

ギスギスからまーるく人づきあい 交流分析活用術 カリキュラム案

臨床心理士・公認心理師 水落貴司

講座説明

○自己紹介

○講座を通じて得たいものーコントラクト（契約）

○安心・安全な場として

- ・センシティブな内容もあるので、ここで話された内容は外部に持ち出さない。
- ・パスの権利
- ・積極的参加

○交流分析とは

- ・パーソナリティ理論（性格や人格についての考え方）
- ・心理療法 ⇒ 現在では、医療現場だけでなく、教育や産業にも普及している。

人づきあいは、人の心を温かくしたりやる気の源になったりと、プラスの面も大きいですが、こじれてしまうと他の何よりもつらくなるマイナスの面も持ち合わせています。

あなたは、ある人とはいつもうまくいくのに、ある人とはこじれてばかりいるといった経験をしたことはありませんか？ これは誰にでもある、とても自然なことなのです。と言うのも、人は幼少の頃より培った自分なりの人づきあいのパターンを、多くの場合に何も考えずに展開してしまうからです。

英国の歴史家トインビーは「現代人はどんなことでも知っている。ただ自分のことを知らないだけだ」と警告し、『現代人は外にばかり眼がついていて、内には眼がついていない』とも述べています。

まずは、自分自身について知らなければならないのです。自分を知ることを通してより正しく他人を知り、自分を知ることの深まりに伴って、自分を支えている周囲の人とうまくつきあえるようになります。

○「エゴグラム」（質問紙）をやってみよう

第1回 自分を知る① 構造分析

交流分析では、自分を表すのに、「自我状態」という言葉を使います。そして3つの自分があると考えています。まず、「子どもの自我状態」（Child）とは、子ども時代の私です。「親の自我状態」（Parent）とは、幼少期に両親、祖父母や教師などから取り入れた私です。この2つは過去の自分を再演しています。これに対して、「成人の自我状態」（Adult）は「いま、ここで」の、現在の

私です。

第2回 自分を知る② 基本的な構えと脚本分析

交流分析では、幼児期に親との間で体験したストロークが主体となって、培われた自分と他人に対する態度を「基本的な構え」といいます。また、幼児期の体験から自分の人生の計画（脚本）を書き、それに沿って人生を送っていると考えています。

第3回 人間関係の改善① やり取り分析

やり取り分析とは、コミュニケーションにおけるやり取りを分析することです。これまでに学んだ自我状態の知識を用いて、私たちが日常生活の中で他人と互いにやり取りする言葉、態度、行動などを分析していきます。すべての交流は、形の上から、「相補的交流」「交差的交流」「裏面的交流」の3つに分類します。あらゆる時点において、個人が持つ3つの自我状態のうち、活動しているのは1つだけです。

やり取り分析の目的は、まず自分自身の「親の自我状態」(Parent)、「成人の自我状態」(Adult)、「子どもの自我状態」(Child)のあり方を自覚することです。それに並行して、自分が他人にどんな対処の仕方をしているか、また他人は自分にどんな関わり方をしているかについて理解を深めていくことです。

そうすれば私たちの対人関係のあり方を、その時その場の状況に応じて、これまで以上に意識的にコントロールできるようになります。

第4回 人間関係の改善② こじれる人間関係をもたらずゲーム

ゲームとは、決まって後味の悪い思いで終わるパターン化したやり取りをいう。不快な感情で終わるゲームを繰り返す理由は、次の4つです。

- ① ふれあいを得るため：ゲームは、ふれあいを得るための手段です。肯定的なストロークが得られないので、代用で否定的なストロークでも得ようとしします。
- ② 基本的な構えを確証するため：ゲームには、1人1人のプログラムがあり、基本的な構えがプレイヤーにとって適切なことを証明するために演じられます。
- ③ 時間の構造化(暇つぶし)：ゲームの利点の1つは、時間の構造化です。ゲームは、私たちが他人と時間を過ごすのに、ある意味で役に立っています。
- ④ 恐怖となる交流を妨げる：ゲームは、親密な関係や責任、競争、批判など、ある人にとっては恐怖となる状況を回避するのに役に立ちます。

第5回 人間関係の改善③ ストローク

ストロークとは、「私は、あなたがそこにいることに気づいています。」という相手の存在や価値を認めるような刺激のことをいいます。

👉 肯定的なストロークを交換して、自分のストロークを赤字にしない。それには・・・

👉①与えるべきストロークは他人に与える、②欲しいストロークがあれば相手に要求する、③欲しいストロークが来たら喜んで受け取る、④欲しくないストロークは上手に断る、⑤他人からももらえないときは自分で。

■日時

回数	テーマ	日時
1	自分を知る① 構造分析	9/6(土) 9:00-12:00
2	自分を知る② 基本的な構えと脚本分析	10/11(土) 9:00-12:00
3	人間関係の改善① やり取り分析	11/15(土) 9:00-12:00
4	人間関係の改善② こじれる人間関係をもたらすゲーム	12/13(土) 9:00-12:00
5	人間関係の改善③ ストローク	1/17(土) 9:00-12:00

■参加費 各回 4,400 円

■申込先メールアドレス amour_tm21@aria.ocn.ne.jp