傾聴～子どもの自律を育むコミュニケーション～
- ・ファシリテーション

講師 坂東

- ・ワークショップ 乳児期後期 言うことを聞かない
- ・ワークショップ 幼児期① 言い聞かせて
- ※ 課題「子どもへの関わり、他人の親子の関わり
の観察と、TAや発達心理の観点での考察」

【後期1日目】

講師 坂東

- ・前期課題の共有とグループ発表
- ・支援士としてどう関わるか

講師 田島信元先生

- ・発達心理、生涯発達・発達障害
- ・発表された前期課題についての解説
- ・発表された課題についての見立て(子の状態、親の状態)と、関わり方についての解説
- ・質疑応答

【後期2日目】

講師 福田

- ・ワークショップ 幼児期後期 友だちと遊べない
- ・アサーショントレーニング

講師 坂東

- ・ワークショップ 児童期② いじめ?

- ・ワークショップ 思春期① 自分の部屋に入れよう
としない
- ・まとめ

5. まとめ

アンケート内容

① 講座の理解度、② 印象に残ったこと、③ 気づいたこと、学んだことをどのように活かしていきたいか、④ 4日間を通しての感想について尋ねたところ、半数の方から「よく理解できた」全員の方から「理解できた」との回答が寄せられた。

また、② ③ ④は、熱心さが伝わってくる分量での記述での意見や率直な感想をいただいた。

受講者の方々は、最初に受講目的について明確に答えてくださったことから意欲が伺えた。グループワークでも共通目標と目的を持った話し合いをされていた。それぞれが自発的・親密性あふれる場を自ら作って、活発な意見交換を行なった。グループとしての見立てや、支援方法は、ホワイトボードに板書ききれないほどの積極的な話し合いが行われたのは、講師としてとても幸福な時間となった。

講師2人体制での開催はとても有意義だったと思う。それぞれの特性が活かされ、1人は理論と実践を日常生活でのたとえを入れながら、1人は明るく満面の笑顔でOK-OKの場を提供しながら楽しい講義を提供することができたことも成功要因になった。

『子育て支援士』が、会員の皆さんにどのように認知されているか。子育て支援士というワードは、世相の関心が高いものだと感じている。

しかし、実際に多くの方々に受講していただくには、講座の内容を知っていただかなければならない。教えるにあたって、『子育て支援士』のカリキュラムを読み返し、あらためて優れた内容でよくできていると感じた。心から会員の皆様にもっと知っていただきたい。

『子育て支援士』の勉強をすることが、TAを勉強する人達にとって、どれだけ有意義なものかということ、人格育成の途中である子どもにとって、発達心理学とTAをベースにサポートすることが大切である。

アサーションを日本に紹介された平木典子先生(10年前の書籍)読んで、これはTAのことと思われる内容が、あちこちに書かれている。

つまりこれから育っていく若い人が、TA理論を身につけていけば、アサーション的な行動が自然に身に着くと感じた。

TA理論は、大人だけではなく、実際に子どもと

関わる方々に、是非とも勉強していただきたいと強く願っている。

もし仮に、『子育て支援士』の資格を取っても「役に立たない」「意味がない」というお声を耳にすることもある。「子どもに関わる機会がない、あるいは少ない」と思っている会員の方にも、知ってほしいと心から願う。TA理論を日常生活に活かしている方々にも、ぜひその輪を広げ、社会貢献に役立てようというきっかけになれば、こんなに嬉しいことはない。

認知度を高め、講座に参加いただく方が増えていけば、次は子どもを支援する活動を行政などに営業活動を活発に行っている、そうすれば協会の認知度や貢献度も広がっていくと感じている。

TAの理論は、12才までの自身のコミュニケーションの核となる発達の仕方を理解することはできるが、子どもの成長過程に発達心理学を交えて複合的に捉えることができると、もっと深く相手を考察できるのではないかと考える。

特に子供達を支援するさいには、TA理論+発達心理学は必要であると考えます。できあがった人格と向き合うことは、なかなか難しいが、子どもは尊重される自分を知り、自分らしさと社会生活においてのあれやこれやをどのように調整していくかの方法を、柔軟に捉え、実行に移して行ける可能性を無限に持っているはずである。

養育者や、周辺にいる私たちが、その視点を持って行動していくために、『子育て支援士』が寄り添った活動していく。そんな願いを込めて、活動報告としたい。

生涯発達心理の白百合女子大学教授 田島信元先生による監修

2024年度「TA子育て支援士養成講座」in関東

「子育て支援」とは、親の立場から「育てる」ではなく、子どもの「育つ力」を養育し、育み、支援するという観点に立った子育てです。この講座では、交流分析の思考を基本理論とし、発達段階ごとの課題を理解したうえで、交流分析の理論と技術を子育て支援に活用する力をつけていきます。

① 生涯発達心理が専門の白百合女子大学教授田島信元先生の指導を受け、交流分析と発達心理を統合させた協会独自の規格講座で「TA子育て支援士」の資格が取得できます。(但し、インストラクター以上、1級・2級は支援士補)

② 発達段階ごとの課題を学び、ワークを中心に交流分析と発達心理からその理解を身につけていきます。

③ アサーションを各員につけて、子育てサークルや地域で、学び合いの場づくりを推進し、専用小冊子で講座記録もできます。

1. 開催日程：[4日間] (前期) 2024年11月30日・12月1日(土・日) 4日間対応開催です
(後期) 2025年11月11日・12日(土・日)
* 認定試験：2025年2月15日(土)

2. 会場：ちよだプラットフォームスクエア

3. 受講料：39,640円(テキスト代含む・税込)
※認定試験受験料11,000円(税込)⇒合格後の資格登録料17,600円(税込)

4. 対象者：交流分析士2級以上の資格取得者 *インストラクター以外は支援士補資格になります。

5. 募集人数：20名

6. 再受講の方も募集：受講料15,000円(税込) (※2日以上受講で資格更新ポイント付与されます)
*なお2020年編纂新テキストは別売り2,750円
*副読本「子育て子育てマニュアル」別売り1,750円(税込)が2冊付きます。旧本をお持ちの場合は購入する必要ありません。

7. 申込締切：2024年11月22日(金)

8. 講座内容：前期/後期

1日目	11月30日	10:00~17:00	2日目	12月1日	10:00~17:00
10:00~12:00	オリエンテーション		10:00~12:00	研修	
	●育ち支援とは何か			●アサーションとは何か	
	●発達段階ごとの課題			●アサーションの活用	
11:30~17:00	●発達段階1		11:30~16:30	●発達段階2	
	●アイスブレイキング			●発達段階3	
	●研修① 乳児期の成長1 ワークショップ			●研修④ 幼児期の成長1 ワークショップ	
				●研修⑤ 次女の存在と実践課題	
3日目	11月11日	10:00~17:00	4日目	11月12日	10:00~17:00
10:00~12:00	●研修⑥ 発達と話し合い (グループ学習)		10:00~12:00	●発達段階の成長2 ワークショップ	
				●アサーション	
11:30~17:00	●研修⑦ 発達と話し合い (グループ学習)		11:30~16:30	●研修⑧ 幼児期の成長	
	●研修⑧ 発達と話し合い (グループ学習)			●研修⑨ 思春期の成長	
	●研修⑨ 発達と話し合い (グループ学習)			●子育て支援、療育のまとめ	
	●研修⑩ 発達と話し合い (グループ学習)			●子育て支援、療育のまとめ	

●研修⑩ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑪ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑫ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑬ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑭ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑮ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑯ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑰ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑱ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑲ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修⑳ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉑ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉒ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉓ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉔ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉕ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉖ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉗ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉘ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉙ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉚ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉛ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉜ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉝ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉞ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㉟ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊱ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊲ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊳ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊴ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊵ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊶ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊷ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊸ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊹ 発達と話し合い (グループ学習)

●研修㊺ 発達と話し合い (グループ学習)

色彩心理と交流分析

～新たなアプローチとその成果～

河野 将佳
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

筆者は、本年度も星空講座「2級思い出しナイト」に登壇する機会をいただいた。「自我状態」をテーマにストーリーを展開したところ、同様の内容で紹介講座へも登壇することを勧められた。しかしながら、星空講座と紹介講座では、受講者の既有知識が異なるため、講座内容をそのまま使用するわけにはいかず、実際には大きく手を加えることになった。本稿では、紹介講座を通して筆者が工夫した点や得られた知見を紹介すると共に、受講アンケート結果から得られた受講者の反応を通して評価していく。

2. 講座コンテンツ

会員資格認定規程によれば、交流分析士2級及び初級では「自己の日常生活へ応用したり、自己自身を分析・理解し、自己の成長への意欲と行動力を有する」レベルが求められている。とはいうものの、自己理解は探求すればするほど難しくなっていく。紹介講座は、交流分析に興味を持ち始めた非専門の方々へ更に学びを深めるための内容を提供しており、Zoomを活用したオンライン形式で実施している。そこで、オンライン講座の特性であるインタラクティブな部分を最大限に活用することで、このレベルに近づける足掛かりとした。具体的には、スライド表示の順を受講者に選択させることで講座への一体感を高め、架空のキャラクターに見立てたり色彩心理を応用することで、より親しみやすい形で自己理解を深められるよう工夫した。

(1) キャラクターへの見立て

まずは、自分自身から少し距離を置き、受講者が思い浮かべるキャラクターや実在の人物(以下、キャラクター)を対象とすることで、交流分析の理解を促進できるのではないかと考えた。キャラクターを用いることで交流分析の理解を深める手助けと

なる主な理由は以下の4点に集約される。

1. 客観性
自分自身を見つめるときは、感情や認知バイアスが入りやすいが、キャラクターには個人的な感情が絡みにくい。
2. 明確な描写
キャラクターには魅力を引き立てる要素が含まれる(設定されている)ため、性格や行動パターンがはっきりしていて分析しやすい。
3. 距離感
自分自身の内面を探ることは時に不安やストレスを伴うが、キャラクターであればそのようなことが起こり難い。
4. 共感と投影
キャラクターに共感したり自己投影することで、自身の感情や考えを整理しやすくなる。
キャラクターを通して、日常生活における共感を呼ぶ体験(いわゆる「あるある体験」)を想起することで、交流分析への理解を促進した。
ちなみに、受講者にキャラクターをイメージさせたのはアイスブレイクの時であった。開始早々、対象となるキャラクターを挙げるのは難しいと考えた筆者は、「あなたの推しキャラ」をチャットに入力してもらうことにした。これによりアイスブレイクから切れ目なく講座へ移行させることを可能とした。

(2) 色彩心理の適用

筆者が初めて紹介講座に登壇した際、紹介講座では会員向け講座とは異なり、対象者が非専門であるため、なるべく専門用語を使わず平易な表現を心がけるよう指導を受けた。今回、筆者自ら制約を課し、専門用語を使わないアプローチを検討した。その結果、色彩心理を活用することで受講者の記憶に残す方法に至った。色は視覚的な刺激として脳に直接影

響を与えることから、色の与える印象は言葉の与える印象よりも、感情や記憶に強く結びつくと言われている。実際、色彩検定公式テキスト¹⁾でも、色とその色が持つイメージについて色彩心理の項で取り上げられている(Table 1)。但し、これらのイメージは日本人が想起するものであり、異なる文化圏を持つ人々には適用されないことを付け加えておく。

(3) キャラクターと色彩心理の統合

キャラクターへの見立てと色彩心理の統合により交流分析(自我状態)を理解しやすくなる方法を検討した。様々なジャンルのキャラクターと色の関係について調べたところ、「5つの自我状態」と「5人で構成されたスーパー戦隊シリーズ」が結びついた。高橋(2015)¹¹⁾は、スーパー戦隊シリーズにおける全38作品のメンバーの色についてまとめ、基本中の基本色である5色を特徴づけた。赤は責任感がありミッションを全うするタイプ、青は目の前のことに焦ることなく静かに対処するタイプ、黄は弁が立つ憎めないアイドルタイプ、桃は愛をふりまき優しさで周りの空気をやわらかくするタイプ、緑は周りを見渡しバランスを重要視して思いやる気遣いタイプ、と。これを踏まえ、講座ではスーパー戦隊シリーズのようなものを創作した。ただ、いきなり創作したオリジナルキャラクターを登場させるのは突飛過ぎると懸念し、その前置きとして馴染みのあるキャラクターを立てて具体的に説明することにした。紹介講座では受講者のプロフィールが不明であることから、世代や性別を問わない国民的アニメの代名詞ともいえるキャラクターを起用する必要があった。そこで選んだのは、不思議なポッケを持った未来の世界のネコ型ロボットが登場するアニメである。著作権の関係から、本稿への掲載にあたって、実際に使用したスライドの各キャラクターをシルエットにした。色は各キャラクターの着ている服の色である(Fig. 1)。ここで偶然にも、高橋(2015)が示した特徴がそのまま各自我状態の特徴と合致

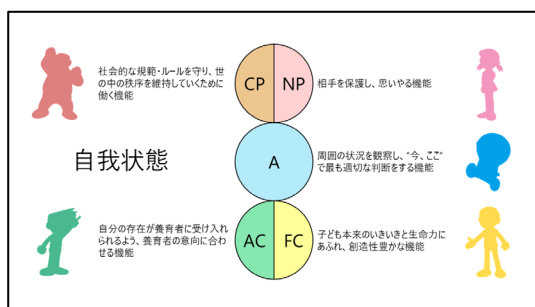


Fig. 1 自我状態説明スライド(改)

Table 1 色の連想

色	色からイメージされる物	色をもつイメージ
赤	太陽 血 口紅 リンゴ など	熱い 派手 情熱的 危険 など
オレンジ	みかん 太陽 夕日 かぼちゃ など	暖かい 陽気 楽しい 派手 など
黄色	光 太陽 タンポポ レモン など	明るい 派手 目立つ 注意 など
緑	草 木 葉 自然 など	若々しい さわやか 安全 平和 など
青	空 海 水 湖 など	さわやか 澄んだ 寒い 静か など
紫	ブドウ スマイレ ラベンダー 茄子 など	高貴な 大人っぽい おしゃれ 上品 など
ピンク	桃 桜 春 赤ちゃん など	女性的な 柔らかい 甘い かわいい など
茶色	木 秋 チョコレート 落ち葉 など	落ち着いた 地味な 大人っぽい 渋い など
白	雪 アイスクリーム もち 牛乳 など	純粹 清潔 きれい 軽い など
灰色	ねずみ 曇り コンクリート 冬 など	大人っぽい おしゃれ 上品な 高貴な など
黒	闇 夜 髪の毛 カラス など	暗い 重い シック 高級な など

していることがお分かりいただけるだろう。これが筆者の考え方の拠り所となった。

3. 受講者アンケート

今回、色彩心理を適用したキャラクターを用いることで、専門用語や難解な説明を大幅に割愛しつつ、交流分析への理解を促進した。それが受講者に届いたのかどうかをアンケート結果から評価する。

(1) キャラクターへの見立てに対して

以下、アンケート自由記載欄から該当部分を抜粋する。

- 5人のそれぞれのキャラクターが一体となってアニメやドラマが面白おかしく展開していくように、自分の中にある嫌な面も含めた自我状態が共存することで自分らしさを作っていることに気づきました。
- 可愛くてわかりやすいキャラデザインで素敵です。

個人の中にある異なる自我状態が共存するという自己受容から自己理解を体験した点から、キャラクターの見立ての有効性が評価できた。更に、視覚的な要素がキャラクターの魅力を高め、受講者に親しみやすさを感じさせることができた。総じて、キャラクターを立てる理由を全て満たせるような結果となった。

(2) 色彩心理の適用に対して

以下、アンケート自由記載欄から該当部分を抜粋する。

- 交流分析の専門的な知識がなかったので、色で例えていただいたことがイメージしやすく、グループでの会話でも共通用語として利用できてよかったです。
- 色で自我状態を説明してくださりとっても分かりやすかったです。

色彩を用いることで専門的な概念を視覚的に理解しやすくし、共通認識を形成することによりグループ内でのコミュニケーションを円滑にする効果があったと考える。

(3) キャラクターと色彩心理の統合に対して

以下、アンケート自由記載欄から該当部分を抜粋する。

- とても分かりやすい切り口と、先生の素敵なイラストで本当に納得感理解感が大きかったです。

- ゴレンジャー含め、色と自我状態の関係は目から鱗でした。

キャラクターへの見立てという親近感と、色を用いることによる平易さを統合させることで、理解を深めることができたと考える。ちなみに、筆者が使用したヒーロー戦隊ものは筆者が創作したものであり、決してゴレンジャーなるものではない。5人揃って『JIGAJI 隊』である (Fig. 2)。



Fig. 2 オリジナルキャラクター

ただし、それを匂わす表現でイメージしやすくした点は否めない。文化的なアイコンや既存のキャラクターを活用することで、受講者に親しみやすさを感じさせる効果を狙ったのは確かである。

4. 今後の展開

講座ではスライド内の随所にオリジナルキャラクターを配したことで親しみを感じてもらえるように工夫した。そのキャラクターは2つのタイプに分けられる。交流分析の説明に必要なキャラクターはそれぞれ色相を揃えるなどテーマカラーを持たせることで特徴を際立たせた。一方、スライドが寂しいために配したマスコットキャラクターはトーンを揃えることで講座全体のイメージをコントロールした。結果、受講者への印象を好くすると共に理解を深めることにもつながった。これで交流分析により一層興味を持ってもらえたらと願っている。以上の点から筆者は、色彩心理を応用した講座を展開していくことが有用であると考えている。なお、先述の「受講者のプロフィールが不明である」という点には、実は一部の予測が含まれていた。これまで数々の講座を受講したことで、女性受講者が多いことは予想されており、そのためキャラクターのトーンをペールトーンに設定し、「優しい」、「かわいい」という印象を与えられるようにしていた。

ところで、色彩心理を扱ううえで外せない理論の1つに、Plutchik 円環モデルがある (Fig. 3)ⁱⁱⁱ。このモデルは、感情を色と形で表現し視覚的に感情の関係性や強度を理解しやすくするものであり、それゆ

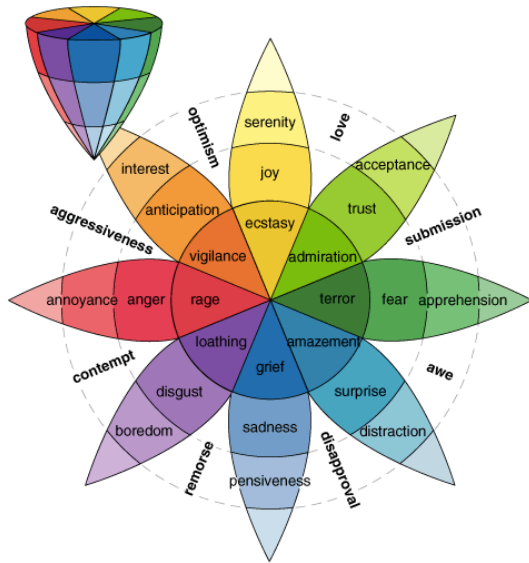


Fig. 3 Plutchik 円環モデル

え、感情の視覚的な理解を助けるツールとして様々な分野に応用されている。R. Plutchik は、感情の複雑な関係性をより直感的に理解できるようにしようと、W. McDougall の理論 (1921)^{iv} と、H. Schlosberg の円環モデル (1941)^v を統合させた。この画期的な統合と同様に、筆者は、交流分析をより直感的に理解できるようにするため、Plutchik 円環モデルと交流分析を統合できるのではないかと考えている。だがここで、色には人それぞれの感性や経験、文化背景などによる個人差があるため、米国の理論をそのまま日本に外挿することが可能なのかという疑問が生じた。そこで関連研究を調べたところ、岩城ら (2023)^{vi} は日本人への Plutchik 円環モデルの適用を示し、宗近 (2002)^{vii} は感情

ⁱ 内閣府認定公益社団法人色彩検定協会。「色彩検定公式テキスト 3 級編」。色彩検定協会, 2020

ⁱⁱ 高橋美佐子。「日本語の色彩感覚: スーパー戦隊シリーズを中心に」。宮城学院女子大学日本文学会, 2015, pp. 1-22.

ⁱⁱⁱ Plutchik, Robert. "The Nature of Emotions: Human Emotions Have Deep Evolutionary Roots, a Fact That May Explain Their Complexity and Provide Tools for Clinical Practice." *American Scientist*, vol. 89, no. 4, 2001, pp. 344-350.

^{iv} McDougall, William. "The Principal Instincts and the Primary Emotions." *An Introduction to*

の色変換の有効性を示していることが分かった。交流分析との統合がより現実味を帯びてきた。

今回は自我状態に限っていたが、他のジャンルにおいても色彩心理や Plutchik 円環モデルを適用させることが可能である。例えば、1 級テキスト第 5 章「人生の立場」にある「本物の感情 (authentic feeling)」。Plutchik 円環モデルでは中心から四方向へ、3 時方向に緑で「fear (= 怯え)」、6 時方向に青で「sadness (= 悲しみ)」、9 時方向に赤で「anger (= 怒り)」、12 時方向に黄色で「joy (= 喜び)」を配している。他のジャンルにおいても色彩心理や Plutchik 円環モデルと関連付けられる部分は大きいがあるが、紙面の都合上割愛させていただく。

以上より、Plutchik 円環モデルや色彩心理は交流分析と極めて親和性が高いと筆者は考えている。今後、この関連性をより詳細に検証し、有効に発揮させていくことによって、交流分析への理解を一層深めることができるのではないかと考える。

5. 謝辞

紹介講座への登壇の折は、多くの方々のご支援とご協力を賜りましたことに感謝申し上げます。特に、星空プロジェクトメンバーの皆さまには、温かく迎え入れていただき深く感謝いたします。また、講座に参加され、拙い説明にも関わらず嫌な顔一つせず、むしろ笑顔いっぱい積極的にご意見をいただいた皆さまにも感謝の意を表します。更に、本稿の執筆にあたり、脚注文献を参考にさせていただきました。これらの文献は、本稿の執筆にあたり大変参考になりました。執筆者の皆様の貴重な知見と努力に心より感謝申し上げます。

Social Psychology, Revised Edition, John W. Luce & Co., 1921, pp. 47-92.

^v Schlosberg, Harold. "A Scale for the Judgment of Facial Expressions." *The American Journal of Psychology*, vol. 54, no. 4, 1941, pp. 601-605.

^{vi} 岩城史享, 横須賀天臣, and 高橋達二。「感情語類似度ネットワークの偏在的コミュニティ抽出による解析」。人工知能学会全国大会論文集, JSAI2023, 第 37 回, 2023, セッション ID 3Xin4-11, p. 3Xin411.

^{vii} 宗近孝吉。「GA を用いた感情識別モデル」。山口大学工学部研究報告, vol. 53, no. 1, 2002.

スタイナーの「ストローク・エコノミー」論文を 全訳してみた

～インターネットサービスで案外楽に訳せた経験と成果～

五十嵐 信博
(インストラクター)

1. 問題意識

1971年のクロード・スタイナー論文『ストローク・エコノミー：stroke economy』を訳してみました。原文は、2017年に関東支部で開催された小林雅美先生の講座において有償で別冊配布されたものを使用しました。

グーグル翻訳をまず使い、そこから日本語として意味が通るように手を入れました。手元にあった、故池上岩男先生の講座で配布された訳文資料（おそらく岡野嘉宏先生による）を参照しました。DeepL翻訳も部分的に使用しました。

論文の翻訳は、基本的に直訳するものと聞いたことがあります。今回は敢えて日本語としてのわかりやすさを意識しました。現代ではわかりにくい言葉は、生成AI（ChatGPTなど複数のAI）で調べて文中に注記しました。また、人名も同様に調べて末尾に略歴をつけました。

訳してみてわかった発見などは別稿とします。

2. ストローク・エコノミーの新訳文

ストローク・エコノミー：“THE STROKE ECONOMY”

Claude M. Steiner, M.D.

エリック・バーンは著書『ゲームズ・ピープル・プレイ (Games People Play 人生ゲーム入門)』の中で、「人は自律的な状態で、つまり気づき、自発性、親密さの能力を持った状態でスタートするからこそ、解放が可能なのだ」と述べている。口語的に言えば、この言葉は「子供は王子様や王女様として生まれ、両親が彼らを蛙に変えてしまうのだ」ということになる。

この論文の主旨は次のとおりである。

1. 親が子供を蛙にしてしまう方法は、ストロークのコントロールから効力を得るが、その結果、

ストロークが無制限に供給されるという状況から、供給が少なくして親がそれにつける値段は高いという状況に、形を変えられてしまう。

2. 気づき、自発性、親密さを取り戻すには、ストロークのやり取りに関する親の教えや「基礎訓練」を拒否する必要がある。
3. 人々が早期の基礎訓練に従順に従うことで、起きている時間のほとんどをストローク獲得に費やすストロークに飢えた人々の集団が生まれ、そのため彼らは、ストロークの供給を独占によってコントロールする人々に簡単に操作されてしまう。

バーンは、『ゲームズ・ピープル・プレイ』の中で、刺激の飢餓について次のように語っている。「感情や感覚の剥奪から、無関心を経て、退化的な変化、そして死へと至る生物学的な連鎖を想定することができる。このような意味で、刺激の飢餓は、人体の生存に対する食物の飢餓と同じ関係にある」ストロークが、人の生涯を通じて食物と同じくらい不可欠であるという考えは、最近のTA理論では十分に強調されていない。そこで、私はあらためて次の事実を述べたい。「ストロークは、満たされなければ死につながる、食物や水や住居といったような、主要な生物学的欲求と同じほど、人間の生活にとって必要である」

バーンが『心理療法としての交流分析 (Transactional Analysis in Psychotherapy)』のストロークの章で指摘しているように、刺激のコントロールは、人間の行動を操作するのに、暴力や罰よりもはるかに効果的である。したがって、少数の家族はいまだに暴力や罰で子どもをコントロールしようとしているだろうが、ほとんどは、肉体的な罰ではなく、ストロークをコントロールする禁止令

が使われている。

いろいろな著述家たちが、人間の生命活動のコントロールと、より広範な経済的、政治的観点を結び付けてきた。ここでは、ヴィルヘルム・ライヒとヘルベルト・マルクーゼの2名について検討する。

ライヒは、バーンと同様、人間をその最も深いレベルで「自然な社会性と性、自発的な労働の楽しみ、そして愛する能力」を持つものとみなした。彼は、人間のこの最も深くして無害な層の抑圧が、サディズム、貪欲、好色、嫉妬、あらゆる種類の倒錯が支配する「フロイトの無意識」をもたらしたと感じた。ヴィルヘルム・ライヒは、神経症の経済的分析に興味を持っていたため、「セックス・エコノミー」という用語を考案した。この理論によれば、性的エネルギーは政治的な理由で操作されるという。性的エネルギーの解放であるオーガズムは、性的エネルギーが抑圧されてきた人間のシステムを解放する。

「性的な抑圧と権威的な社会秩序の関係は単純かつ直接的である。自然な性的欲求を抑圧された経験を持つ子供は、性格の発達において永久に不具となる。必然的に従順になり、あらゆる権威を恐れ、反抗することが全くできなくなる」言い換えれば、解放を求めることを妨げるような性格構造を発達させたのである。最初の抑圧行為は、その後のあらゆる暴政への道を用意した。ライヒは、抑圧は道徳的啓蒙のため（伝統的な宗教が主張するように）でも、文化的発展のため（フロイトが主張するように）でもなく、ただ抑圧的な社会を維持するのに必要な性格構造を作り出すために存在すると結論付けた。

ライヒの著作の多くは、「権威的イデオロギーと保守的体制を生む工場」とみなしていた家父長制の家族に対する攻撃であった。権威主義的政府と人々の経済的搾取は家族によって維持されており、家族はその不可欠な一部であり、若者の性的抑圧による搾取の支援者としての機能を果たしていると考えていた。

ヘルベルト・マルクーゼは、人類の問題と経済的観点を結びつけたもう一人の著述家である。彼によると、人間は自分自身、仲間の人間、そして自然からの疎外に苦しんでいる。この疎外は、フロイトが文明の発展に必要であると仮定した抑圧に、さらに重ねられた過剰な抑圧の結果である。この過剰な抑圧が、パフォーマンス原理（注。高度な産業社会で支配的となる効率性、生産性、利益などの追求の原

理のこと。その結果、人間は自由な時間や創造的な活動が奪われる）に従って生きることを人間に強いる。

パフォーマンス原理は人間に課せられた生活様式であり、身体の性的魅力を失わせ、口、肛門、性器などの特定の器官にエロチシズムを集中させる。この過程は、フロイト理論が考えるような健康的なものではなく、生物学的にも筋の通った流れでもなく、人間の快楽の可能性を低下させる結果となる。快楽を狭い性感帯に集中させることは、浅薄で非人間的で一面的な人間を生み出すことになる。マルクーゼは、性器への性的快楽の集中は、抑圧的な体制が搾取できる労働手段として身体の残りの部分を自由に使えるようにするために達成されると考えている。「生殖器官への正常な発達、人間存在が特定の社会組織の要件に適合するために、部分的な衝動とその『領域』がほとんど無性化されるように形づくられてきた」

このように、マルクーゼとヴィルヘルム・ライヒは、家族を含む周囲の人間による人間の社会的、心理的操作を、抑圧的な社会秩序と結び付けている。次に述べるストローク・エコノミーの理論は、同様の試みであり、人間の能力、性向、権利であるストロークの自由な交換が、より大きな社会秩序にとって望ましい行動をとる人間を育てる目的で、人為的にコントロールされてきたという提案である。無意識のうちに大多数の人間が行っているストローク・エコノミーの操作は、確立された秩序への奉仕であると理解されたことは一度もなかったため、人間にはストローク・エコノミーのそのようなコントロールがどの程度自分たちの利益になるのか、またどの程度ならないのかを評価する機会がなかった。

この点をより鮮明にするために、すべての人間が生まれたときに、利用できる空気の量をコントロールするマスクを装着していると想像してもらいたい。このマスクは、最初は大きく開いたままで、子供は自由に呼吸できる。しかし、子供が特定の望ましい行動を行えるようになった時点で、マスクは徐々に閉じられ、子供が周囲の大人の望むことを何でもできる時だけ開かれる。たとえば、子供が自分の空気バルブを操作することを禁止され、他の人だけがそれをコントロールでき、それをコントロールできる人が厳密に指定されていると想像してほしい。このような状況では、人間は空気の供給をコントロールする人の希望や欲求に、非常に敏感になる

可能性がありうる。制裁が十分に厳しくなれば、マスクは簡単に取り外せるにもかかわらず、人々はマスクを外さず、呼吸を規制する決まりに従うだろう。

時々、マスクに飽きて外そうとする人もいるが、こうした人は性格異常の犯罪者、愚か者、向こう見ずな者とみなされる。空気の連続的な流れを保証するために、人々は懸命に働いたり、努力をしたりする。働かず、そのように満足な努力をしない人は、空気の流れが遮断され、自由に呼吸することも許されず、適切な生活を送るのに十分な空気も与えられない。

マスクを外すことを公然と主張する人々は、当然ながら、これらのマスクを作り上げている社会の根幹そのものを弱体化させていると非難されるだろう。なぜなら、人々がマスクを外すと、もはや働かなくなり、彼らに課せられた多くの要求に応じなくなることは明らかだからである。その代わりに、これらの人々は自己満足の生活様式や人間関係を求めるだろう。それは、そのようなマスクの着用を基盤とする社会がこれまで重視していた多くの活動を容易に排除する可能性がある。「マスクを外す人々」は社会に対する脅威とみなされ、おそらく残酷に扱われるだろう。空気飢餓の社会では、空気の代替品が高値で販売され、個人が、反呼吸規則をうまく出し抜く方法を有料で販売することもできるだろう。

この状況はばかげていると思えるかもしれないが、これは現在ストロークの領域で人々の間にある状況と非常によく似ていると、私は信じる。空気をコントロールするマスクの代わりに、私たちはストロークのやりとりについて非常に厳しい規制を設けている。子供はストロークのもらい方の加減によってコントロールされ、大人はストロークを得るために社会的な要求に応じて働いているのだ。

一般的に、国民はストロークを渴望しており、マッサージ店、エサレン（注. エサレン研究所が開発したリラクセーションのためのオイルマッサージ）、アメリカン・タバコ・カンパニー、ゼネラル・モーターズなどの多くの企業がストロークを販売したり、自社の製品が消費者にストロークをもたらすとほめめかしたりしている。（「ジンジャーエールは愛の味がする」）

ストローク・エコノミーの規制に反抗する者は社会逸脱者とみなされ、十分な数の者が団結すれば国

家安全保障に対する脅威とみなされる。

ほとんどの人間はストローク欠乏の状態、つまりストロークの、理想の状態より乏しい食事で生き延びている。このストローク欠乏は、軽度から重度までさまざまである。ストローク飢餓の極端な例として、スラム街のホテルに住んでいたアルコール中毒者のケースがある。彼自身の話によると、彼は火曜日から日曜日までホテルの受付係から毎日2回のストロークを受け、月曜日にはアルコール中毒者クリニックに現れ、受付係や薬を投与する看護師と約30回のストロークを交わした。月に1回、処方箋を更新した医師から12回以上の特別なストロークを受けた。彼の活力はほとんど完全になくなって、米だけの飢餓食で生きている人間を思い起こさせた。やがて、ストローク飢餓状態で、無気力のためにクリニックに来ることすらできなくなり、間もなく部屋で死亡しているのが発見された。

食事やストロークなどの飢餓状態にある人の経験は、適切に食事を摂っている人の経験とはまったく異なる次元のものである。この男性は単なる自動人形にすぎず、自律性や自己決定性として解釈できるものは何もなかった。しかし、ほとんどの人は、それほど深刻ではない形の飢餓状態にある。こうした状況では、人々は極度の飢餓状態の人のような無関心ではなく、軽度の飢餓状態の人や動物にも見られるような一種の興奮や「探索行動」を示す。

人々はストローク不足の状態で生きることを余儀なくされているため、起きている時間のすべての瞬間がストロークの獲得で占められることになる。これが構造飢餓の原因であり、それは、社会的状況において、ストロークを最大限に獲得できるよう時間を最適に組もうとする欲求である。お金の場合と同じように、一部の人はほとんど労力をかけずに大量のストロークを獲得することができる。つまり、彼らは他人のストロークも蓄積できるような、ストロークの独占を確立している。ストローク・エコノミーでは、他のケースと同じように、金持ちはますます金持ちになり、貧乏人はますます貧乏になり、大多数の人々は日々の生活のやりくりで苦勞しなければならない。

ストロークの独占という概念は、私が治療マラソン（注. 1日～数日かけて行われるグループセラピー）をやっていくなかで、明確になった。私が主催するマラソンは、本質的には、変則的なストローク

の節約をとまなう一時的なサブカルチャーであり、その中で、人々の中に存在する「ストロークを与えてはいけない」「ストロークを求めてはいけない」「ストロークを受けてはいけない」「ストロークを拒否してはいけない」といったストロークへの禁止令を解除しようとする。このようにマラソンは、ストロークを求めたり、与えたり、拒否したり、受け入れたりしてよいという許可を中心として構成されるため、ストローク・エコノミーは「自由」であり、ストロークは無制限に得られるのだと言えるようになる。ストローク・エコノミーのこのような操作は、人々の中のやりとりに深く影響を与える。グループのリーダーは、ストロークの交換に参加せずにストローク・エコノミーの外にとどまったり、参加してストローク交換に参加したりできる。後者を行えば、彼はすぐに、自分が無意識のうちにストロークの流れをコントロールしていることに気づくだろう。彼は頼まなくてもストロークを与えられるし、拒否されることなくストロークを与えることができるだろう。そのエコノミーに入り込み、自分がストロークの流れを支配していることに気づかないセラピストは、セラピーの中でしようとする試みを妨げる要因になりかねない。

セラピスト、特にグループセラピストは、ストロークの独占者になる立場にある。ワイコフは、この号で、男性が女性のストロークを独占していることを指摘している。親はしばしば、子供のストロークを独占することに興味を持っている。どのケースでも、ストロークの独占者は独占によって利益を得ると同時に、管理されたストローク・エコノミーの一般的なルールを永続させる。

子どもと子ども間の自由なストロークの交換は、親のテープ（注：テープ式心理学で言う、ネガティブな思い込み。育つ中で身につける「ガムテープ」のこと）に基づき、「親」の自我状態によって厳しくコントロールされる。これらの親のテープは、『自慢』と呼ばれる非常に単純なテクニックで簡単に示すことができる。たとえば、人が部屋の真ん中に立って自慢するように、つまり、自画自賛の発言をいくつかするように求められたら、その人の頭の中には即座に反応が起こる。その人は、自分について良いことを言うのは慎みがなく不適切だ、またはそのようなことを言うのは部屋にいる他の人への侮辱と見なされるかもしれないと思ったりする。

自慢することが有効だと受け入れる人々が、自分

自身の良い点に気づいてないこと、つまり、自分自身に当てはまる善良さや価値を意味する言葉を使えないことに気づくかもしれない。この時点で、グループの他のメンバーに正直なストロークを述べるように頼むと、このようなことがしばしば起こる。それは、ストロークを受けた側が、「親」のディスカウントによって、言われたことすべてを、仕組まれたように拒否するのだ。

もし誰かが「君の肌はきれいだね」と言うと、「親」は心の中で「彼らはお前を間近で見たことがないぞ」と言う。もし誰かが「君の笑顔は素敵だね」と言うと、「親」は「でも、彼らはお前が泣いているところを見たことがないぞ」と言う。誰かが「君の胸はきれいだね」と言うと、「親」は「彼らはお前のことをそれだけしか考えていないのだ。お前はただのセックスの対象だ」と言う。誰かが「君はとても頭がいいね」と言うと、「親」は「そうだけど、お前は醜いぞ」と言う。ストロークを受け入れるのを避ける他の手段も見られる。たとえば、ストロークを形式的に受け入れた後、肩をすくめて、ストロークが肩にしみ込むかわりに滑り落ちるようにするか、あるいは受けとった途端に、本音では「私はストロークを受け取れないので、ストロークはお返ししなければ」とでも言うかのように、すぐにひとつお返しするなどである。

ストロークすることに対する「親」のこうした反応は、ストロークを与えられた時に起きる最も単純な状況での反応にすぎない。ストロークしてほしいという状況では、もう少し複雑になる。自由なストロークの交換を妨げるあらゆる種類のタブーが働いている。同性愛のタブーは、男性同士、女性同士のストロークを禁じる。異性愛のタブーは、婚約中または結婚しているなど、定められた関係にない限り、男性と女性の間でストロークを禁じる。そして、大人と子供の間での身体接触のタブーは、核家族でないときに限り、また特定の状況下でのみ許される。要するに、自由なストローク交換は管理された活動であり、人々のニーズを満たす手段が利用できない状況である。その最終結果として、人を愛するという最も人間らしい能力が人々から奪われ、特定の望ましい行動を引き起こさせる手段として、彼らに対してそれが使われるということである。

この議論から、ストローク・エコノミーの束縛から解放された人または人々は、最も重要な欲求充足の手段を再び手にすることになり、その結果、彼ら

は社会全体から離脱しようとする傾向があることがわかる。若者、麻薬、セックス文化に関して、立法者や政府関係者の間に大きなパニックが起きているのは、このためである。ストローク・エコノミーから解放されると、人間はもはや働かず、責任も負わなくなるという考えは、労働と責任が他人によって規定されるものと見る限りは、かなり正確かもしれない。しかし、ストローク・エコノミーから自由な人間が、フロイトの理論やユダヤ・キリスト教の人間観が予測するように、不活発で植物のようになると考えるのはまったく別の話である。満足した人間は働かず、責任も負わないという考えは、子育ての基本的前提となってきた。しかし、事実はまったく異なるかもしれないのだ。ストロークの欲求が満たされるにつれて、人間は自分自身、他者、そして自然との調和の実現をより追求できるようになると私は考えている。

私のグループの仕事では、上記のストロークの経済性に関する理解によって、私の注目と重点がストロークの問題に移ってきた。たとえば、夫婦間の不和は脚本、心理ゲーム、または暇つぶしの一部と見なすことができるが、その治療の鍵はストロークの交換を解放し、平等化することにあることがわかった。

ある夫婦の10年間の「大騒ぎ」、「キックミー」、「さあつかまえたぞ、この野郎」という心理ゲームは、焦点をストローク交換にしっかり合わせたところ、夫がただ単に公平な関係に興味がないのだとわかっただけで、止んでしまった。彼は、もっと与えようとか、少なく求めようとか、気にかけるつもりがなかったのだ。この夫婦は自分たちが行っているゲームを知っていたが、社会的なコントロールを達成できたのは少しの間だけだった。これがわかって、女性は別れることを迫った。別の夫婦は、お互いへの愛情が、さまざまな要因の組み合わせによって蝕まれていることに気づいた。妻はある種の養育的なストロークを切望していたが、それを求めてよいという許可がなかった（この号のサミュエルズを参照）。そして、求めなくてもしてくれるべきと夫に憤慨していた。一方、夫は妻が必要としているストロークの種類を理解しておらず、それを与えてよいという許可もなかった。妻からの「あなたは本当には私を愛していないのね」という非難と、夫からの頑固な防御姿勢（「君は要求しすぎる」）で、彼らは何度も衝突し、最終的には両者とも絶望に陥った。セラピーは、この問題をめぐる彼らの葛藤の詳細な

やりとり分析を中心に行い、最終的にはロールプレイングを通じて、妻が直接養育的なストロークを求めると、夫がそれを与えることについて、許可を与えることに焦点を当てた。

ゲームの機能のひとつは、承認やストロークが自由に与えられなかったりしたときに、それを強要することである。4人の子持ちの、夫のいないある母親は、系統的にストロークを与えるスケジュールを確立することで、子供たち全員を満足させ、自分自身の時間も残して、「キックミー」や「さあつかまえたぞ、この野郎」など、子供たちによる、日々地獄のようなストロークのぼったくりを止めることができた。

ストローク・エコノミーの解放は、関わる人が多いほど効果的である。セラピーグループは、ストロークの自由な交換を実践できる良い環境を提供している。しかし、ストローク禁止令から解放された人々は、ストロークの節約が自由である社会環境を必要とする。そうでないと、彼らはストローク・エコノミーの社会的ルールに従わなければならないという圧力を受けることになってしまう。

私の経験では、集団においてストロークに自由になった人々は、社会的なストローク・エコノミーの要求に応じない社会的サブグループ（カップル、家族、共同体など）を形成する傾向がある。これらのグループでは、ストローク・エコノミーの理論と「ふわふわさんのおとぎ話（ファジーテイル）」の知識が、自由なストローク・エコノミーを維持する問題を理解し、対処するのに役立つ。

参考文献

1. バーン、エリック。『ゲームズ・ピープル・プレイ (Games People Play)』。ニューヨーク：グローブ・プレス、1964年。
2. バーン、エリック『心理療法としての交流分析 (Transactional Analysis in Psychotherapy)』。ニューヨーク：グローブ・プレス、1961年。
3. マルクーゼ、H. 『エロスと文明』。ニューヨーク：ヴィンテージブックス、1962年。
4. ライヒ、W. 『オーガズムの機能』。ニューヨーク：ファラー・ストラウス・アンド・ジルー社、1961年。
5. ライヒ、W. 『性革命』。ニューヨーク：ヌーンデイ・プレス、1962年。
6. ロビンソン、P. A. 『フロイト左派』。ニューヨーク：

ハーパーコロフオンブックス、1969年。

7. スタイナー、C. M. 『ふわふわさんのおとぎ話』、
トランザクショナル・アナリシス・ブレイク、
9:36、1970年10月。

社会」を理想として掲げた。

1. クロード・M・スタイナー (Claude M. Steiner, 1935-2017)

略歴

フランス生まれのアメリカの心理学者で、エリック・バーンの交流分析 (TA: Transactional Analysis) の弟子。感情の知性 (Emotional Literacy) を発展させ、特にストローク (心理的承認や関心のやり取り) に関する理論を深化させた。

功績

交流分析の普及と発展に貢献し、「脚本分析」「権力と温かさのバランス」に着目。

ストローク理論を展開し、心理的報酬の重要性を指摘して人間関係や組織における影響を考察した。

『Emotional Literacy: Intelligence with a Heart』などを執筆し、感情知性の重要性を提唱。

2. ヴィルヘルム・ライヒ (Wilhelm Reich, 1897-1957)

略歴

オーストリア生まれの精神分析家・社会学者・科学者。フロイト派の精神分析を基盤にしながら、「オルゴン・エネルギー (性エネルギー)」の概念を提唱した。性の解放と社会変革の関連を強調し、マルクス主義と心理学を結びつけた。

功績

「身体と感情の解放」を重視し、「鎧 (キャラクター・アーマー)」という概念を提唱。抑圧された感情が筋肉や身体に蓄積されると主張した。

オルゴン・エネルギーを提唱し、心理療法や医学的研究に応用しようと試みた。

『The Function of the Orgasm』などで、性の解放と社会の抑圧構造の関連を論じた。

3. ヘルベルト・マルクーゼ (Herbert Marcuse, 1898-1979)

略歴

ドイツ生まれの哲学者・社会批評家。フランクフルト学派の代表的な思想家で、批判理論を展開し、資本主義と社会抑圧のメカニズムを分析した。

功績

『エロスと文明』において、フロイトの「リビドー理論」とマルクス主義を結びつけ、「抑圧されない

ストローク経済に「法則」はあるのか ～「ストローク・エコノミー」を訳してみたの考察～

五十嵐 信博
(インストラクター)

1. 私の疑問と結論

論文を訳してみようと考えたそもその理由は、「ストローク経済の法則」という意味不明の言葉に、初学のころから違和感を持ってきたことです。法則とは、ある条件において必ず成り立つ原則や規則のことです。重力の法則や熱力学の法則など、色々思い出します。英語では「principle」や「law」でしょう。しかし、「ストローク経済の法則」という時には何のことなのか、経済事象として見えてくること（金持ちはますます金持ちになり、貧乏人はますます貧乏に、といった）のようにも聞こえるのですが、そうではなく親が言って聞かせるメッセージだという。親の言うことがなぜ法則なのか、しかも万物にあてはまるからこそ「法則」なのに、「従うな」「破れ」などというのですから、言葉の選び方が信じられません。

近年、翻訳ソフトなどのサービスの発達が著しいことを感じていました。そこで、どういう言葉がどういう文脈で使われているのか、自分でも調べられるかもしれないと、ふと思いました。

(1) 今回わかったこと

結論から述べると、「ストローク・エコノミー」論文には「法則」に当たる言葉はありません。

実は昔、故池上岩男先生から、岡野嘉宏先生の手によるらしい訳文資料をいただき、それには「法則」とは一度も出てこないのが不思議に思っていたのですが、やはり「ない」ことが裏付けられました。

あわせて、クロード・スタイナー著『交流分析の根底に流れるもの（原題 The Heart of the Matter）』にも「法則」がよく出てくるので、こちらも調べてみましたが、この原文にもありませんでした。

今「法則」と言われている、多くの親が子に言って社会を制約的なものにしていくメッセージのこ

とは、「ルール」あるいは「決まり」と訳するのが妥当と考えます。

なお、訳文の全文は別稿としました。

2. 「ストローク・エコノミー」論文の吟味

自分で訳してわかったことは以下のとおりです。

- 「principle」も「law」も出てこないこと
- 「rule」は、中盤以降に数か所出てきて、こちらを「法則」と訳せなくもないが、「〇〇をストローク経済の法則という」といった記述はなく、文脈からは「ルール」のまま、あるいは「決まり」「規則」などとした方が自然でした。

(1) 要点の原文と訳の対比

それらしいところを何か所か対比します。

【原文】

- ① A marathon, as I would conduct it, is in essence a temporary subculture with an anomalous stroke economy in which an attempt is made to disarm the injunctions that exist in people against stroking: "Don't give strokes." "Don't ask for strokes." "Don't accept strokes." "Don't reject strokes."
- ② In every case the stroke monopolist profits by the monopoly and at the same time perpetuates the general rules of the controlled stroke-economy.
- ③ But persons who are free of stroke injunctions need social contexts which have free stroke economies or they will be under pressure to conform to the societal stroke-economical rules.

【私訳】

- ① 私が主催するマラソンは、本質的には、変則的なストロークの節約をとまなう一時的なサブカルチャーであり、その中で、人々の中に存在する「ストロークを与えてはいけない」「ストロークを求めてはいけない」「ストロークを受けてはいけない」「ストロークを拒否してはいけない」といったストロークへの禁止令を解除しようとする。
- ② どのケースでも、ストロークの独占者は独占によって利益を得ると同時に、管理されたストローク・エコノミーの一般的なルールを永続させる。
- ③ しかし、ストローク禁止令から解放された人々は、ストロークの節約が自由である社会環境を必要とする。そうでないと、彼らはストローク・エコノミーの社会的ルールに従わなければならないという圧力を受けることになる。

3. 『交流分析の根底に流れるもの (原題 The Heart of the Matter)』の吟味

原著はアマゾンプライムの「読み放題」のリスト中にあったので、邦訳のうち「法則」とある部分を調べてみました。

- 『交流分析の根底に流れるもの』の文中、「ストローク経済の法則」という記述は、p. 30以降何度か出てくるが、原文ではほとんど「the stroke economy」であり、「〇〇 of the stroke economy」とはなっていないのに、なぜか訳では「の法則」がついていること
- p. 30に、「ストローク経済の法則とは次の通りです」として、いわゆる「法則」とされる5つのメッセージを列挙した部分があり、この原文は「The rules of the stroke economy are : 」であること
しかし、文脈から見て「ストローク経済のルールは以下の通りです」と訳して何の問題もなく、わざわざ「法則」とする必要は感じないこと
- p. 31に、「外的には、ストローク経済の法則(禁止令)が、…」とカッコの補足がついている箇所があるが、原文では、「Externally, the rules of the stroke economy manifest as social mores enforced by the disapproval of society.」であり、「禁止令」などとは出てこないこと

書かれてもいないのに「の法則」としているのは

理解に苦しみます。邦訳書の訳文と原文、私の試みた訳を対比してみます。

(1) 要点の原文と訳の対比

【邦訳書】

- ① まるで魔法使いの呪縛のように、愛情や承認を互いに与え合うのを妨げる一連の禁止令を「ストローク経済の法則」と言います。ストローク経済の法則は、私がこれからたびたび触れていく、大事な概念の一つです。ストロークは私たちに常に欠くことのできないものです。ここでは、そのストロークの獲得を妨げる、「批判的な親 CP」から絶えず出される禁止令を紹介します。ストローク経済の法則とは、次のとおりです。
 - ・肯定的ストロークを与えたいと思っても、与えるな。
 - ・ストロークを欲しいと思っても、求めるな。
 - ・誰かがあなたにストロークを与えようとしても、受け取るな。
 - ・欲しくないストロークでも与えられたら、拒否するな。
 - ・自分自身に肯定的なストロークを与えるな。
 住民のすべてが一つまたは複数の禁止令に従う場合、その地域の人々が交流する肯定的ストロークが劇的に減少するという結果になります。
(以下略)
- ② (略) ストローク経済の法則は、私たち一人ひとりの内外両側で進行します。内側では「批判的な親 CP」によって実行されます。この「批判的な親 CP」は、自分や他人をどのように愛するかということに深く影響する、幼児期に刷り込まれた一連の考え方であり、その時期に年上の人によって埋め込まれた独裁的な指令形態であるとも言われます。
より客観的な表現を用いると、「批判的な親 CP」はあらゆる感情的な経験に影響を及ぼす強力な固定概念を指します。このような内面化した指令に従わないと、恐れ、不安、罪悪感、恥辱や無価値感など、痛みを伴う感情に陥ります。
外的には、「ストローク経済の法則」(禁止令)が社会からの非難に後押しされ、社会的習慣として確立していきます。

【原文】

- ① The stroke economy is essentially a set of prohibitions that, like the nasty plot of the warlock, prevent people from loving and being loved in return.

I will refer to the stroke economy frequently in this book. Here I just want to outline its injunctions, the mandate constantly delivered by the Critical Parent, which prevents us from getting the strokes we need. The rules of the stroke economy are:

If you have a positive stroke you would like to give, don't give it.

If there is a stroke you would like to get, don't ask for it.

If you are given a stroke you would like, don't accept it.

If you are given a stroke you would prefer not to accept, don't reject it.

Don't give yourself positive strokes.

When a whole population obeys one or more of these injunctions, the result is a dramatic reduction of positive strokes and widespread stroke scarcity.

- ② The rules of the stroke economy are enforced internally and externally. Internally, by the Critical Parent, a set of ingrained ideas, acquired in childhood, which deeply affect the way we love ourselves and others. These ideas can be seen as fascist dicta implanted by our elders or they can be seen in less paranoid fashion as powerful mandates that shape every emotional experience according to an archaic blueprint. Disobedience to these rules results in painful feelings of anxiety, guilt, shame and unworthiness. Externally, the rules of the stroke economy manifest as social mores enforced by the disapproval of society.

【私訊】

- ① ストローク・エコノミーとは、基本的には、魔法使いの意地悪な陰謀のように、人々が愛し、その見返りに愛されることを妨げる一連の禁止事項です。本書では、ストローク・エコノミーについてしばしば言及します。ここでは、私たちが必要なストロークを得ることを妨げる、「批判的な親 CP」によって常に発せられている禁止令について概略を述べます。

ストローク・エコノミーのルールは以下の通りです。:

- ・与えたいストロークがあっても、与えてはならない。

- ・欲しい肯定的ストロークがあっても、それを求めてはならない。

- ・欲しいストロークがあっても、それを受け取ってはならない。

- ・もし受けたくないストロークを受けたとしても、それを拒否してはならない。

- ・自分に肯定的なストロークを与えてはならない。国民全体がこれらの命令の一つまたは複数に従うと、その結果、肯定的なストロークが劇的に減少し、ストローク不足が広まります。

- ② ストローク・エコノミーのルールは、内的にも外的にも強制されます。内的には、「批判的な親(クリティカル・ペアレント)」と呼ばれる、幼少期に身についた一連の考え方が、私たちが自分自身や他人を愛する方法に深く影響しています。これらの考え方は、年長者によって植えつけられたファシスト的な独断と見ることもできるし、古風な青写真に従ってあらゆる感情体験を形作る強力な命令と見ることもできます。これらのルールに従わない場合、不安、罪悪感、羞恥心、無価値感といった痛みを伴う感情が生じます。外的には、ストローク・エコノミーのルールは、社会の不評によって強制される社会的モラルとして現れます。

4. 法則なのか、経済なのか

(1) 法則でなければどうなのか

「ストローク・エコノミー」論文は、それまであまり論じられていなかったストロークの本質的な重要性を指摘したと、筆者のスタイナー自身が述べています。そうだとすると、記念碑的論文です。私たちは、今、ストロークをいわゆる「心の栄養」として普通に語っているわけですが、その認識を確立した功績があると思います。

また、親が与える制約的なメッセージが心理的に「批判的な親」となり、広く共有されることで、社会レベルで制約的なルール(一種の規範)になっていくという指摘も理解できるところです。

たとえば、私たちは2020年から新型コロナウイルスによるパンデミックの中であって、「不要不急で出かけるな」「集まるな」という禁止令の中で暮らしました。それは終息後の今も制約的な空気感を形成しています。発せられるメッセージが共有化されることで、社会規範的なルールになりうるのです。

ただ、そのダイナミクスは「ルール」と言うてわかることで、「法則」などと大層な表現で言わなくてもよいと私は考えます。この論文の功績が小さくなるものでもありません。

(2) 「ストローク・エコノミー」か、「ストローク経済」か

「エコノミー」の意味の変遷を調べると、もともとは「家政の管理」という意味だったようです。家庭のような小さい規模での資源の管理や組織運営の効率（つまり節約・効率の意味合い）から、次第に「国家や社会全体の財や資源の生産・分配・消費のシステム」の意味を持つようになりました。

一方、我が国では、幕末から明治期に言葉が入り、西洋の「political economy」が「経世済民」という四字熟語を元に「経済」と訳されました。この訳語の影響で、私たちは「エコノミー」という言葉から、国家や社会全体のシステムといった広い方の意味を先に思い浮かべてしまいがちです。「エコノミークラス」のように、節約・効率の意味も知ってはいるのですが。

「ストローク・エコノミー」は、「セックス・エコノミー」というコンセプトにヒントを得ています。フロイトが、人は「性的なエネルギーの抑圧」から不調が起こるのだと考えたことから、ライヒはその療法として解放された性生活を提唱し実践しました。さらにスタイナーはそこから「愛情や承認の交換についての抑圧」に発想を挙げました。

したがって、ストローク・エコノミーという時の「エコノミー」は、ストロークを節約するニュアンスと、結果としての社会全体の動き方のニュアンス、両方があると考えられます。むしろ文脈からは、節約の意味のほうが強いところも感じられます。

ふたつのニュアンスを表現する意味から、私は「ストローク・エコノミー」のままにするのがよいと思います。「経済」と言ってしまうと、上記のように節約のニュアンスが連想されにくいからです。

5. まとめ

法則と言われ続けてきたものが、実は法則ではなかったことを述べました。

出版物の訳についても、不思議な事実を見つける結果になりました。

訳すのにどんな言葉を充てるか、「法則」という言葉を使い始めた方の辞書は、私の辞書とはかなり違うと言わざるを得ません。

また、「the rules of the stroke economy」と「the stroke economy」が区別なく訳されていることについては、翻訳者に何か思いや意図があったのだろうとしか言いようがありません。私は自分の勉強のために訳したので、それらのことをとらえて何か主張するつもりなどはありません。

今回、無料のレベルの翻訳サービスでも驚くほど正確に訳してくれるとわかりました。今後、デジタル化はさらに進むことでしょう。会員の皆さんには、もし違和感のある専門用語があったら、丸呑みにするのではなく、自分なりに訳してみることをお勧めしたいと思います。

参照した図書

- ・ 『交流分析の根底に流れるもの』 クロード・スタイナー 誠信書房 2021年
- ・ Claude M. Steiner, PhD “THE HEART OF THE MATTER : Love, Information, & Transactional Analysis” (2009) Kindle Unlimited

インストラクター定例会 (前期)

なぜバーンは“やりとり” Transaction” という単語を使ったのか? ～ やりとり分析を受講して ～

小野口 裕一郎
(交流分析士インストラクター)

1. 初めてのインストラクター定例会感想

今年にインストラクターになって初めての定例会への参加でしたのでどのような内容と流れなのかは良く判りませんでした。インストラクター資格継続の為にポイントを取得しなければと言う思いもあり参加したのですが、参加しての感想は、面白い、新しい学びを得られた、眠くならなかった、と言うのが率直に感じたところでございます。

さすがの小林雅美教授のご講義『やりとり分析』、私は小林教授の一級講座を受講させて頂き、当初は理論のご説明になんとかついて行くので必死だった記憶があります。ですが、今回はいつもながら徹底されたエビデンスに裏付けされた理論のご説明もさることながら、とても判りやすいレジュメや、丁寧で具体的な事例、グループセッションも多く取り入れて下さっていて、短い時間ながら濃縮された多くの学びをさせて頂きました、ありがとうございました。

学ぶ立場から教える立場へ、学ばば学ぶほど教えるのが難しいのが『やりとり分析』と言われている、アウトプットを実施して行くインストラクターの立場としてのご解説が伝わって参りました。

構成はザックリ 3 部構成で

- (1) TA やりとり分析の中に入る前の全体像
- (2) 実際のやりとりの伝え方
- (3) インストラクターとしてのひとつレベルアップした内容

(1) TA やりとり分析の中に入る前の全体像

交流分析全体の事を TA と言いますが、『やりとり分析』そのものだけ事も TA と呼称する、それ位バーンは『やりとり分析』を基本として重要視していた。

本来であればコミュニケーションアナリシスでも良いと思うのですが、何故トランザクショナルアナリシスを使ったかと言うのは、コミュニケーションよりもより深い意味がある。

思考、感情、行動の刺激と反応を一つの単位として捉えて意思の疎通だけではなく、関係は成功か失敗になるほど、複雑で微妙で繊細なものと言いたかったのか?とのご解説が印象に残りました。

やりとり分析と非言語の重要性(裏面交流)

やりとり分析の中で、人間の五感が外部情報を取り入れる割合は、メラビアンの法則でも言われているように、視覚約 80%と聴覚約 10%で合わせて 90%と殆どを占められているいわゆる非言語。ノンバーバルコミュニケーションの割合が殆どである。

エリックバーンの評価される内容としては心理学、特にやりとり分析を言葉だけではなくてシンプルに視覚化を活用して表した事による解りやすさに功績が高いと言われております。

やりとり分析では刺激のベクトルの発信元に合わせた相補の反応を返して率直な交流、裏面のない不快にならない交流を目指す。

グループセッションを含めたやりとり分析の目的のご解説でのやりとり分析の意義のご解説では良いコミュニケーションの為に

- ① 自分の対話の癖に気づく。
- ② 相手が望んでいる言葉を返すことができるようにする。
- ③ 自信を持って会話ができるようにする。
- ④ 感情が表れる言葉の背景にある非言語に気づく。
- ⑤ 自分や相手の対話のやりとりの傾向を理解する。
- ⑥ 意識的に TPO に応じた会話ができるようにする。

バーンのコミュニケーションの3原則

- ① 相補交流⇒永遠と続く。
- ② 交差交流⇒コミュニケーションが中断する。
- ③ 裏面交流⇒社交レベルではなく心理レベルで決定される。

どの交流が良いか悪いかと言う善悪の判断はしておらず3つがあると言う解釈の理解、人は言葉を発する時には無意識に期待している反応がある。

- ① その反応の言葉が期待通りの物なのか?
- ② そして言葉と非言語のメッセージが一致しているかどうか?

と言う2つの条件でコミュニケーションの3原則に分けた。

(2) 実際のやりとりの伝え方

美保ちゃんの事例を通して、美保ちゃんと家族たちとの会話のやりとりについてグループセッションをして、相補交流、交差交流、鋭角裏面交流、二重裏面交流における自我状態、言葉と感情の一致不一致、期待と期待通りの反応か? の確認を学びました。

(3) インストラクターとしてのひとつレベルアップした内容

準拠枠と再定義

自分の準拠枠に合うように刺激を歪曲したり、刺激の意図した意味を否定したり自分なりに定義し直す事を再定義と言う。

発信者に問題のあるストローク、受信者に問題のあるストローク、投影、転移、逸脱した交流の事例を挙げてのご解説。

新しい学び

『キャロム』『ブルズアイ』のご解説では、今迄に似たようなお話は聞いた事はございました。今回、具体的な名称が付いている事について、また理論としてのご解説は新しい学びと気づきを頂きました。

—キャロムとは—

第3者への批判・賞賛を対面している人に言う、対面者は別の機会に聞いた事を伝える。聞いた人は嬉しさも不快感も倍増する。

—ブルズアイとは—

相手の3つの自我状態全てに働きかける素直なAのコメント。

相手は凄いプラスのストロークを受けたと感じる。

午後のグループセッションでの学びは時間が過ぎるのを早く感じました (*^_^*)

午前の講義内容を踏まえて午後は3.4名でのグループセッション中心の学びをさせて頂きました。

講義の内容で学び感じた事、今後内容を具体的にどのように活かして行くのか? 等の感想や意見を出して話し合いをしたのですが、インストラクターさん達のそれぞれのお話は実際の事例としてとても興味深く聴かせて頂き、アツと言う間に時間が過ぎたように感じております。

田中恵子支部長がご自身でインストラクターになられた後、定例会に出席することで多くの学び

が得られたため、積極的に参加されるようになったと言うお話にとっても納得させて頂きました。

自分が理論的にしっかりと理解していても、その事を受講生にもご理解して頂けるようにインクトラクションするにはやはり事例を含めたプレゼンのスキルが必要と実感いたしました。

学ぶ事は大切な事ですが、それ以上に学び続ける事とその学びを自身の生活に当てはめて活用して成果や結果に繋げて自律的な生き方を目指します。

ありがとうございました m()m

インストラクター資格更新研修会（前期） 「人生脚本 ～発展しつつある交流分析～」を受講して

紺多 明美
(交流分析士インストラクター)

この度の「インストラクター資格更新研修」は、どんな講座になるのかワクワクが満開のなか講座に参加しました。

冒頭の自己紹介を含むアイスブレイクで各グループごと(1)あなたがTAに出会って、その最大の魅力は何だと思えますか？ (2)これまでの中で、交流分析を学んでいてよかったと思った体験はなんですか？ (3)パリオリンピックをTAの観点で見たとき、TAを結びつけたとしたら、どのように感じられるか？というテーマで話しをしました。我々のグループは5人です。

(1)(2)については皆さんNP・FC 満開の回答が続き、全員が笑顔であふれました。さて、いつもと違う(3)の質問事項にグループメンバーの中には、TA と絡めてどう考えたらよいのか？悩む者もいましたが、さすがにベテラン揃いのグループです！TA 的にオリンピックを見るとどう感じるかさまざまな意見が飛び交いました。

まず第1に「世界各国の代表が集まるこれらの競技において、各国ごとに価値観の違いが目についた大会だった」第2に「本来、柔道や剣道など日本の国技と言われる武道には礼儀に始まり、礼儀に終わるという文化があり、勝敗を決した後も相手選手を敬う気持ちを持ち、一礼をした後慎ましく勝利の喜びを噛みしめる。といった義を重んじるものだと思っていたが、いざ世界のオリンピックともなると、負けたことがとても悔しかったのかFC満開に泣く者や、これ見よがしに(CP)ガッツポーズをキメる者、など日本国技の文化とは段々と変化し“いちスポーツ”として進化(変化)しているのではないか？」といった意見がありました。第3に「パリオリンピックの開会式が大きな話題となりましたが、開会式に向けて多くの方々が携わり審査された結果、当日を迎えたと思います。しかしながら斬新かつ挑戦的で奇抜な演出に賛否両論となりましたがこれこそ文化的価値観の違い「文化脚本」があったのではないかとオリンピックの話題は尽きないものでした。最後に挙がった「文化脚本」こそ、今回のテーマに準えたキーワードとなったのはいうまでもありません。

その後「交流分析の流派」が古典派・再決断派・カセクス派から、オリジナルな8流派へ分岐し現在の交流分析が過去から～現在、そして未来へと時代背景や文化的背景の変化とともに新たに適応した理論が生まれていることや、学び始めたときは5つであったドライバーが、「6番目のドライバー」が提唱されるようになるなどそれらの内容の変化や、「交流分析の理論と実践技法」より『人間は未熟で生まれる→養育で成長する→欲しいものを欲しいといっても OK、しかし、希望通り与えられる場合とそうでない場合があり、幼少期に至っては養育者に適応しないと生きられない。結果的に養育者の移行に従うかたちになる』という経緯から「幼児決断」につながってくるが、それらの背景には時代背景・文化的背景・家庭環境・貧困問題・など様々な背景が折り重なり、私たち“個人”を形成するにあたり影響を受けているのだと改めて考えさせられました。

川合教授が今回シェア・ワークの事例として提案された内容は「源氏物語～朧月夜の姫君～」をベースに「光源氏と朧月夜の姫君と東宮(朱雀帝)」のそれぞれの関係性における「禁止令」と「ドライバー」はこの時どのようなものであったのか？

また、これらの登場人物の「人生脚本」の種別は“勝利者の脚本”“敗北者の脚本”“非勝利者の脚本”いずれであったのか？

次に「光源氏と(先の東宮の妃)六条御息所」の関係における「禁止令」「ドライバー」の他「ミニスクリプト」がどのように変化していったのか？これらを考えたとき、それぞれの登場人物に“アロー”的な声掛けするとしたら、どのような言葉を掛けるのか？などについて語り合いました。

これらを考えるにあたり、冒頭にてできた「**文化脚本**」が大きく考慮されることになったのはいうまでもありません。平安時代という時代背景、平民ではなく貴族社会という背景…など、「人生脚本」を考えるには様々なピースを少しずつ組み合わせしていくパズルのようなもので、柔軟かつ繊細にイメージする必要があるのだと改めて学ぶことができました。

今だ進化し続けている心理学である交流分析の世界や人間の感情の奥深さ、成長過程において養育者との関係性における幼児決断が一個人を形成するにあたり「人生脚本」がいかに形成されているものなのか、益々交流分析という世界観に魅力を感じた講座となりました。改めて交流分析の面白さ・楽しさを再発見し、もっと深く学びを探求したいという気持ちになりました。

最後になりますが、川合由美子教授、そして企画・運営に携わった皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

インストラクター定例会（後期）

「実践に活かすと面白い自我状態分析」

～コミュニケーション改善法～

竹内 隆司
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

2025年1月26日（日）に Zoom で開催された関東支部インストラクター定例会に初めて参加しました。4年前に東北支部から関東支部エリアに転居していました。しかし、この間、仕事に追われる日々で定例会には参加せずにはいましたが、昨年の夏頃から時間的余裕もでき、「実践に活かすと面白い・・・」というテーマも大変興味深く、とても楽しみしておりました。

当日の定例会は、午前中は講師の井手之上修准教授による理論主体の講義で、午後は講義に関連したグループワークを通して講義内容を深める構成で実施され、充実した楽しい時間を過ごすことができました。

2. 講義内容と学び

(1) 午前の講義

講師から、今日の講義構成と進め方について、以下の説明がされてスタートしました。

- ① 自我状態分析の実践的活用について学ぶ（参加者それぞれの日常でのTAの活用経験を共有するワークを実施）
- ② 自我状態の仕組みと機能について新しい視点から学ぶ（自我状態は過去の記憶ファイルの収納庫であることとそれぞれの自我状態を使うときの特徴として自我状態には自分軸と他人軸がある）
- ③ 自我状態の機能不全について理解を深める（自我状態の汚染）
- ④ 対話における自我状態の活用を学ぶ（会話(ルーム対応等)の改善に役立つオプションの活用と課題）

① 自我状態分析の実践的活用

日常でのTAを活用した経験事例を共通化するワークは、4～5人のグループに分かれて自己紹介をし、TAを使ってうまくいったことや気づきについて話し合いました。講師からは、うまくいかなかった経験も重要な学びになると強調され、グループワークでの積極的な自己開示が促されました。各グループでは理論上の解決策と実際の適用の難しさについて意見を交わしました。

私は、全く顔なじみのないメンバーとのワークなので、久々にワクワクした気分で臨み、妻とのやりとりの事例（相手の感情を受けとめないで、自分の準拠枠で評価する反応をしてしまうことによる心理ゲーム）を話して、多くのメンバーから女性の感情特性を理解して対応することの重要性を強調されました。改めて私のやりとりの課題（Cからの反応）を再認識しましたが、自己開示と同時に他のメンバーから具体的実践事例を聴けたことは、いずれもなるほどと思い大変有意義なグループワークでした。

各グループの発表を受けて、講師は以下のようなポイントをまとめられました。

- (ア) 交流分析を学ぶことで、コミュニケーションにおける自分や相手の心理状態を可視化し、俯瞰的に見ることができるようになる。これがTAの大きな利点である。
- (イ) 心理ゲームは人生のスパイスであり、完全に避けることは不可能で、むしろ適度に存在することで非ゲーム的な時間の価値が高まる。
- (ウ) エゴグラムはコミュニケーションツールとして有効だが、結果を絶対視しないよう注意が必要である。

- (エ) アダルトの自我状態を活用することが問題解決につながることが多い。
- (オ) 感情や脚本の扱いは難しく、個人差が大きい。特に感情は主観的で、他人と共有することが困難となる。
- (カ) 自我状態を理解するためには文化脚本の概念を理解することが重要である。個人の脚本は、より大きな文化脚本（国、地域、都市 vs 地方など）の中に存在している。この観点から脚本を理解すると、異なる環境（国、地域）での自我状態の適用可能性が変わってくる。

講師の説明の中で、私が強く印象に残った言葉は、(カ)の「自我状態を理解するために、その人の成育した環境（国、地域等）の文化脚本の概念に影響されていることを理解することが大事である。」という内容でした。これまでも認識していたつもりでいましたが、「自分が発したことに対する相手の理解や相手が発したことの自分の理解は、文化脚本が相手と自分は違うので全く同じにはならない、なるはずがない」という考えはとても重要なことである再認識しました。職場のメンバーや家族や友人との交流で、「お互いが親密な関係になり分かったつもりと思っても、自分は相手のことを、また相手も自分のことを完全に分かっていないかもしれない」という認識を常に忘れずに交流（会話）をしていくことが大切です。それを認識していないと相手との関係で、不信や誤解やパワハラ・ディスカウント等の人間関係の悪化を引き起こすことにつながりかねないと改めて感じました。

また、講師はカウンセリングと人間関係における感情管理について、主に以下の点を理解することが人間関係をより楽に、より健全にするために役立つと示唆されました。

- (キ) 感情をうまく扱うには、少しずつ出していくことが大切である。感情を抑え込もうとすると、かえってコントロールを失う可能性がある。
- (ク) 人間関係では、心理ゲームを仕掛け合うことがあります。これは必ずしも悪いことではなく、本音を引き出す手段になることもある。ただし、エスカレートして事件にならないよう注意が必要である。
- (ケ) 問題解決にこだわりすぎないことも重要である。多くの問題は完全には解決せず、見方を変えるか、問題の要因がなくなるまで続くことがある。

② 自我状態の仕組みと機能

講師は自我状態の仕組みと特徴について詳しい説明がなされましたが、主なポイントは以下の通りでした。

- (ア) 自我状態は過去の記憶のファイルの収納庫であり、P(親)、A(大人)、C(子供)の3つがある。Pは養育者との関わりの記憶、Aは成功体験の記憶、Cは子供時代の感情の記憶を含んでいる。
- (イ) 自我状態の使用は複雑なプロセスで、状況に応じて適切なファイルを選択し再現する。
- (ウ) 自我状態には自分軸と他人軸があり、CPとFCは自分軸、NPとACは他人軸、Aは両方の軸を持つ。各自我状態には特徴があり、例えばCPは価値観重視、NPは相手を思いやる、FCは感情優先などの傾向がある。自我状態の理解と適切な使用は、コミュニケーションや個人の成長に重要である。

自我状態には、自分軸と他人軸があることを初めて学びました。自分の姿は相手の姿から見える場合がありますので、相手の姿（反応）を見て、自分の姿に気がつくことがあります。相手を責める（変えさせる）のではなく、相手の姿を見て、自分が変わることが大事です。「過去と他人は変えられない。将来を変えられるのは自分である。」の再認識です。

③ 自我状態の機能不全

講師は、自我状態Aには自我状態PやCが入り込んで（混入）きて、過去の記憶の再現を「今、ここ」での現実としての認識してしまうことごとによって、自我状態Aの混乱が起こる（汚染）ことを説明されました。

- (ア) 自我状態Cからの汚染
- (イ) 自我状態Pからの汚染
- (ウ) 自我状態PとCからの汚染
- (エ) パンデミックによる汚染（コロナ禍でおきたこと）
- (オ) 大人になってからも汚染が起きている（不安によるストレス状態から起きる認知のゆがみが汚染を助長する）

講師からの「大人になってからも不安によるストレス状態から起きる認知のゆがみによる汚染を助長させる」

との説明は新しい学びでした。いろいろな情報により自己成長しているのか、汚染されているのかの見極めが大切になります。

④ 対話における自我状態の活用(クレーム対応の効果的な方法)

クレーム対応の効果的な方法を二人のスタッフによるロールモデルの実演と他事例から、Aを活用した柔軟なオプションの使い方を学びました。講師からオプションはクレーム対応に役立つ有効な手段との説明がありました。しかし、実際に使おうとすると思うようにいかないことが多いことも補足されました。

クレーム等の緊張する対応においては、相手の自我状態を変化させるのは難しい状況になります。臨機応変にオプションを使うためには、何度もトライして使ってみないとなかなか実際には使いこなせないと思いました。

(2) 午後のグループワーク(対話の事例作成)

午前中の講義を受けて、グループに分かれて、実際の対話の事例を作成しました。最初、どのように事例を作成するのか作業手順に戸惑いを感じましたが、3つのグループは、それぞれの事例を発表し、感情の受け止め方や職場でのコミュニケーションの難しさについて意見を交わしました。

講師からは理論と実践のギャップを埋めることの重要性が強調されて、参加者たちは自身の経験を振り返りながら、より効果的なコミュニケーション方法を模索しました。

自分のやりとりを書き出す事例を作成して、その対話の分析をすることは大変な手間がかかります。しかし、自己のやりとりにおいて使用している自我状態の特徴とその改善策を検討することになり、学んだ理論を再度と理解し、自己理解を深めていくうえで、非常に有効であるところを学びました。今後、チャレンジしていきたいと思いました。

3. おわりに

初めてのインストラクター定例会に参加しましたが、TAの新たな学びと同時に関東支部のメンバーとの暖かい交流の時間を頂きました。また、TAを日々の生活の中でより実践につなげるための気づきの場となり、大変有意義に過ごすことができました。自分が慣れ親しんでいる脚本の書き換えはそう簡単にはできませんが、今後残された時間を有意義に使い、より良い人生(幸せ)が送れ、そして多くの学びの仲間がつかれるように、今後もTAの学びの深耕による自己研鑽に励み、その実践に努めていきたいと思えます。

改めて、今回の定例会に関わってくださった、講師の井手之上修准教授、定例会参加メンバー、支部指導会員部会のスタッフの皆様から感謝いたします。ありがとうございました。

インストラクター資格更新研修会（後期）

人生脚本の理解

～脚本から脱出し、自分らしい人生を！～

を受講して

小畑 恵美子
(交流分析士インストラクター)

私は夫の駐在に帯同し、現在北米に位置するメキシコシティに住んでいます。日本とメキシコの時差は15時間。朝夕が真逆という環境化。田中朋子教授の「おはようございます」の第一声から始まった研修ですが、私にとっては「こんばんは」です。コロナ以降ネットの環境が充実し、世界中どこからでも研修に参加できるということは、本当に便利な世の中になったのだなと改めて感じています。今回の研修も、関東支部、静岡エリア、東北支部、関西支部の方がいらっしや、多様な意見交換をすることが出来た貴重な時間となりました。

さて研修は、前半は田中朋子教授の講義、後半は10グループに分かれてのグループワークと発表という流れでした。講義の内容は交流分析の哲学「自分の人生は自分で決め、そしてその決定は変えることが出来る」「誰もが考える能力を持っている」「人は誰でもOKである」の確認から始まり、人生脚本とはどのようなものを、田中朋子教授の体験などを用いて説明してくださいました。講義の中でとても印象に残った内容があります。実は私は第四の立場に入るといことは、良い事ではないと理解していました。しかし本人が自ら第四の立場を選択し入るのであれば、それは悪いことではないという事でした。目から鱗でした。グループワークのテーマは、人生脚本について何でも良いので意見交換をしてみるというものでした。45分という時間はあっという間で、活発な意見交換の場となりました。人生脚本というテーマは、私自身にとっても、他の受講者にとっても難しいテーマです。グループワークの中でも、「正直苦手です」「知識が浅くて内容が掘り下げることが出来ない」などという意見が出ていました。私は企業研修講師をしているのですが、研修の中で交流分析の学びをエゴグラムの読み解きや、やり取りに関して使うことが多く、苦手な人生脚本に関しては、より深い知識を得ようという機会を自ら避けてきたなど反省いたしました。グループメンバーの中には、ご自身の人生脚本にきちんと向き合っている方もおり、定期的な知識のブラッシュアップの必要性も改めて感じました。このような些細な自分自身の気づきも、色々な方と意見交換する場があるからこそわかることであり、各支部などで行われている定例会などにも、定期的に参加する必要性も感じました。

今回のテーマ人生脚本に関して知識が整理されたことがあります。脚本に駆り立てられているか否かの判別は、意識してその状況を選択し行動しているか否かという点です。例えば何かが起こり、その瞬間にAを働かせて「逃げる、その場から一旦立ち去る方が良い」と決断し行動したとします。これは意識的な決断なので、自分の脚本に駆り立てられているわけではありません。しかしその瞬間感情的に「逃げよう」としているのなら、それはすでに自分の脚本に駆り立てられているのだ、ということです。そして感情的にAを働かせることなく行動してしまう時は、きっと心に余裕がない時なのではないでしょうか。もちろん日常生活において常に「自分の人生脚本は何かしら？」なんて考えながら生活はしないでしょう。でも心に余裕を持つようにする努力はできるのではないかと思います。日々の忙しさの中で、ついつい失われがちな心のゆとり。常に冷静であり続けることはできないでしょう。どんな時に、自分は冷静さを失いそうになるのかを知っておくこと。これこそ自分を知ることだと私は思います。そしてそんな時こそ一旦立ち止まり、深呼吸をするそんな些細な事の大切さを、今回の研修の場にいた皆様の様々な意見から、気づかせていただきました。

最後になりましたが、田中朋子教授、参加されたインストラクターの皆様、研修を運営して下さったスタッフの皆様、大変有意義な時間を共有できましたこと、心より御礼申し上げます。
以上をもちまして私の研修感想とさせていただきます。



「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の考え方を使得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15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。

(組織運営部会)

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。

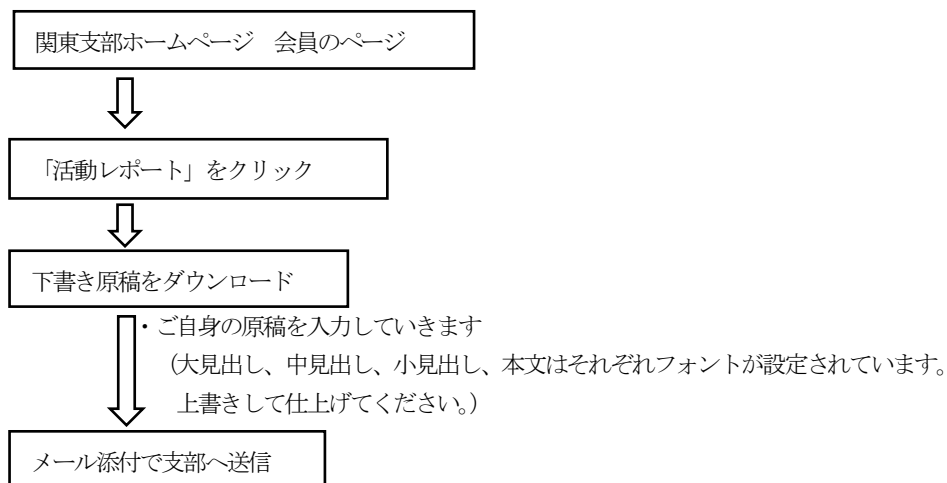
◎ 下書きは『MS明朝 9p』で入力してください。

(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15集：鈴木桜子－1

↓

第15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 組織運営部会

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で、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『 』で括弧します。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。

組織運営部会では、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」第十四集をお届けすることができました。ご投稿頂いた皆さまにお礼申し上げます。

第二部として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の感想文を掲載しました。2024年度、関東支部の理論講座、資格更新研修会など、その多くはオンラインでの開催とし、一部ハイブリッド開催として、会場での対面参加も可能な講座を企画しました。オンラインは自宅に居ながらにして講座に参加できるというメリットもあり、時間を最大限活用できるという点で昨今流行りの「タイパ」には有効な手段と感じます。一方、会場での対面参加は、対面ならではの参加者同士のリアルなコミュニケーションによる人間関係構築を図ることができます。それぞれの特徴を生かしつつ我々運営委員も、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。

2025年度は、関東支部の講座も対面式・ハイブリッド講座での開催を進めてまいります。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」第十五集に多数ご投稿が寄せられることを期待しております。

組織運営部会長
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／田中恵子 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。
