

会員活動報告集

2023 年度版

関東支部 第十三集

2024 年 3 月発行

特定非営利活動法人 日本交流分析協会
関東支部

関東支部 会員活動報告

目 次

発行にあたって

関東支部 支部長 富岡 達也 (交流分析士インストラクター)	3
--	---

第一部

(会員活動報告)

星空プロジェクト・千葉県ネットワーク ～私のふり返りと未来への展望～

平田 真智子 (交流分析士インストラクター)	4
----------------------------------	---

エゴグラムに影響を及ぼす因子の検証

河野 将佳 (交流分析士インストラクター)	7
---------------------------------	---

星空講座が教えてくれたこと

河野 将佳 (交流分析士インストラクター)	10
---------------------------------	----

自律とはどうすることなのか ～知ってるつもり「自律性」を再考する

五十嵐 信博 (交流分析士インストラクター)	12
----------------------------------	----

星空講座 歴史とTA軌跡 ～歴史好き集まれで始まるOK-OKの関係性の構築～

井上 周一郎 (交流分析士インストラクター)	15
----------------------------------	----

青木 智子 (交流分析士インストラクター)

柄澤 美樹 (交流分析士インストラクター)

河野 将佳 (交流分析士インストラクター)

大友 茂 (交流分析士インストラクター) 東北支部

田中 真喜子 (交流分析士准教授)

傾聴は最高のストローク ～対話を通じて同僚を支援する「びあさぼ」とは～

鈴木 麻未 (交流分析士インストラクター)	20
---------------------------------	----

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) 「人生脚本 ～私の体験した最高のTAギフト～」を受講して

塚原 正子 (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 (前期) 「時間の構造化理論を深める」を受講して

野上 朋子 (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 (前期) 「心理ゲームをしていますか？」を受講して

熊本 頼夫 (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) 「時間の構造化と人生脚本」を受講して

石井 直子 (交流分析士インストラクター)	28
---------------------------------	----

「会員活動報告集」への投稿を!!!	30
-----------------------------	----

会員活動報告集 原稿作成のご説明	31
----------------------------	----

原稿のまとめかたと投稿の体裁のルール	32
------------------------------	----

編集後記	36
----------------	----

発刊にあたって

特定非営利活動法人 日本交流分析協会
関東支部 支部長 富岡 達也

関東支部会員の皆さまに「会員活動報告集」第十三集をお届けいたします。
本誌に投稿いただきました、会員の皆さまにお礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は5類へ移行し、2023年度はまたコロナ前の日常を取り戻す年となりました。関東支部の活動も、以前のように対面式での支部主催2級講座、インストラクター養成講座を再開し、受講者と講師がお互い同じ会議室の中で本来のストローク交換を行える機会を得ることができました。交流分析は人と人の交流を学ぶ心理学なので、リアルな対面での環境で実体験として気づきや学びが生まれることが多いことをあらためて実感した次第です。

しかしながら新型コロナウイルス感染症を経験したことで社会情勢は大きく変化しました。会員からのニーズも多様化しました。今後を見据えれば、ZOOMなどオンライン講座のメリットも取り入れ、開催方式も講座内容に応じて選択していく時代となりました。関東支部では、理論講座などのハイブリッド開催にも積極的にチャレンジし、多くの会員の皆さまに講座に参加して頂ける環境を提供すべく運営委員全員が一致団結して日々、検討を重ね改善を施し支部運営を支えております。

さて、2023年度の関東支部主催の講座は、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。そのような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、このたび掲載することができました。

「会員活動報告集」はハードルが高いと言う会員の方もおられますが、講座を受講し感じたことを文章にしていくことも第一歩だと感じています。

また、日々活動されている方々は、その実践活動を報告書としてまとめることも交流分析の視点からご自身の「気づき」として検証することもとても大切な事と考えております。

協会の目的は、自発的に実践し、自立性を持って身近な事から活かしていく事です。

日々の活動を記録して、交流分析の視点から整理することは、ご自身の成長の記録にもなります。

ご自身の記録として「会員活動報告集」への投稿を、今後もよろしくお願いいたします。

2024年3月

星空プロジェクト・千葉県ネットワーク ～私のふり返りと未来への展望～

平田 真智子
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

インストラクター取得後、2023年に「TA カレッジ 柏」を立ち上げ、2級講座を開催することとなった。当初、交流分析の知識がまだまだ浅く狭い状況の中で、ドライバー「完全であれ」「一生懸命やれ」が渦巻く中、何をどうやれば良いのか、不安というラケット感情も現れ、自身を苦しめていく。

その時に手を差し伸べて下さった星空プロジェクトの方々や、千葉県インストラクターネットワークの方々からの支援を受けることができ、今ここの自分と向き合い、自身を認め許し、前に進むことができた。

筆者は、当時看護師の仕事に従事しながら、キャリアコンサルタントとしても研修講師としても活動していた。自身の未来を見つめることができたおかげで、人生脚本とも向き合えることができた。

これらの経験を振り返り、未来への展望を記録することとする。

尚、星空プロジェクトは、准教授とインストラクター、現在5名の方が日々尽力されている。その聴講生として、この一年活動に参加させて頂くことができた。又、千葉県インストラクターネットワークは、現在13名で構成され、メンバーとして活動している。

2. 星空プロジェクトへの参加

2023年1月から開催されている「オンライン TA 星空講座」という夜間講座を知ったのは、2月。その後、すぐに申し込み3月の「TA 思い出しナイト」に参加した。

この夜間講座に興味を持ったきっかけは、仕事をしながらも、平日の夜間の短時間で学びの機会を持つことだった。支払いやすい金額設定をしてくれている、繰り返し学び続けることができる、気軽に

参加意欲がわく、等も取り組み始める原動力となった。

じっくりと時間をかけ、講習料を支払って学ぶことが難しい職業生活を送っていると、この条件は非常に学びのきっかけとなりやすいのではないかと改めて感じている。

セミナーに参加してみて、インストラクターになりたての私には、理解しやすく学びのきっかけになる内容であり、参加者との交流の場を持てることも、今後のインストラクターとしての活動のロールモデルを探すためには、宝の山であった。

そこには、准教授やインストラクターとして講師を継続されている方々がいらっしゃり、お声かけしやすいスタンスがまた私の心に響いた。

交流を持つ機会が増えるにつれて、星空プロジェクトのスターズ軍団（聴講生の我々に命名して下さった）として継続的に関わらせていただけるようになった。何度も行われている会議に参加する機会や、それぞれの星空講座への参加の機会、ご提案の機等等を頂き、交流分析を学ぶための意欲もわき始めた。今後どのように関わるのが大切のかなど考えるきっかけを与えて頂ける事となった。

3. 「2級思い出しナイト」「なるほどお～納得！ 日常心理学」講師チャレンジ

私のチャレンジは、流れ星の如く降ってきた。星空プロジェクトチームから、お声かけ頂くことができた。インストラクターになりたての私にチャンスをくださった。「2級思い出しナイト」の担当をやってみないか、と。

「2級思い出しナイト」の講義を決意して、2級テキストを改めて読み込み、基本にかえることに尽力した。

7つのジャンルについて理解が薄いところが浮き彫りになった。腑に落ちていないと、自分の言葉で

表現できないことになんとも情けない気持ちになり、第2の立場にいてウジウジする時間が多くなった。

しかし、研修講師として、受講生に対して「互いを認め合いましょう」の説明をするときに、ストロークの説明をする機会が多く、ストロークのジャンルをアウトプットすることは、少しだけでもできるのではないかと、実生活でも日々感じる機会が多くセミナーにおいてもシェアして頂きやすいのではないかと、と考えた。

6月22日の当日を迎え、あたたかく見守ってくださる星空プロジェクトチームの皆様、セミナー参加の同期のインストラクターたちのおかげで、何とか乗り越えることができた。

また、これを機に同期の仲間を紹介して共に学び続ける機会を繋ぐことができた。ひよっこのインストラクターの私たちにとって、基本に立ち返る場、学び続ける機会の場、表現力向上の場、苦手なことを克服する場を与えてくださる「2級思い出シナイト」。

何とかかんとか乗り越えたばかりの筆者に対して、今度は「なるほどお～納得！日常心理学」の講師を同期と3人で講師を担当してみてもどうかというオファーをいただいた。

10月4日の講座までに3名でジャンルと構成を決め、それに沿って打ち合わせやスライドづくり、リハーサルやプロジェクトメンバーへのフィードバック依頼、スケジュールを合わせるだけでも大変な中、お互いにOKOKな関係性を作り上げ、前向きに取り組んでみた。

星空プロジェクトチームの方々には、お忙しい時間を割いて、何度も相談に乗っていただき、リハーサルを何度も見ていただき、この講座の目的に沿った受講者目線と、交流分析の理論の観点からフィードバックを一人一人に丁寧にいただいた。このフィードバックは、育てたいという親心と優しさを強く感じる、本当にあたたかなものであった。

この講座の開催意義から受講者を集めるために、関東支部の事務局や諸先輩方にもご尽力頂きながら、集客という観点にも力を注いだ。「イベント告知・集客アプリ」開設も経験した。何でも前向きに取り組むことの大切さを改めて認識できた機会。

おかげさまで、当日は39名の受講者を前に、活発なストローク交換の場を設けることができ、満足度の高い講座となった。

この講座は、特にチームの方々や仲間2人にたくさんのお知恵とスキルと優しさを頂いた。今でも多くのことを思い出し、感謝の気持ちが溢れ出てくる。

筆者は、すぐに「完全であれ」のドライバーを発

動してしまう為、今まですぐに第2の立場でモヤモヤすることが多い人生を送っていた。交流分析と出会い、少しずつ自分に許しを与えることもできるようになり、さらにこの時は、支えていただく皆様のおかげで、「人生はいつでもトライアンドエラー」「大丈夫、完璧でなくても」と思いながら、登壇の機会を楽しむことができた。

これは、筆者にとって、インストラクターとして、講師として、さらには人間として、成長のきっかけに繋がった機会であった。星空プロジェクトは、成長の機会や交流の機会をいただける、大変ありがたい宝箱である。

4. 千葉県インストラクターネットワークの会への参加

交流分析協会関東支部において、県別紹介講座など各県ごとに活動を行い交流を深めていっていることも特徴である。筆者は、星空プロジェクトチームの先輩講師のおかげで、この千葉県インストラクターネットワークへ参加する機会を得た。

オンラインによる定例会に8月から、また10月には県別紹介講座の運営スタッフとしても参加することができた。11人目の新人メンバーとして、交流分析を普及するための活動にご一緒させていただくことは、学ぶことが多く、大変充実した時間となった。

交流分析を知らない一般の方へどのように講座を開催するのだろう。短時間で交流分析をどのように表現し納得させ、興味関心を抱かせるのだろう。ワクワクした気持ちでいっぱいだった。

また同時に、運営スタッフとしての態度はどうあれば良いのだろう、受講者への関わり方はどうしよう、受講者から質問にはどのように答えよう、などの気持ちもグルグルと渦巻いていた。いつものドライバー「完全であれ」「一生懸命あれ」「他人を喜ばせよ」が出てきて、「やっぱり私には運営スタッフなんて無理なのかもしれない」と第2の立場にいることが多くなる。

そんな不安を抱えながら、10月20日に県別紹介講座の開催を迎えた。

時間前には、もうベテランの先輩講師は準備完了して、笑顔でリラックスモード。周りへの気配りを怠らない姿勢を集合の時から感じた。

そして、その講座は、たくさんの学びを深めることができた。

- ・受講者の表情を受け止めつつ、わかりやすく理解しやすい言葉遣いや間の取り方

- ・伝えることより、伝わるためにどうするかを大切にすること
- ・日常に落とし込めるような表現
- ・動きのある講師の姿勢で、全員参加型の雰囲気づくり
- ・活発に発言しやすい安心安全な場づくり

初めて学ぶ方への短時間の講座は、非常に難しいと改めて感じたが、自身の講師としての向上につながる事ができれば、大変意義深い経験になることであろう。

さらに、講義外での雑談気晴らしの時間も私にとってとても素敵な時間になった。いつでも OKOK の関係を大切にしている先輩方に感銘を受けた。

5. おわりに

今回の活動報告を寄稿することを通じて、過去1年間の活動をふり振り返り、自身の成長や課題について考えることができた。交流分析の理論や実践において多くのことを学び、成長する機会をいただけたことに心から感謝の気持ちを伝えたい。

今回は、講師として、受講者に対して安心安全の場づくりの大切さ、人に伝えることの難しさ、アウトプットの重要性、講座の意義を理解した内容を思索することや構成の重要性を改めて学び認識することができた。

関東支部の先輩会員の皆様には、学びの姿勢や講座に対する姿勢はもちろんの事、見識の高さに尊敬の気持ちでいっぱいである。その皆様とこうしてつながる事ができたおかげで、学び続けようとする気持ちも保つことができ、今まで自己否定的な気持ちになることの多かった

自身を認めるきっかけにもつながった。

これからは、「TA カレッジ船橋」(柏から船橋へ変更)での講座開催で、一人でも多くの方々へ交流分析を伝え、受講者があたたかい気持ちで生きやすい人生を築いていく一助になれば、と願う。今後も引き続き学びを深め、更なる成長を目指していく所存である。

改めてこの度の感謝の意を表したい。この度1年を通して、お忙しい中、相談や質問に応じてくださったり、何度も打ち合わせやご指導をいただいたり、雑談気晴らしの時間をあえていただけました皆様に心から感謝申し上げます。

オンラインTA星空講座 平日夜開催

6月開催スケジュール


<h4>学び合う</h4> <p>『TAショートセミナー』 知識や理解をピンポイントで再確認 ベテラン講師の料理の学びを学ぶ場 6月30日(金)20時～21時30分 1,000円 6月は 講師: 若井昌江カウンセラー 「ポジティブなFCを発揮するためのアサーション」 ～「Chat GPTにできるかな?」～ TAを学ぶ私たちは、常に「I'm OK You are OK」を意識しているつもりです。しかし実際はどでしょうか? コロナ禍を経て、対人関係のストレスを多く感じる今、他者との考え方の違いを尊重するコミュニケーションができていますか? 今回はそのストレスを共有しながら、その場面で伝えたかったことをOK=OKで伝えるにはどういった方法があったのか、アサーションをヒントに一緒に考えてみませんか? 自分の気持ちや素直に伝え、相手も尊重する言葉が「これってChat GPTにもできるのかな?」 ★会員、非会員、どなたでも</p>	<h4>『1級・2級合格おめでとう会』</h4> <p>仲間と喜びを分かち合い、親睦を深めよう 日時: 6月28日(水) 20:00～21:30 会場: ZOOM (サポートあり) 定員: なし 参加費: 無料 申込締切日: 6月26日 6月は「1級・2級合格おめでとう会」を開催予定。 「おしゃべりTAない」とは、お休みさせていただきます</p>
<h4>基本にかえる</h4> <p>『2級思い出しナイト』 7つのジャンル振り返り 6月22日(木) 20時～21時30分 1,000円 6月は 講師: 平田真智子インストラクター 「2級テキストから改めて考えるストローク」 ～思い出し、気づき、活かすワークショップ～ 自分の「ストロークの出し方・受け取り方」の気づき、人と人との良いコミュニケーションと信頼関係づくりについて一緒に考えてみましょう。 ★会員ならどなたでも 2級、1級の方、特におすすめ ※指導会員の方は講師としても挑戦出来ます。 やってみよう、経験を積みたと思う方、支部又は星空プロジェクトチームまでお声かけください。</p>	<h4>磨き合う</h4> <p>『歴史とTA』 参加者と共に創り上げる時間 6月2日(金) 20時～21時30分 無料 6月は 講師: 田中真智子准教授 「大村益次郎をちょっと覗いてみよう!」 ～時代の人々をTAでみる～ 興味はあるけれど、よく知らないという方も大歓迎です 人物像をシェアしながら、TAを使い語り合います 歴史の人物を語りながらFCを活性化してみませんか? ★会員ならどなたでも参加OK</p>

「オンラインTA星空講座」
会員のみならぬ声を活かしながら、平日夜間に、毎月有料講座2つ無料講座2つの4つのTA時間を展開しています。

01 夜間に楽しく学ぶ 02 わかりやすく! 実践できる! 03 2級、1級会員は特におすすめ!

有料講座にはベテランの講師からピンポイントで学べる講座や2級の7つのジャンルを振り返りながら深める講座があります。無料講座には会員のみならずTAを語り合う時間や歴史上の人物をモデルにTAを置き合う講座があります。指導会員の方でやってみよう、経験を積みたと思う方は講師としても挑戦出来るようにサポートもしています。平日の夜に1時間30分の短い時間で交流分析に触れて、ストローク交換や明日へのヒントを学びましょう。

◆お問合せ◆ NPO法人 日本交流分析協会関東支部 :jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp
◆お申込み方法: URL:https://www.ta-kanto.org/からお申込みください
右のQRコードからも可能です。
◆省力化のため TA 星空講座はクレジットカード払いのみとさせていただきます



オンラインTA星空講座 平日夜開催

6月開催スケジュール


<h4>学び合う</h4> <p>『TAショートセミナー』 知識や理解をピンポイントで再確認 ベテラン講師の料理の学びを学ぶ場 6月30日(金)20時～21時30分 1,000円 6月は 講師: 若井昌江カウンセラー 「ポジティブなFCを発揮するためのアサーション」 ～「Chat GPTにできるかな?」～ TAを学ぶ私たちは、常に「I'm OK You are OK」を意識しているつもりです。しかし実際はどでしょうか? コロナ禍を経て、対人関係のストレスを多く感じる今、他者との考え方の違いを尊重するコミュニケーションができていますか? 今回はそのストレスを共有しながら、その場面で伝えたかったことをOK=OKで伝えるにはどういった方法があったのか、アサーションをヒントに一緒に考えてみませんか? 自分の気持ちや素直に伝え、相手も尊重する言葉が「これってChat GPTにもできるのかな?」 ★会員、非会員、どなたでも</p>	<h4>『1級・2級合格おめでとう会』</h4> <p>仲間と喜びを分かち合い、親睦を深めよう 日時: 6月28日(水) 20:00～21:30 会場: ZOOM (サポートあり) 定員: なし 参加費: 無料 申込締切日: 6月26日 6月は「1級・2級合格おめでとう会」を開催予定。 「おしゃべりTAない」とは、お休みさせていただきます</p>
<h4>基本にかえる</h4> <p>『2級思い出しナイト』 7つのジャンル振り返り 6月22日(木) 20時～21時30分 1,000円 6月は 講師: 平田真智子インストラクター 「2級テキストから改めて考えるストローク」 ～思い出し、気づき、活かすワークショップ～ 自分の「ストロークの出し方・受け取り方」の気づき、人と人との良いコミュニケーションと信頼関係づくりについて一緒に考えてみましょう。 ★会員ならどなたでも 2級、1級の方、特におすすめ ※指導会員の方は講師としても挑戦出来ます。 やってみよう、経験を積みたと思う方、支部又は星空プロジェクトチームまでお声かけください。</p>	<h4>磨き合う</h4> <p>『歴史とTA』 参加者と共に創り上げる時間 6月2日(金) 20時～21時30分 無料 6月は 講師: 田中真智子准教授 「大村益次郎をちょっと覗いてみよう!」 ～時代の人々をTAでみる～ 興味はあるけれど、よく知らないという方も大歓迎です 人物像をシェアしながら、TAを使い語り合います 歴史の人物を語りながらFCを活性化してみませんか? ★会員ならどなたでも参加OK</p>

「オンラインTA星空講座」
会員のみならぬ声を活かしながら、平日夜間に、毎月有料講座2つ無料講座2つの4つのTA時間を展開しています。

01 夜間に楽しく学ぶ 02 わかりやすく! 実践できる! 03 2級、1級会員は特におすすめ!

有料講座にはベテランの講師からピンポイントで学べる講座や2級の7つのジャンルを振り返りながら深める講座があります。無料講座には会員のみならずTAを語り合う時間や歴史上の人物をモデルにTAを置き合う講座があります。指導会員の方でやってみよう、経験を積みたと思う方は講師としても挑戦出来るようにサポートもしています。平日の夜に1時間30分の短い時間で交流分析に触れて、ストローク交換や明日へのヒントを学びましょう。

◆お問合せ◆ NPO法人 日本交流分析協会関東支部 :jtaakanto@cotton.ocn.ne.jp
◆お申込み方法: URL:https://www.ta-kanto.org/からお申込みください
右のQRコードからも可能です。
◆省力化のため TA 星空講座はクレジットカード払いのみとさせていただきます



エゴグラムに影響を及ぼす因子の検証

河野 将佳

(交流分析士インストラクター)

1. 緒言

筆者がエゴグラムに出会ったのは、交流分析入門講座であった。そこでは、各個が描くエゴグラムが異なっているのはもちろんのこと、エゴグラムによって日常行動のパターンを理解できることに驚いた。

そして2級講座では、エゴグラムが同一人物であっても測定環境によっても変化することを学んだ。講座では「家や職場など違う場所で測定するとどうなるのか」とか「この自我状態を上げるにはどうすればいいのか」といった意見を交わしたことは記憶に新しい。これらの問いかけに対し指導者の方々は、実践された経験からアドバイスも含め丁寧に応えられた。

しかし、納得感は得られたものの実感を得られたわけではなく、理論だけが一人歩きしているような

感覚を覚えた。そこで筆者は実際に確認することで机上の理論から実践に裏打ちされた理論への進展を考えた。

本報では、1年間エゴグラムを測定することで、測定環境がどの程度影響するのか、自我状態コントロールの意識化がどの程度変化を齎すのかについて検証すると共に、継続測定の実現性について報告する。

2. 方法

(1) 対象期間

2023年1月から2023年12月まで。

(2) エゴグラム

対象期間中にエゴグラムが改定されたことから、使用したエゴグラムは2種（旧版2級用エゴグラム及びエゴグラムKEG）となった。それぞれ、旧版



図1 エゴグラム作成アプリ

2級用エゴグラムは表計算ソフト(Microsoft Excel、以下Excel)にて測定、エゴグラムKEGは筆者自ら専用アプリ(Microsoft Power Apps、以下PowerApps)を作成し測定した(図1)。なお、質問は順序バイアスを廃すべくランダム表示とした。

(3) 記録保存

Excelによって作成されたエゴグラムはPDFとして保存し、PowerAppsによって作成されたエゴグラムは測定日時、測定場所、各自我状態のスコアをクラウドリスト(Microsoft社SharePoint、以下SharePoint)のリストへ保存した。なお、保存されたデータはアクセス権を施し他者からは閲覧できないようにした。

3. 結果

エゴグラムは頻繁に測定するとその変化があまり見られなくなるといったことを筆者は講座中に教わった。そのことから、今回は測定頻度を月次とし、毎月1日に測定した。その結果を表1に示す。また、測定場所別の平均スコアは以下の通りであった(図2)。

自我状態	自宅 (n=10)	職場 (n=2)	差
CP	13.7	13.0	0.7
NP	17.1	15.5	1.6
A	16.7	17.5	▲0.8
FC	10.5	9.0	1.5
AC	13.9	11.5	2.4

次に、開始時(1月)と終了時(12月)のエゴグラムを図3に示す。更に、各自我状態スコアの推移について散布図を作成し各自我状態の近似直線(最小二乗法)を求めた(図4)。

$$CP = -0.4021x + 16.197 \quad (R^2 = 0.3562)$$

$$NP = 0.0629x + 16.424 \quad (R^2 = 0.0124)$$

$$A = 0.1119x + 16.106 \quad (R^2 = 0.0647)$$

$$FC = 0.0734x + 9.7727 \quad (R^2 = 0.0116)$$

$$AC = 0.2238x + 12.045 \quad (R^2 = 0.1665)$$

各自我状態のうち、CPのみが減少し他の自我状態はいずれも僅か、決定係数 R^2 は ≤ 0.5 であった。

4. 考察

(1) 測定環境による影響

測定場所は全12回中10回が自宅であり、2回が職場であった。それぞれの平均値を求めたものの、測定回数が少ないこともあり、測定場所における差は僅少であった(図2)。自宅に比し職場でスコアが高い自我状態はAであったが、これはおそらく日常業務において判断を求められる機会が多いことが

表1 歴月推移

月	場所	CP	NP	A	FC	AC	平均
1	自宅	14	13	18	10	15	14.0
2	自宅	18	18	17	11	11	15.0
3	職場	15	15	16	7	10	12.6
4	自宅	13	20	17	12	15	15.4
5	自宅	15	16	13	12	13	13.8
6	自宅	16	19	15	12	11	14.6
7	自宅	12	19	17	4	16	13.6
8	自宅	11	16	18	12	14	14.2
9	職場	11	16	19	11	13	14.0
10	自宅	16	18	17	10	14	15.0
11	自宅	11	15	18	10	14	13.6
12	自宅	11	17	17	12	16	14.6

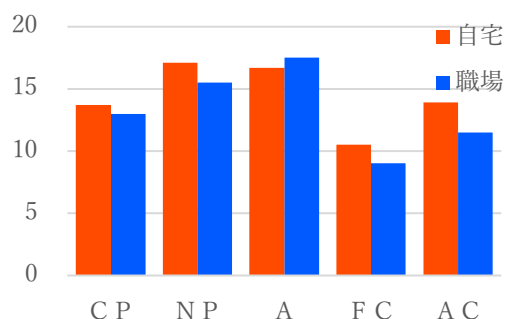


図2 測定場所別スコア



図3 開始時と終了時のエゴグラム

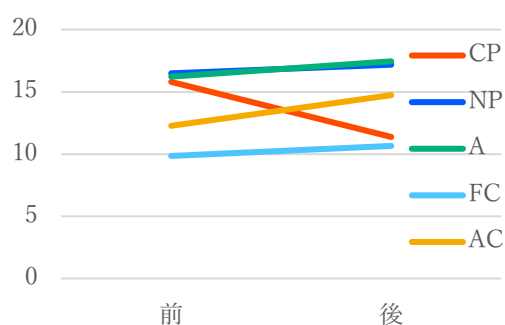


図4 各自我状態の近似直線

原因と考えられる。今回の測定で明確になったのは、直感で回答していても質問の内容によっては実際の測定環境から離れてしまうということである。つまり、自宅で測定しているにもかかわらず、職場を想定してしまうのである。これは個人的問題であったりするかもしれないが、ほぼ不可避である。しかしながら、途中から自宅モードと職場モードが完全に切り替わらない限り、自我状態の傾向を掴む程度であれば大きな問題とならないと考える。

(2) 自我状態コントロールの意識化

初回測定時のエゴグラムは、A優位のW型であった(図3)。筆者はこれまで一貫してFCが最も低かったこともあり、常にFCを上げることを意識していたが、本調査期間においてもFCの底上げには至らなかった。一方、筆者は日頃ガバナンス強化の業務に携わっていることからCPが引き上げられる傾向にある。このCPが業務以外にも過剰に機能することで日常生活において軋轢を生じる嫌があった。そのため、NPを上げることでCPを副次的に下げられないかと予めより意識していた。それがこの1年でCPとNPの優位性逆転に至った。(図2)。

(3) 継続性

本検証を進めるにあたり、使用する質問紙が同一であることから本検証開始時はExcelにてマクロで回答フォームを作成し、前述の出題ランダム化を実現させた。また、自宅や職場にはパソコンがあるため、質問紙を用意しないといけないという煩わしさから解消され、継続性は担保されていた。しかし、これでは外出時などパソコンを使えない状況に晒されると測定できなくなる。そこでエゴグラムの改定を機にPowerAppsを作成し、スマートフォンさえあればいつでもどこでも測定できる環境を整えた。また、測定結果は即時SharePointへ保存されることにより機密性、完全性、可用性を高めた。

5. 結語

今回の測定で改めて問題が2点浮かび上がった。

1点目は、社会適応性バイアスである。自宅でのエゴグラムでは「家族の一員としての理想像」が、職場では「職掌上の新年」が社会適応性バイアスに該当する。この問題を解消する方法として、1試行で2回の測定が望まれる。講座等では直感で回答した結果に基づき作成されたエゴグラムに対して理想のエゴグラムを上から描くという工程を経る。それを敢えて逆にするのである。まずは理想とする姿を思い浮かべてエゴグラムを作成し、次に現状に基づいて回答しエゴグラムを作成する。そうすること

で社会的望ましさを吐き出しリセットする効果が得られると共に、自己変革の当も付けやすくなるだろう。

2点目は、測定環境である状況の混在化である。質問の内容によっては、自宅や職場では場面が瞬時に思い浮かばないとき、想定場面がテレポートしてしまうことがある。この問題を解消するには、教育現場におけるエゴグラムSHEのビジネス版があれば、自ずと解消されるのではないだろうか。日本交流分析協会ビジネスTA実践委員会では現在、研修やコーチングに活用できるドライバーカードが用意されている。ビジネスTA版のエゴグラムもあればと筆者は個人的に願っている。

本稿では測定環境について十分検証できなかった。しかし、1年を通して同じエゴグラムが描かれることがなかったことから、同一人物でも「今、ここ」でのエゴグラムが描かれることを明らかにした。また、1年を通してエゴグラムを描きトレースすることにより、各々の意識次第で現状のエゴグラムから理想のエゴグラムへの自己変革が可能であることも明らかにした。

星空講座が教えてくれたこと

河野 将佳

(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

関東支部で毎週開催されている「TA星空講座」。第1週「歴史とTA」、第2週「2級思い出しナイト」、第3週「ショートセミナー」、そして第4週「おしゃべりTAないと」と、実に多彩なコンテンツでTAを楽しく学ばせてくれる。中でも、特にFCが低いことを自任していた筆者は「おしゃべりTAないと」や「歴史とTA」など、よりインタラクティブな講座へ意識的にアクセスするようにしていた。

インタラクティブとはいえ、講座に対する姿勢は受動的であり、ただ楽しく時間を過ごしているだけだった。そんな筆者へ星空講座プロジェクトの方が声をかけたことが、筆者の学びに繋がることとなった。

本報告では、受講者としてではなく講師として講座へ参加することによる学びがどのようなものであったかについて報告する。

2. TA星空講座

(1) 概要

タイトル：2級思い出しナイト

日時：2023年7月21日 20:00-21:30

ジャンル：時間の構造化

対象：交流分析士2級程度

(2) 準備

当初、対象とするレベルが2級ということから、筆者はカレッジでプレゼンすることを想定した構成を練った。2級講座における時間の構造化の基準時間は2時間であり、TAシートによるワークを差し引くことで調整可能と推測した。そして思い描いたストーリー展開をPowerPointへ落とし込むことでプロトタイプは完成した。ここまで約1週間。その後、インストラクター養成講座の講座仲間を前にロールプレイを幾度か実施し、当日を迎えた。

(3) 当日

当日のことは正直あまり記憶にないが、参加者が少なかったことからブレイクアウトルームを設定することなく、また星空講座の全体像も掴めていなかったことから一方的な講座になってしまった。

(4) 学び

大勢を対象にする講演会ではなく、少人数の講座という特性を勘案してインタラクティブな講座となるようストーリー展開するべきであった。特に意見交換の時間は講師にとって新たな知見を得る最大の機会ともなり得る。

3. 紹介講座

(1) 概要

タイトル：なるほどお～納得！日常心理学

日時：2023年10月4日 20:00-21:30

ジャンル：ストローク（ストローク飢餓）

対象：交流分析初学者

(2) 準備

これまで筆者が経験したことのない講師3名体制（坂東功規インストラクター、平田真智子インストラクター、筆者）での講座。また、TA星空講座とは異なり、紹介講座はこれら交流分析を学ぼうとする方々への導線という位置づけとなる。それを踏まえ、交流分析が身近なものであることに気付いてもらい、その交流分析を学ぶことが楽しいものであると感じ取ってもらうことを目標とした。スライドマスターを統一する以外は三人三様のスライドを準備し、星空プロジェクトの方々には何度となくチェックしていただいた。修正に修正を加え、不安いっぱいの中、当日を迎えた。

(3) 当日

講師3名共通のオリジナルのバーチャル背景をセットして当日を迎えた。出席者は39名。平田インストラクターの耳当たり好いアナウンスと坂東インストラクターの流暢な司会に助けられ、滞りな

く講座は進んだ。

(4) 学び

第一に、初学者にとって学びの入口はとても大切なものであることを再認識できた。講座後アンケートからは、日々を振り返り反省すべき点に気付いた、これからの生活で実践したい、といった身近さを感じてくれるコメントを頂いた。また、講師が3名ということで掛け合いが生じ、交流分析という場を借りて楽しんでいることが伝わったようでもあった。単に、講座のアンケートで感想・質問・要望を求められて「楽しかった」という表現が筆者には到底思っても寄らないものだっただけなのかもしれない。

また、発する言葉の重みもアンケートから学ばせてもらった。筆者にとってスライドは話す切欠としての要素が強く、そのためスライドには入れていない口頭での情報が多くなる傾向にある。アンケートには口頭でしか伝えていない内容が幾つも見受けられた。筆者の言葉が受講者の琴線に触れた、といえれば聞こえが好いが、講師が発する言葉というのは非常に重みがあることを感じた瞬間だった。

4. まとめ

交流分析士インストラクターになるまでの筆者は、仕事柄プレゼンする機会が豊富にあった。しかし、その対象者は筆者よりも遥かに知識レベルが高く、自ずとそのレベルに見合った内容で話をしてきた。しかし、星空講座で講師として推挙していただいたことにより、それまでの常識が尽く覆された。幅広い知識レベルに合わせたスライドを作るための言葉選び、オンラインという条件下で最大限の視覚効果を得られるためのレイアウト、マイクを通すことによる声の伝わり方、どれも筆者にとって真新しいものばかりであった。

5. 謝辞

講師として登壇するという機会は得難いものであり、またそれにより様々なことを学びました。忍耐強くご指導いただきました星空プロジェクトメンバーの方々に深く感謝申し上げます。また、講座の推敲にあたり、有益なアドバイスと激励をいただいたインストラクター養成講座の講座仲間から感謝します。

最後に、講習に参加し無上のストロークを注いでくれた皆さまに感謝の意を表します。

平日夜開催

交流分析の基本を知る

『なるほどお～納得！ 日常心理学』

～日常で出会う、心についてのちょっとした問題に「交流分析」が解決のヒントを～

ふれあいの心理学「交流分析」

交流分析は、1960年代にアメリカで生まれた心理学。「見える」化されたモデル、理解しやすい用語が特徴で、一般人でも日常に応用できる理論です。
何かと心が落ち着かない、人間関係がしづりかかない…、ちょっとお悩みのあなた、ミニセミナー（Zoomでのリモート開催 無料）をのぞいてみませんか。日本交流分析協会の指導者が日常に役立つヒントを提供します。

「うまくいかないコミュニケーションの処方箋」

～快い人間関係を築くために

職場や家庭など、あなたの身の周りで、不快な気持ちになってしまったり、物足りなさを感じてしまったり…このようなコミュニケーションってありませんか？
交流分析を学ぶことで、コミュニケーションがより良くなり、そんな思いをすることがなくなるかも知れません。今回は、交流分析の理論の中から、ストロークの理論を活用して、うまくいかないコミュニケーションに効く具体的な処方箋を紹介します。

耳だけ参加もOK!

日時：10月4日(水)20:00～21:30
会場：ZOOM(サポートあり) 申込締切：10月1日
講師：交流分析士インストラクター 河野将佳 坂東功規 平田真智子

POINT 01

夜のひとときに学べる

平日の夜8時からZoomで受講
PCでもタブレットでも受講できます

POINT 02

わかりやすく役に立つ

ベテラン講師がわかりやすく解説
明日から、すぐに役に立つ!

POINT 03

どなたでも受講無料

受講料は無料!
交流分析の基礎を学べます

どなたも無料で受講できます。URLは、お申込みいただいた方にお知らせします。

◆お問合せ◆ NPO法人 日本交流分析協会関東支部 : jtaakanto@ cotton.ocn.ne.jp
◆お申込み方法: URL: <https://www.ta-kanto.org/>からお申込みください
右の二次元コードからも可能です。

オンラインTA 星空紹介講座

自律とはどうすることなのか ～知ってるつもり「自律性」を再考する～

五十嵐信博
(交流分析士インストラクター)

1. はじめに

交流分析を学ぶ目的は「自律性を得ること」であり、自律とは「気づき、自発性、親密さの獲得」であるとは、よく聞く表現です。しかし、実感としてどうなのか、私たちは案外わかっていないのではないかと思います。今回私なりにある程度の整理がついたので、まとめておこうと思います。

2級講座で自律性をどう説明すればわかりやすいか、私は問題意識をずっと抱えていました。

そんな2022年～2023年に本部主催のカレン・プラット先生のコーチング講座を受講した際、資料の中に「自律性 (autonomy) は、3つの能力の解放 (release of 3capacities)」との表現があり、腑に落ちる感がありました。

つまり、気づき、自発性、親密さは「獲得する」ものと思い込んでいたのですが、獲得するのなら、それぞれどんなものをどう探しにいけばいいかと考えたくになります。しかしそうではなく、それら3つは「(今ある) 能力」であり、「解放する」のだというのです。つまり脚本による制約的な生き方をしているなら、その制約を手放せばよいこととなります。ちょっとした言葉の違いでニュアンスは大きく違ってきます。

※本稿を書くにあたり、「能力」にあたる英語をあらためてgoogle検索しました。capacityとは既に存在する能力、類語のcapabilityは将来性のある能力、abilityは先天性、後天性に関わらず現状持つ才能といったニュアンスのようです。

そこから手持ちの本などを読み合わせ、星空講座ショートセミナー「自律して生きるとはどうすること？」(2023年4月)や、同じく「新版『TA-TODAY』を読む会 お試し会」(2024年2月)の登壇を経て、さらに少しずつ頭が整理されてきました。

2. 文学的表現は独り歩きする

交流分析の用語で「？」と感じる時、元の英語を見るほうが理解しやすいと感ずることがしばしばあります。伝わりにくい理由はいくつかあって、ひとつは充てられた日本語の言葉がもともと持っているニュアンス、二つ目はその漢字の持つ意味が与える影響のせいです。

今回、三つ目として文学的表現の独り歩きがあると気づきました。カッコよく響く言葉は、表面的な理解で済ませてしまう姿勢を招きやすいように思われます。

説明の際、「交流分析のゴールは自律性を確立することだ」「自律とは気づき、自発性、親密さを獲得することだ」などと、耳に快い文学的表現を何の気なしに使いたくなるものです。多くの先生方によってそんなことが繰り返されるうちに、キーワードだけに意識が向き、それをどうするかという動詞の部分がおろそかになったと考えられます。

そうした問題意識をふまえ、自律性ととも、気づき、自発性、親密さの意味もあらためて検討してみます。もとの英語、カレン先生の資料、『TA-TODAY 最新・交流分析入門』の表現、などを対照しつつ考え合わせてみましょう。

3. 本当の「自律性」とは

そもそも「自律性」がなぜ議論に出てくるのかというと、『TA-TODAY』によれば、セラピストとクライアントの間で目指される成果のイメージなのです。これはノンクリニカル私たちでも同様で、自分自身、自律した生き方ができるようになることを目指すわけです。

そうだとすれば、そのイメージを思い浮かべることができないと目指しようがないわけですが、何と

なく通りすぎてしまっていないでしょうか。

◎**もとの英語** : **autonomy** 自律性、自主性といった言葉で、子供が成長して物事を判断できるとか、ある地域が自ら何かを決めていける、といった時に使うようです。

◎**カレン先生の資料** : 「3つの能力の解放(release of 3capacitis)」とされています。

◎『TA-TODAY』の**説明** : ふたつの面から定義されています。

① (バーンが述べた理想として) 気づきと自発性、親密さの3つの能力が自由に発揮されるようになること、あるいはそれらの能力が取り戻されること ※英語版では、release と recover

②脚本の信条に対する反応ではなく、(今、ここ)の現実に対する反応である行動、思考、感情

これらを考え合わせると、「**不適切な脚本信条によって足を引っ張られていたが、もともと持っているはずの3つの能力が解放または回復された状態**」というイメージが容易に理解できます。

そうした意味で言うと、自律性とは**自己決定力**の意味ととらえるのがよいかと思います。

さて、「自律」という言葉からは、「自分を厳しく律して高みを目指す」というような、律という漢字の持つニュアンスに引っ張られた、むしろ制約的な意味が連想されます。また、「自律神経」のように、自動制御といった意味も連想されます。それぞれ、そうではないことに注意が必要です。

4. 本当の「気づき」とは

◎**もとの英語** : **awareness** 一般には認識、意識、自覚など、何かに気づいている状態、またそれに対する自覚の意味です。心理学的には個人が自己の感情、思考、感覚などに気づいている状態を指すようです。

◎**カレン先生の資料** : 「・今ここでのすべての感覚を使う・フィルターにかけない・自分自身や他人の真のニーズを表現し、それを満たす」と、例を説明されています。

◎『TA-TODAY』の**説明** : ものごとを純粋な感覚印象として見、聞き、触れ、味わい、嗅ぐことのできる能力

この世界の経験を、「親」の定義に合うように解釈したり、フィルターをかけたりしない、また外界の刺激と同じように、自分自身の身体的な感覚とも触れ合うこと (ができる能力)

これらを考え合わせると、『TA-TODAY』の説明が優れています。まとめると、**アンテナの感度をしっかり高めていて、周りで何が起きているかありのままに(ディスカウントせず)とらえることができる能力**と言えます。

ただ、「気づき」と言うと、例えば「今日が彼の誕生日だと気づいた」のような、注意の向いていなかったところを知るという意味(notice)を連想しやすいと思います。それならば、**意識性、自覚性、自覚力**などのほうが、私にはしっくりくるのですが、いかがでしょう。

5. 本当の「自発性」とは

◎**もとの英語** : **spontaneity** あまり耳にしたことがないのですが、自然発生とか、自然さ(抑制されない)のような言葉のようです。

◎**カレン先生の資料** : 「思考、感情、行動の最大幅の選択肢から選ぶ」と、例を説明されています。

◎『TA-TODAY』の**説明** : 感じること・考えること・行動することにおいて、可能な限りの代替案から選択することのできる能力

「親」の定義に合うように現実のある部分を削除したり、解釈し直したりすることなく、世界に直接的に応答(できる能力)

いずれの自我状態からでも自由に応答できる(能力)

これらを考え合わせると、今ここで自分を取り巻く状況に対して、自分自身のありったけの力で(昔、親から受け取った脚本・準拠枠に単純に従うのではなく)、可能な限りの選択肢から選んでいく能力と言えます。『TA-TODAY』でも、気づきから一歩進んで、自ら「応答(respond)」できることを強調しているようです。そう考えると、**主体性**といった言葉も浮かびます。

なお、ここでも「自発」と言うと、「自発的に係を引き受けた」といった、単なる意志的行動という意味が連想されます。**脚本に(つまり親の言葉に)従わずに自分で選ぶ**という意味での「自発」であることを押さえておく必要があります。

6. 本当の「親密さ」とは

◎**もとの英語** : **intimacy** 親密な、懇意なという意味のintimateの名詞形でしょう。親密さ、親友関係、肉体関係、懇ろな間柄、親密を示す行為、な

どを意味する言葉のようです。

◎カレン先生の資料：「・オープンで本物のやりとり・OK-OK の関係性・社会的・心理的レベル間の一致・責任の共有」と、例を説明されています。

◎『TA-TODAY』の説明：自分と他人との間で、感じていることや欲していることを開示し共有（できる能力）

本物の感情を表現し合い、ラケット行動やゲームを演じない（できる能力）

これらを考え合わせると、人間関係の中で感情や欲求をオープンにし、裏面での操作なくコミュニケーションがはかれる能力と考えられます。

「親密さ」そのものは普通に意味のとれる言葉ですが、具体的に付け加えるなら、裏面に頼るコミュニケーションや心理ゲームをしない、ふさわしいストロークを発信するといったことが、自然にできている状態が望ましいイメージでしょう。

関係構築力とでも言い替えられようかと思えます。

7. 最後に

バーンも時代の子ですから、「自律性」という概念にも、精神分析など当時の理論的背景（それに対抗しようとするか受け入れようとするかも含めて）や、その時代の空気を反映したでしょう。ニュアンスが現代の私たちの日常感覚とは少し違って当然です。しかも残念なことに、バーンは明確に記述することなく短い人生を終えてしまいました。

さて、キャリアコンサルタントである私は、「キャリアの自律」などと、「自律」と言う言葉をよく耳にします。たとえば、会社などが提供するキャリアに対して、ビジネスパーソンは最終的なところでキャリアを自己決定する意識を持つべきだといった文脈です。そうしたとき、「自律」について違和感なく考えられるのはバーンのおかげと思っています。

私は NLP 的に言うとキネセティックのタイプで、文字で読んだだけでは抽象的な言葉がしっくり頭に入ってきません。自分にとっての意味は？要するにどうすること？と、考えてしまいます。

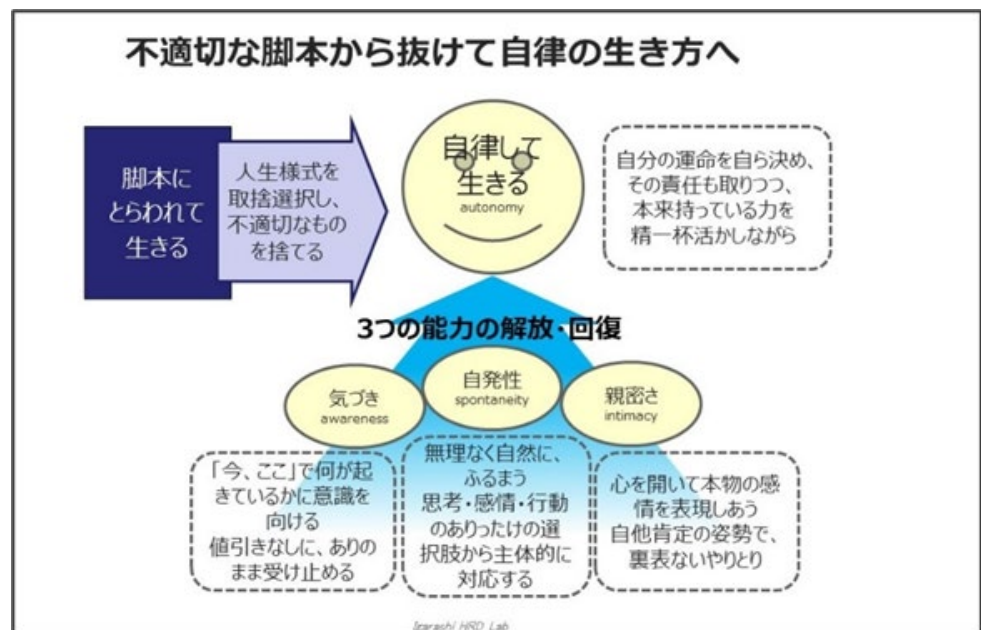
しかし、カッコいい言葉をお題目として覚えるだけにせず、自分は何のくらいできているのか、自分はどうすればいいのかなどと、もう一歩わが事として考えてみることは、本当はどなたにとっても大事ではないでしょうか。

自律性についてあれこれ調べ、自分なりに図解スライドも作ってみました。以下にご紹介してこの項を終えます。

以上

参考図書

- 協会2級テキスト
- 交流分析(TA)コーチングワークショップ講座資料
- TA-TODAY 最新・交流分析入門(第2版)2022
- TA-TODAY A New Introduction to Transactional Analysis



星空講座 歴史とTA軌跡

～歴史好き集まれで始まるOK-OKの関係性の構築～

井上 周一郎 青木 智子 柄澤 美樹 河野 将佳 大友 茂（東北支部）
（交流分析士インストラクター）

田中 真喜子
（交流分析士准共助）

2023年4月から初の試みとして始めました『歴史とTA』の1年間の活動報告です。

星空講座『歴史とTA』は、TAを活用しながら歴史に興味のある仲間が集まり「参加者と共に作り上げる時間」を目的とし、リモートを重ねることで時間の構造化の進展を感じ親密にお互いの悩みや楽しみを共有することが出来ました。

しかし、当初から順調だったわけではなく試行錯誤から始めました。

1. 当初の『歴史とTA』

始まってすぐの『歴史とTA』は、大河ドラマ「どうする家康」を題材にドラマの一部分を切り取りTAで考察する予定でした。しかし、アンケート結果から軌道修正をすることになりました。

《アンケート結果より抜粋》

- 大河ドラマを観ていることが前提となっていたので、評価を一段階下げました。「テーマを見て今の大河は家康だから」と繋がらない方も居られます。歴史という切り口から広げていくことを考えると、モヤモヤするかもしれませんが誰もが知っているであろう教科書（年表）に載っている最低限の出来事（高校入試出題範囲程度）から入っていくのがいいのかなと思いました。そこから徐々に詳細へ入っていくと参加者の皆さんが真に参加できる状態となるかと。若しくは、講座の前にアンケートで大河を観ているかどうか（頻度も含め）聞いておくのもいいかもしれません。
- 2回目には参加者が2名となり、そこで今後の方向性について話し合いました。

《アンケート結果より抜粋》

- 今回は参加人数が少なかったもので、いろいろな話を存分にすることができました。

2. 方向転換

アンケートの結果を鑑みて参加者の要望を聞くことから始めなおしました。

3回目からの『歴史とTA』では、それぞれの歴史好きのお悩みやどこの時代やどの歴史上の人物を注目していきたいと考えるのか、その点について話し合いました。

歴史好きあるあるですが、「ついつい歴史好きが高じて歴史について話過ぎて相手が引いて行ってしまうことがある」と言った共通の悩みもあることもわかりました。普段からACで場を読み、Aでは「この場はTAの学びの場所」とわかっている物足りなさを感じていたことに気づき、「この時間はAを使いながらもFCを活性化していきましょう」とTAを活用し歴史を中心に話し合うという目的を新たに認識することにしました。

そして「それぞれが好きな歴史の人物とどのように脚本に影響があったのか考える」について話し合ってみたのですが、どの時代に焦点をおいても各々が注目している人物がいることがわかり、それぞれがその人物の注目ポイントを発表することになりました。

すると、どの時代でもその時代ごとの人物に各々の推しの偉人がいることがわかり、その中でも参加者の熱量が高い幕末に焦点を置くことになりました。幕末もさまざまな偉人が出てきますが、一番、幕末の多くの偉人から一目を置かれ、交流があったであろうと考えられる偉人として「大村益次郎」に焦点をあてることになりました。

なお、大村益次郎は、転換期と思われる時期に都度改名しておりますが本稿では「大村益次郎」に統一します。

《アンケート結果より抜粋》

- 大村益次郎について話すことができそうで期待

しています。

3. 大村益次郎の洗い出し

大村益次郎について生まれや環境、時代の洗い出しから始めることにしました。

しかし、『歴史とTA』は月に1回の集まりなので、最初から話し合いながら創り上げることは困難でした。そこで、まず1名が事前に調べたことをスライドに記入してお

き、当日はオンラインの利便性を活用し、そのスライドを共有にして一つ一つ検証し、みんなでスライドに加筆・修正をしながら進めました。

歴史が好きとは言え、全てを知っているわけではなく、それぞれが気になった部分や小説を読み得た知識を出し合い「大村益次郎」とは？を洗い出していきました。

4. 大村益次郎とは

① 年表

1825年（文政8年） 5月3日生	医師村田孝益の長男として周防国吉敷郡鑄銭司村〔すおうのくによしきぐんすぜんじむら〕に生まれる。
1846年（弘化3年）	大坂の緒方洪庵の適塾に学ぶ。
1850年（嘉永3年）	郷里に帰り医師となる。名前は村田良庵。
1853年（嘉永6年）	伊予宇和島藩に仕える。蘭学の翻訳とともに軍艦を製造。名を村田蔵六と改める。
1856年（安政3年）	幕府の蕃書調所〔ばんしょしらべしょ〕で兵学やオランダ語を教える。
1857年（安政4年）	幕府の講武所〔こうぶしょ〕で兵学の講義を行う。
1858年（安政5年）	長州藩上屋敷で兵学書の講義を行い桂小五郎と知り合う。
1860年（万延元年）	桂小五郎の推挙により長州藩に仕える。 (住まいは江戸のまま)
1863年（文久3年）	長州に戻り、藩校・明倫館にて兵学を教えるかたわら1863年に勃発した下関戦争の後始末のため外国人の応接を担当したり、高杉晋作が創設した奇兵隊を指導したりした。 名を大村益次郎と改める。
1866年（慶応2年）	第二次長州征伐において軍事面の責任者となり幕府軍を撃破する。
1868年（慶応4年）	戊辰戦争に参加。官軍を訓練しながら江戸へ向かう。上野戦争で彰義隊を1日で殲滅する。
1869年（明治2年） 享年46歳	明治政府に加わり軍制改革を企図するが大久保利通などの反対にあう。京都で暗殺される。

② 長州征伐の流れ

「長州征伐」とは、1864年（元治元年）と1866年（慶応2年）に江戸幕府が倒幕勢力の中心であった長州藩を処分するために出兵した出来事。

- 1864年8月20日：禁門の変
→会津・桑名・薩摩藩と激突し、長州藩は敗北。
- 1864年8月24日：長州藩追討の朝命
- 1864年8月～1865年1月：第一次長州征伐
→長州藩内は幕府への抗戦派（正義党）と恭順派（俗論党）に藩論が分裂
→実際の戦闘はなく、幕府側の軍事的圧力に長州藩が屈したため、幕府側の不戦勝となり、その後は俗論党が藩政を掌握。
- 1865年1月：高杉晋作ら正義党の長州藩諸隊が俗論党打倒のために功山寺で挙兵

4月：高杉晋作ら正義党が藩政を握ったことで藩論は尊皇倒幕で統一

5月：但馬出石に潜伏していた桂小五郎が帰藩

- 1865年10月：亀山社中（のちの海援隊）の坂本龍馬が長崎のグラバー商会から薩摩藩名義で鉄砲を購入し密かに長州藩へ転売
- 1866年1月：薩長同盟が成立
- 1866年7月～10月：第二次長州征伐（8月：将軍の徳川家茂が死去）
→幕府は関門海峡近くの小倉口、瀬戸内海にある大島口、広島に接している芸州口、島根に接している石州口から長州藩に攻め込むが、長州藩が勝利。
- 1868年1月～1869年6月：戊辰戦争（1868年1月27日～30日：鳥羽・伏見の戦い）

③ 第二次長州征伐時の交友関係

大村益次郎	<ul style="list-style-type: none"> 第二次長州征伐では石州口の戦いを指揮し、中立であった津和野藩を通過して浜田藩へ侵攻。浜田城を陥落させ、石見銀山を制圧。
高杉晋作	<ul style="list-style-type: none"> 第二次長州征伐では小倉口の戦いを指揮し、小倉城を陥落させる（ここに坂本龍馬も参戦）。
桂小五郎 (木戸孝允)	<ul style="list-style-type: none"> 禁門の変の後、但馬出石に潜伏(8か月)していたが、高杉晋作らが藩政を掌握すると帰藩して、藩政の第一線へと復帰し改革を推進。 1866年1月、坂本竜馬や中岡慎太郎を仲介役として薩摩藩の西郷隆盛と「薩長同盟」を結ぶことに成功。
伊藤博文	<ul style="list-style-type: none"> 高杉晋作が起こした功山寺挙兵に力士隊を率いて一番に駆けつけた。 高杉晋作らが藩政を掌握した後は藩政に参画し、主に藩の対外交渉の任にあたった。
井上馨	<ul style="list-style-type: none"> 第一次長州征伐では武備恭順を主張したために1864年9月25日に俗論党に襲われ(袖解橋の変)、瀕死の重傷を負う。 高杉晋作が起こした功山寺挙兵に参加。 第二次長州征伐では芸州口の戦いを担当
福沢諭吉	<ul style="list-style-type: none"> 幕府の第二次長州征伐の企てについて、幕臣としての立場から長州再征を全面的に支持し、外国の軍力を借りて長州を圧倒すべきであるとした「長州再征に関する建白書」を献策。 大村益次郎と福沢諭吉とは、適塾つながり。
勝海舟	<ul style="list-style-type: none"> 1866年7月、長州藩と幕府の緊張関係が頂点に達する直前に軍艦奉行に復帰して大坂へ向かう。 1866年9月、第二次長州征討の停戦交渉を任される。 1866年10月、長州藩の広沢真臣や井上馨らと交渉するが、幕府軍の敗色が濃厚だったためここでも交渉は難航。辛うじて征長軍撤退の際は追撃しないという約束を交わしただけに終わった。再交渉の余地を残すことを相手側に仄めかしたが、徳川慶喜が停戦の勅命引き出しに成功したことでもそれも無駄になり、憤慨した海舟は御役御免を願い出て江戸に帰ってしまう。
西郷隆盛	<ul style="list-style-type: none"> 1864年10月、大坂の専称寺で勝海舟と会い、勝の意見を参考にして、長州に対して強硬策をとるのを止め、緩和策で臨むことにした。 1864年11月、薩摩藩の代表として第一次征長軍参謀に任命され、長州藩とじきじきに交渉を行った結果、第一次長州征伐は長州藩の三家老の切腹や参謀らの斬首などを条件に戦闘がないまま終結。 第二次長州征伐時は鹿児島にいたが、朝廷に出す長州再征反対の建白を起草し、藩主名で幕府へ出兵を断る文書を提出させた。

④ 村の人からも伝えられた大村益次郎の姿

- 異様におでこの出た独特な風貌であったため、高杉晋作から「火吹きだるま」とあだ名がつけられる
- 無愛想な性格で、周囲の人からはかなり煙たがられていた。

司馬遼太郎の名作「花神」の創作と思われがちだが、同時代の記録に次のことがそのまま残っている。

例えば、相手の思いを無視した言動

村 民：「先生、お暑うございます」

益次郎：「夏は暑いのが当たり前です」

- 特定のものへのこだわり

お豆腐への異常な愛好：「豆腐を愚弄する者はついに国家を滅ぼす」

(豆腐の成分、豆腐とお酒、漢方医の息子、村田家貧乏、酒のあて)

- 西洋学問に精通していたのに一生着物で通した。

また、指揮官でありながら軍服を着用しなかった。

⑤ 現代医学から見た大村益次郎

- ◇ 信州大学精神科の鷲塚伸介教授は、大村が「発達障害(自閉症スペクトラム障害)」であったのではないかとされている。診断の根拠は「対人コミュニケーションが不得手」で「共感性に乏しく」、「特定のものへのこだわり」が顕著で、「感覚の過敏さ、または鈍感さ」「粗大運動の障害」などである。実際、相手の思いを無視したような大村の言動や、豆腐への異常な愛好、指揮官でありながら軍服を着用しなかった点などは発達障害の結果に相当する可能性が高い。児童期にみられ自然に治ることが多いが、成人でも軽快せず、「空気の読めない人」としてみられることも少なくない。

※早川智(日本大学医学部病態病理学系微生物学分野)

教授)のコラム(2018年10月4日:AERA.dot)から抜粋

- ◇ 益次郎の特異な言動は、一見して合理主義に見えるかもしれないが、実は彼が生来持っていた性質を反映したものだとも考えられる。それは何かというと、ASD(自閉症スペクトラム障害)である。ASDにおいては、対人関係の障害とこだわりの強さが特徴的である。ASDの人は対人関係が苦手である。そもそも他の人間のことにあまり興味を示さないことも多い。

言葉のニュアンスや相手の表情などに無頓着なため、「空気が読めない」ことが多い。

これに加えて彼らは、特定の事柄に興味が偏る傾向が強いという特徴がある。益次郎の「合理主義」は、周囲のことを忖度しないASDの特徴から生じたものであり、その記憶力の優秀さや仕事に対する打ち込み方は、特有のものにこだわるASDの特性と関連しているものだったのではないかと推察した。

※岩波明(昭和大学医学部精神医学講座主任教授)のコラム(2020年6月21日:ビジネスジャーナル)から抜粋

⑥ 大村益次郎の考察

鷲塚伸介教授が「大村は発達障害であったのではないかと考察されていることから考えると交流分析協会の目指すTAとはかけ離れたところがあります。

しかし、それでも英傑に重宝され、右腕とも言わせしめるものはなんだったのでしょうか。

そこをあえてTAに照らし合わせ考えると、幼少期より医療関係者を養育者として育った大村益次郎には、自然と「他人を喜ばせる」のドライバーが強かったと推察できます。時代背景もありますが、代々続く漢方医より彼にとってのリソースを最大限に活かすことができる蘭方医を選んだと考えられます。

時代の流れは早く、46年間の大村益次郎の生涯はとどまることを知らず27歳で宇和島藩に仕え、蘭学、西洋兵学の講義、翻訳、軍艦の製造などの能力を有するようになりました。

その原動力は、益次郎が8歳の時に体験した地元(周防)の一揆の体験ではないかと考えました。

益次郎:「ここにいるのはお百姓なのに勇ましく見えるのはなぜですか」

村民:「国が病んでるから、わしらがむしろを立てねばならない」

(参考文献:「大村益次郎」松永義弘著 あかね書房)

つまり、一揆という非生産的な行動を起こしてしまう世の動向を考えた時に「人が病む=社会が病む=国が亡びる」と考えたのではないかと推察しました。

ならば、社会を直せば、人が病むこともなく国が亡びることもないのではないかと考え自分が持っているリソースを活かし行動を起こし続けたと言うことができます。ただ、コミュニケーションが不得手であったことにより、周囲への忖度がなかったため敵を作ることあっただろうが、逆に絶大なる信用を得ることができ、幕末の大きな変革を求められる時代に影響を及ぼす人々が彼の個性を認め彼を右腕として頼っていたのではないだろうかかと推測いたしました。

⑦ 参加者の感想

■ そもそも、長州征伐は1864年~1868年の4年間の世の中の動向や人の流れを考えると、今の世の中がのんびりしているものだとも思えましたが、時代のおかげで随分と楽な生活が出来ることに改めて気がつきました。今までの歴史があったからこそ今

■ 大村益次郎というちょっとマイナーな偉人をここまで考察できたのは、いろいろな方のご意見を聞かせていただけたおかげです。TAのなかで彼を見るという試みは、個々人の思い入れもあり、客観的にできるのだろうかという疑問もありましたが、参加者の視点の違いがいろいろな顔の大村益次郎を発見したと思いました。また、共通した点も多々あり、面白さを感じました。歴史に「IF」は禁物ですが、彼が明治政府一員としてこの国の近代化に尽力していたらどのようなかと思えるのも楽しいです。

■ 大河ドラマ「どうする家康」を題材にTAで考察していた時は、同じ歴史上の人物を題材にしても、これまでのドラマで誰が演じたかにより印象が違いため、人物の捉え方が異なることがありました。ドラマでメインとして取り上げられることが少ない大村益次郎に焦点を当ててからは、先入観を持つことなく考察することができたと思います。私が初めて見た大河ドラマは大村益次郎が主人公の「花神」でした。思い出深い大村益次郎をテーマに参加者の皆さんといろいろなお話ができ、本当に楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

5. 『歴史とTA』を通じての交流より

歴史好きと言う共通点から集まった会であり、「参加者と共に作り上げる時間」を目的として開設した星空講座のひとつでしたが、参加者とともに一から創り上げるあげるためには、時間の構造化が非常に重要なポイントであったことを感じました。

TA以外で1つの共通点を持っていたとしてもひとつのことを創り上げるには、オンラインだからこそ、コミュニケーションの第一歩である「儀式儀礼」の時間の中で自分とは何者であることをしっかりと伝え合えることで安心感を生み受け入れ側も受け入れやすくなり、そこから「雑談気晴らし」に入って、それぞれが話す内容に対して、どの時代のどの人物であろうと否定されることのない時間の提供を丁寧に進めていくことが肝要でした。

例えばですが、幕末といえば国難に対して「尊王攘夷派」や「開国派」など相反する思想があり、その思想を信じ、国を憂いて活動した方々が多くいました。どちらにも時代に影響を及ぼした人物がおり、現代を生きる私たちが敬愛する偉人がいます。

相手が自分と相反する人を敬愛していたとしても否定することなく、むしろ相反する相手だからこそ「なんで」「どうして」と興味を持ち聴くことがゴールドストロークとなり、共通点がある以上の安心感を増したことを体感しました。その安心感のある「雑談気晴らし」の中から、それぞれが同じ「活動仕事」の時間に進みたいと思いつつながら妥協点を見つけ「大村益次郎」に着地点を見出したのは「心理ゲーム」に発展しない自然な流れだったかと考えます。

6. 大村益次郎から離れてTAでこんなアプローチでも考えることができる

歴史好きが集まると、話が脱線することは多々ありました。時として戦国時代であったり、中国史であったりと幅が広く歯止めがかからないこともありました。

特に大河ドラマ「どうする家康」の中で本能寺の変が放映されたあとは「織田信長」についての考察も熱を帯びました。「禁止令は存在するな、が強かったのではないか。なぜなら幼少期に・・・」や「明智光秀とのエゴグラムの対比はどうかのだろうか？」など、案外、誰にも言えなかった、それぞれのTA的な見方で時間の経つのを忘れて仮説を話し合ったことで、改めてTAからのアプローチの楽しさに気づきました。

また、この『歴史とTA』リモートならではの特征として一瞬全員が黙る瞬間があります。そんな時は、それぞれがスマホで何かを調べ、それぞれが調べたことを発表して考察を深めることがあり、他にはない講座の使い方のように思います。

7. 最後に

交流分析という共通点から、さらに細分化された「歴史好き」が集まることにより、それぞれの胸の内を裏面なく語り合える貴重な時間を過ごすことが出来ました。

さらに、ありがたいことにリモートが出来る環境になったことで、ペーパーレス化と同様に関東でも距離的問題を

難なくクリアできたことは大きな収穫でした。

また、歴史好きが高じて、次の興味を見出し今まで以上のFCの活性化につながり、仲間がいることの楽しさを実感できる1年を過ごすことができました。

8. 今後の展開

今後の展開として「星空講座」からは離れて、自主勉強会として野外活動も視野に入れて活動していくこととなりました。今まで以上に「歴史」がお好きな方のご参加をお待ちしております。

日程や参加希望などは、ホームページのTAカレッジ藤沢のお問い合わせからお願いします。

以上

傾聴は最高のストローク

～対話を通じて同僚を支援する「ぴあさぼ」とは～

JTAAnews（2024 第47 卷）第46 回全国年次大会特集「分科会」掲載投稿より

鈴木 麻未
(交流分析士インストラクター)

私が勤務している IT 企業は、コロナ禍をきっかけに働き方をフルリモートワークに移行しました。多様な働き方が実現した一方、コミュニケーション上の課題も認識されるようになった中、働き方を支援する様々な取り組みが始まりました。オンライン懇親会支援、各種研修、そしてそのひとつとして2021年に「ぴあさぼ」制度も生まれました。

社内ボランティア制度ではありますが、人事部門の支援を受け運営することができているのは、社員支援のひとつとして、位置づけられたからです。業務時間の利用や、会社のシステムの利用、リファーマンとして産業医のサポート利用ができるようになったことで、ボランティア自身も利用する社員にも安心できる体制が整いました。資格を取得してもなかなか組織で活かすことが難しいという方も多いかもかもしれませんが、組織の課題に対し何がしたい（私たちの場合は対話を通じて支援したい）ということが明確であれば、組織内に仲間を作り、アクションを起こすことはチャレンジする価値があると思います。

「ぴあさぼ」の支援方法についても、少しご紹介します。「ぴあさぼ」は産業カウンセラーやキャリアコンサルタントの資格をもつ社員が、希望する社員に対して、オンラインでの対話を通じて同僚として応援・支援するしくみです。peer（ピア・同僚）support（サポート・支援する）が名称の由来です。「ぴあさぼ」は制度のことも指しますし、ボランティアの支援者の呼称でもあります。支援の方法は、1人の話を2人の「ぴあさぼ」が傾聴する“2on1”と、2人の「ぴあさぼ」が最大3人までと対話するオープンダイアログの二つです。

2on1は、産業医から一人に対応することのリスクについて指摘されたことで生まれたスタイルです。これは実際にやってみると、かなり良い点がたくさんありました。

1. ぴあさぼ、参加者緊張の緩和、
2. 対話の広がり、
3. ぴあさぼ同士の振り返りや助け合い

につながります。とくに3は、支援をする側がお互いの良い点を指摘しあうことで学びにつながったり、少し負担になるような気持ちを吐露することでフォローすることができました。ボランティア時間から、本業時間への気持ちの切り替えにも効果がありました。

2on1を利用した社員のアンケートのコメントは「自分の話を、ジャッジせずに聞いてくれる場所や時間がある、ということが心の安全基地になると感じました。」「自分の話をじっくり聞いてもらえるような機会は普段ないため、気持ちが軽くなりました。」などポジティブな感想が多く寄せられ、傾聴というストロークの価値を実感しています。

オープンダイアログは、より多くの社員に支援を提供したいという気持ちから生まれました。参加者3名が一人10分ずつくらい、①話すこと、聞くこと ②リフレクティング ③しめくりというターンを繰り返すのですが、参加者が互いに「傾聴する」「対話する」ことを経験することで、それぞれに価値を見つけてくださっている点が新鮮です。「自分の中からは絶対に生まれない言葉に会うことができた」という感想は担当した私の心にも深く刻まれる素晴らしい経験となりました。

“傾聴は最高のストローク”をタイトルにしましたが、もっと言えば“あなたのための時間は最高の

ストローク”だと感じています。学んだことや自分の時間を、誰かのために使うことそのものがストロークです。TAの学びを自分にも誰かにも届け続けたいと思います。分科会発表の機会をありがとうございました。

※オープンダイアローグはフィンランド発祥の心理療法ですが、ぴあさぼでは書籍などを参考にしながらアレンジしたものをオープンダイアローグと呼んでいます。正式なオープンダイアローグではない点ご了承ください。

インストラクター定例会（前期） 「人生脚本～私の体験した最高のTAギフト～」 を受講して

塚原 正子
(交流分析士インストラクター)

私は、資格を3月に取得したばかり、なりたてホヤホヤのインストラクターです。今回は自分の中で最も苦手意識がある「人生脚本」がテーマだったので、とても楽しみに参加しました。

講義は、①TAとの出逢い ②TAの体験（心理療法としてのTA） ③最高のギフトという流れで、伊藤先生ご自身が、どのようなタイミングでどのようにTAと出会い、学びを深めていく中で、ご自身が何を手に取っていったかを、詳しくお話してくださいました。特に、S. ウラムス&M. ブラウンの脚本図式に、ご自身をご両親からどんな禁止令、拮抗禁止令、プログラムを伝えられてきたかを細かく書き込み、どんな幼児決断をしたか、そしてそれをどのように決め直したか。また、ご自身のOKでないミニスクリプトとOKミニスクリプトのモデルや、プロセス脚本の書き換えへの挑戦など、本当に細かく丁寧に分析された、とても貴重な資料を見せていただきました。これを作り上げるのに10年かかったそうです。



伊藤先生はこれらのTA経験を経て、「心から自由を感じられるようになった」とおっしゃっていました。この言葉が、心に刺さりました。TAを学び、体験することは、こんな素晴らしいギフトをもらうことなんだ、と改めて理解できた瞬間でした。そして、このように、「何を手に取ったか」「どんなギフトをもらったか」という視点を持つことで、これまで私は苦手意識を持っていた人生脚本というテーマが、もっと学びたい、体験したいテーマに変わっていきました。



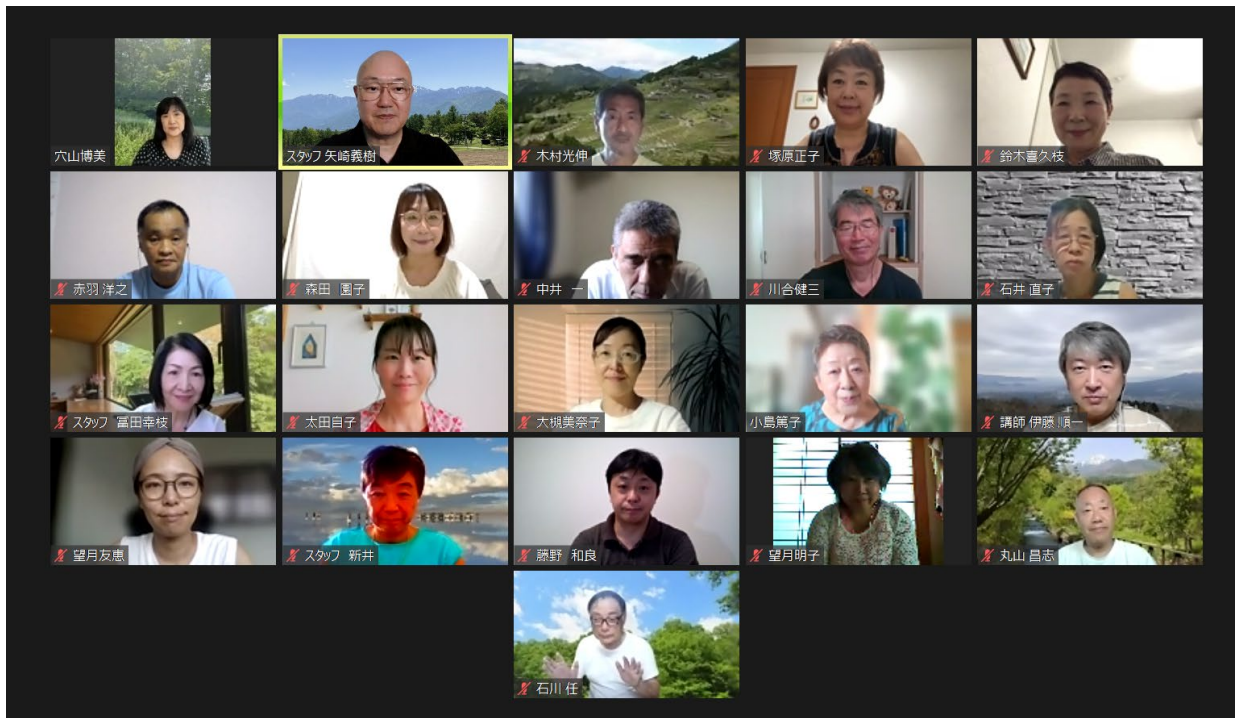
ブレイクアウトルームでのディスカッションも、参加した皆さんが、ご自身のTA体験、TAギフトを赤裸々に語っていただき、笑いあり涙ありの時間を過ごすことができたと同時に、より一層理解を深めることができました。

実は・・・。

お恥ずかしい話なのですが、インストラクターの資格が取れたことが嬉しくて、TAをたくさん学んだ気分になっていた今日この頃でした。この定例会に参加して、まだまだほんの入り口だということ、そして、学びを深めれば深めるほど、最高のギフトをどんどん手に入れることができる、ということを知り感動しました。この気持ちを忘れずに、これからも学び、体験していきたいと思えます。

ディスカッションの中で、TAの理論はすべて人生脚本に集約されている、というお話がありました。まだまだ学びが浅い私が、苦手意識を持つのは当たり前、だったかもしれませんが。まずは、これまでの自分の気づきをリストアップすること、そして伊藤先生のように私も、少しずつ自分の人生脚本を分析していくことから始めよう。これをやってみて、腑に落ちる経験を重ねることが、人生脚本を理解する上で欠かせない大切なことなのだ、と今は感じています。

貴重な経験を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（前期） 「時間の構造化理論を深める」を受講して

野上 朋子

（交流分析士インストラクター）

久しぶりの対面開催の資格更新研修会、会場は活気にあふれていました。インストラクターになりたての私は、知っている人はいないだろうと覚悟していたのですが、各種 zoom 講座で一緒したことのある方が何人もいらして、実際に会ってお話することができ、ぐっと距離が縮まり、とてもうれしくなりました。また、同じ目的を持って学ぶ仲間が集まって研鑽しあうことはとても楽しく、充実した時間を過ごすことができました。

研修会の冒頭、講師の中嶋宗一教授が「時間の構造化、この簡単そうではあるが、難しいことを今日は一日学んで行きましょう」とおっしゃいました。会場から、実感のこもった息がもれました。

グループワークを通して、研修は進められました。午前の部では、次の3点についてグループでまとめ、発表しました。

1. 子供の頃、親から時間のことをどのように言われてきたか振り返ってみる。
2. ゲームとインティマシー（親交・親密）の違いについて考えてみる。
3. ゲームをインティマシーに転換するにはどのような気づき・努力が必要か考えてみる。

午後の部では、時間の構造化の6つのカテゴリーを理解するため、ロールプレイを行って、受講者の気づきを促してから、グループ討議に入りました。カテゴリーの特色を表にまとめて発表しましたが、グループで討論し、各カテゴリーを見える化しながら体感することを通して、丁寧に時間の構造化の理解を深めていくことができました。サプライズゲーム・グッドゲームについても学びました。

私が今回の講座全体を通して強く感じたことは、インティマシーは一朝一夕ではおこらないということです。日々、儀式・儀礼、雑談・気晴らし、活動・仕事を通して、相手とたくさんのストローク交換を積み重ね、信頼関係を深く結び、安心・安全な関係を築き、その上で成り立つひとときだ、と言うことです。例えば、自分は親交・親密、相手のために思ってストロークを与えても、相手との信頼関係が成立していなければ、ハラスメントと言われることがあります。

逆に、信頼関係があれば、口喧嘩をしても、お互いに思っていることを好きなようにぶつけあえるので、最後には「ああ、そうだったのか」とお互い分かり合えて、スッキリし、ゲームにならずに、気持ちの良い関係を更に築いていけ



ることもあります。また長年連れ添った夫婦であっても、ただそばにいただけで雑談もできなくなれば、関係は破綻に向かってしまいます。

研修会の最後に、中嶋宗一教授は、まとめとして3項目を示されました。

1. その人の持つ脚本を具体化したのが時間の構造化である。
2. 脚本の書き直しは時間の構造化の転換から始まる。
3. 勝利者の脚本はインティマシータイムをより多く構造化している。

研修会を終えて、私はどのように時間の構造化を始めるべきか考察しました。身の回りのほんの小さなことから良いので、自分を認め、自分で考え、自分で決めて、自分の思いを伝えるようにしたいと思います。自律性を持って行動し、交流分析の哲学を胸に、身近な人と信頼関係を築いていきたいと思っています。そして、小さな経験を積み重ねた先に、インティマシータイムをより多く構造化していきたいとあらためて思っています。今回の研修会を受講して、交流分析士インストラクターとして、学びを深めることができましたと思います。

講師の中嶋宗一教授をはじめ、事務局のみなさん、そして、受講者のみなさんに感謝申し上げます。また、私に自由な時間を与えてくれた家族にも感謝しています。

	心理状態等	対話分析	自我状態	ストローク	人生態度	その他
自閉・閉鎖	(+) 閉鎖性 (-) 閉鎖性	(+) AC (-) P-C	AC	←	4	(無言・時折)
儀式・儀礼	命令	A-A	A	取(+)	1, 2, 3	人間関係のやり取り
聴取・気晴らし	受け	A-P A-A FC-FC	A A FC	中絶(+) → C	1, 2, 3	相手の心を探る
活動・社会	付かない 目利き	A C	A	中絶(+) → C	1, 2, 3, 4	地味で丁寧 丁寧なやり取り
自己肯定	受け	CP NP AC	FC	中絶(-)	2, 3, 4	相手の心を探る 丁寧なやり取り
自己肯定	受け	FC-FC	FC	受け(+)	1	相手の心を探る 丁寧なやり取り

チーム F C

ゲーム

- ・信味が悪い
- ・負のループ
- ・ループの悪循環
- ・周囲が心配
- ・本音と偽りの
- ・気が通じない
- ・気の流れ

気の流れ (赤い矢印)

- ・1人→2人
- ・Aの場を2人で構築
- ・C→C
- ・自分と相手と信頼しては
- ・自分と相手と信頼しては

インティマシー 297

- ・OK-OK
- ・一瞬で終わる
- ・心が安定する
- ・喜ぶほど通じる
- ・自分も他人も安心できる
- ・CとCの交流

気の流れ (赤い矢印)

- ・2人→3人
- ・3人→4人
- ・成人で判断し自分で決め行動
- ・今、ここに集中

インストラクター定例会（後期） 「心理ゲームをしていますか？」を受講して

熊本 頼夫
(交流分析士インストラクター)

2024年1月21日（日）に Zoom で開催されたインストラクター定例会に参加しました。

午前、押川聖子准教授による「心理ゲームをしていますか」の講義、その中で、グループ討議「各自の行った心理ゲーム」と「よい心理ゲーム」。

午後は、午前の講義を踏まえてのグループ討議「講義の振り返り」と「心理ゲームのパートを講義する工夫等」を行いました。

まず、押川先生のテンポが良く、明快で解りやすい講義にうっとり聞き入ってしまいました。

講義では、心理ゲームのおさらい、バーンの3つの著書の中で、心理ゲームがどのように定義され扱われているか、そして、いいゲームについてお話しがありました。



- ・最近交流分析の勉強をサボりがちな私にとっては、まずおさらいがあったのは良かったです。心理ゲームの公式とか・・・ありましたね。「各自の行った心理ゲーム」の討議では、夫婦や親子でゲームをする例が多く、近い関係だからこそゲームが出来るとも言えると思います。お互いの秘密のメッセージは、結局のところ、相手にしてほしい、プラスのストロークが欲しいということではないでしょうか。

私の例では、食事の後片づけのことで、妻としょっちゅう言い争いになり、最後は私が別の部屋に引きこもるというパターンを繰り返していましたが、交流分析を学んでいたおかげで、ゲームだと気づき、自分から進んで片づけるようにしたら、それ以降ゲームはしなくなりました。

- ・心理ゲームについて、最初の本（心理療法としての交流分析）では、転換、役割行動がない、ラケット行動とゲームの区別がないとのこと。私は交流分析の特徴の1つが、理論が発展していくことにあると思います。バーンの中でも、バーン以後も理論がどんどん積み重なって強固になる。そのため、学ぶ方も教える方も難しいのではないのでしょうか。「心理ゲームのパートを講義する工夫等」の討議では、心理ゲームは他のいろんなジャンルとの絡みがあるので一度に理解することは難しい。ゲームに気づくこと、ゲームを止めることをポイントに講義してはどうかという意見がでました。

- ・心理ゲームは後味の悪いものという概念が刻まれているので、いいゲームというのが想像しにくかったです。「よい心理ゲーム」の討議でも、儀式や活動と区別しにくいというお話もありました。

改めて考えてみれば、いいゲームは、他人を利用する（相手を操作する）要素を含んでいて、反復するが、一方で自分も相手も利得があるものと理解しました。ゲームなので、自分でも気づかない脚本行動をしているとも言え、うまくいってれば特に自分の行動を変えようとも思わないでしょうが、皆さん幸せに向かうなら良いのでしょうか。いいゲームは研究が難しく不十分との

ことでしたが、これから研究されて理論が整うことを期待します。

そういえば、冒頭の「押川先生のテンポが良く、明快で解りやすい講義にうっとり聞き入ってしまいました。」は騎士のゲームでしょうか??最近はハラスメントの問題から、会社では相手を褒める(容姿は特に)のは憚られます。テレワークも多くなり、同僚と会うこと自体が少なくなって、ストローク不足の人も多いのではないのでしょうか。気軽に会話ができるコミュニティを持つことが必要な世の中になってきたと思います。まさに交流分析が活躍する時代だと思います。



インストラクター資格更新研修会（後期）

「時間の構造化と人生脚本」 を受講して

石井 直子

（交流分析士インストラクター）

時間の構造化と人生脚本と題し、以下6つの項目について進められました。

- 1 交流分析の原則
- 2 時間の構造化とは 3つの欲求理論
- 3 脚本信条を正当化する仕組み
- 4 自我状態による時間の構造化
- 5 ストロークと時間の構造化
- 6 自分の人生を生きるために



田中 朋子 教授
（四国支部）

交流分析の原則、時間の構造化においては、3つの本能的な欲求ないし飢えに基づく、刺激・感覚の飢え、承認の飢え、構造の飢えがあり、何かで時間の構造化をしようとするとの気づきがありました。

時間の構造化、本能的な満足が得られなくても、構造化されない時間と向き合うとほとんどの人は落ち着かなくなり、一つの役割が無くなると他の役割をさがしてそこに滑り込み、慣れている役割のそこから得られるストロークを味わおうとする。人生を時間の構造化で考えるとき、落ち着いた馴染みのある、OKであるストロークを得ようとするとの認識を深めました。

次に3つの欲求理論を学び確認しました。

「刺激・感覚の飢え」

人間を含むほとんどの生物は、刺激的状況を避けるどころか刺激や感覚を追及する。
他人との交流に向かうのは刺激を必要としているからだ。例) からのす症候群

「承認の飢え」

時には人以外の動物によって得られることもあるが、自分以外の人間によってしか提供されないもので、特別な種類の感覚への希求。例) ペットとの関係

「構造の飢え」

グループが組織に成長する傾向をもつのは、構造の飢えによるもので、どのような社会においても時間を構造化する人が最も求められ、最も高く評価されるメンバーである理由である。

例) ひとつの組織での役割の達成

そこには、幼い頃からの養育者とのストローク授受や、物事をポジティブ、ネガティブに捉えるかの受け止め方の傾向など、生き方のくせ、脚本に関係がある事を確認しました。

また自分の脚本信条を正当化する仕組みも学び、好みに合わないフィルターにかけて受け取らな

い、準拠枠に従う（代替案がない）、現実とかかわらない意識が働くことに納得がきました。
社交交流の本当の問題は儀式の後になにが起こるか。その人の脚本に添った行動があるようです。

「こんにちは」の後にあなたは何と言いますか？
また挨拶から、わかりやすい意味づけがあることも知りました。

[挨拶]	[言外の意味]
こんにちは！	そこに誰がいる
お元気ですか？	そこに感情を持った誰かがいる
十分に暖かいですか？	そこに感情と感覚を持った誰かがいる
何か変わったことあった？	そこに感情と感覚とパーソナリティを持った誰かがいる
ほかに何か新しいことは？	そこに感情と感覚とパーソナリティを持ち、一時的以上の興味を持つ誰かがいる

そこには丁寧に寄り添うことで、日常の変化に気づくような関わりができることを知りました。

また口癖からも気づく時間の構造化として、ストレスがかかっている時や落ち込んだ時、どんな思考・感情が浮かんでくるか、どのように切り替えるかで、ポジティブ、ネガティブ思考になりやすい、ここでも生き方のくせや脚本が関係するとのことを再確認しました。

自分の人生を生きるためには、過去にとらわれず、未来に支配されない「今、ここ」に考えを留めることだと学びました。

また、自分の人生を生きるために、新たな価値の創造、自分で選択、失敗は一步前進、との話がありました。

どのように時間の構造化をして、どのような人生の目標をたて達成させていくかは、課題であるとともに、過去からの自分の脚本や積み重ねを大事にして生きてきた過去があるから、今ここを見つめられると実感しています。そして未来に向かい今を生きていくことを改めて認識しました。

午後はグループになり「時間の構造化、今の過ごし方、今後の課題」のような視点で話し合いをもちました。先生の軽快なお話が心地よく、グループディスカッションも盛り上がり有意義でした。

「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14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。

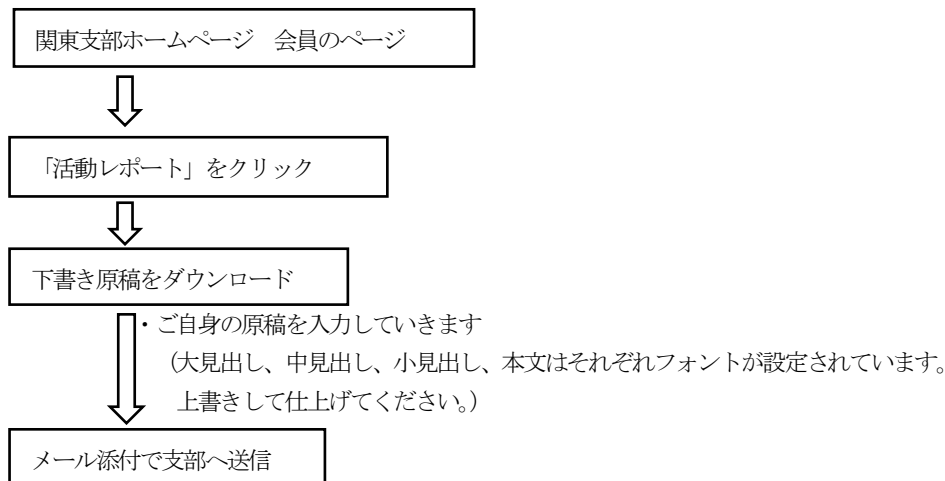
◎ 下書きは『MS明朝 9p』で入力してください。

(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14集：鈴木桜子－1

↓

第14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」第十三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。新型コロナウイルス感染症が第5類へ移行され、各講座も対面で受講者が会場に集合して参加する機会が増え、リアルな相手との相互交流が行えるようになりました。一方で、オンラインでの開催講座も必要な状況には変わりはありませんので、従来の対面方式の講座に加え、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、時には複合的にハイブリッド講座を提供すべく、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。

2024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」第十四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。
