

# オンラインTA星空講座

平日夜開催

## 5月開催スケジュール

TA  
TODAY  
最新・交流分析入門

### ★TA-TODAYを読む会★

5月21日(火) 19時30分～21時30分

\*第1期の申し込みは終了しました

ファシリテーター:

田中 真喜子さん(准教授)

### 「第2章 自我状態モデル」

～TA-TODAYをともに読み、考え、語り合しましょう～

『TA-TODAY 最新・交流分析入門』は基本中の基本の教科書。交流分析を学ぶ人にとっては必読書です。でも厚い本を一人で読み通すのは大変。ベテラン講師の進行で仲間と少しずつ輪読していきませんか。

★会員ならどなたでも

※TA TODAY:最新・交流分析入門 第2版  
(実務教育出版)

本はあらかじめ各自でご用意ください。

## 学び合う

### ★TAショートセミナー★

知識や理解をピンポイントで再確認  
ベテラン講師の料理のワザも学べる場

5月24日(金) 20時～21時30分 1,000円

講師: 押川 聖子さん(准教授)

### 「日々のストレスマネジメント -セルフケアと交流分析-」

～マインドフルネスを用いて「今、ここ」に身を置き、自らを整える～

メンタルヘルスは、自ら獲得するものです。自分に合った  
ストレスケアを見つけることが大切です。

セルフケアの基本をご紹介します。また、マインドフルネス  
のエッセンスを体験していただき、

過去や未来から距離を置いた「今、ここ」を体験し、A  
の自我状態について、一緒に考えていきましょう。

★会員ならどなたでも

## 基本にかえる

### ★2級思い出しナイト★

7つのジャンル振り返りと併せて  
インストラクションの場数を踏もう

5月17日(金) 20時～21時30分 1,000円

講師: 二瓶 美紀子さん(インストラクター)

### 「人との関係を心地よくする ためのやりとり分析」

～自我状態を意識して、やりとりの選択肢をふやそう～

コミュニケーションが変わると人との関係が変わります。  
2級講座で学んだ相補交流・交差交流を意識的に  
使えるようになるように「あの時、違う返し方ができ  
ていたら・・・」と思うことを振り返って、選択肢を増やし  
ていきましょう。

★会員ならどなたでも 2級、1級の方に特におすすめ

## 語り合う

### ★おしゃべりTAないと★

安心であたたかいスペースでTA用語も  
使いながら仲間と語り合しましょう!

5月29日(水) 20時～21時30分 無料

ファシリテーター

田中 真喜子さん(准教授)

/ 占部 富美恵さん(インストラクター)

### 「心理ゲーム」

～あたたかいストローク交換をしませんか～

新年度になり違う環境になった方、新しいことに挑戦  
される方、生活に変化があった方も多いことでしょう。

何事も最初は戸惑うこともあるかもしれませんが、

イライラして心理ゲームしていませんか?

ストローク補充をしながら、シェアしましょう。

遅れて出席、途中退出OK!

★会員ならどなたでも 2級・1級の方、特におすすめ

## 「オンラインTA星空講座」

会員のみなさまの声を活かしながら、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 POINT 夜間に楽しく学ぶ 02 POINT わかりやすく! 実践できる! 03 POINT 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さんとTAを語り合う時間や歴史上の人物をモデルにTAを磨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。

