



カウンセラー養成講座

《パートⅠ 交流分析 (TA)》

私たちは、日常生活の中で好ましい人間関係を望みながら、そういう人間関係をもつことはなかなか難しいものだと思っていないでしょうか。また日々の悩みの大半が人間関係に起因するものであると捉えていないでしょうか。それは私たちの心の中に、不安、脅威、敵意、後味の悪さ、悔い、劣等感、虚しさ、絶望感、不愉快な感情などが存在するからであり、“今、ここ”の自分に気づいていない、ということが大きいのだと思います。

自分の性格上の問題点を自己分析によって気づき、他人との人間関係を自分でうまくコントロールできるよう学習していく方法が、エリック・バーン (1910～1970) によって開発された「交流分析 (TA)」です。フロイトが創設した精神分析をもとにした親しみやすく優れた心理療法です。交流分析を学ぶことは、自分を変えることに役立つものであり、他人を変えようと作為するものではありません。変るとすれば自分自身、つまり“今、ここ”の自分であるということです。また TA は、幼児の時代からの自分の性格傾向の「なぞ」をさぐり、自分らしく生きるための手がかりを与えてくれるものです。TA の目標は、

- ・ 自分自身を知る。
- ・ 自分が他人とどのようにかかわっているかを知る。
- ・ 自分を変える手がかりを得る。



「相手の言葉をありのまま受け取り、ありのまま反応する」ことが、人間関係の全てです。自分も周囲の人も元気に生きられるよう「交流分析」を学んでください。

第1回目	・ 3月18日 (木)	・ 3月20日 (土)	「交流分析の基礎理論とその概要」
第2回目	・ 3月25日 (木)	・ 3月27日 (土)	「自我状態と構造分析」
第3回目	・ 4月1日 (木)	・ 4月3日 (土)	「やりとりの分析」
第4回目	・ 4月8日 (木)	・ 4月10日 (土)	「エゴグラム」
第5回目	・ 4月15日 (木)	・ 4月17日 (土)	「ストロークとディスカウント」
第6回目	・ 4月22日 (木)	・ 4月24日 (土)	「どうして人間関係がこじれるのか」
第7回目	・ 5月6日 (木)	・ 5月8日 (土)	「あなたを牛耳る不快な感情 (ラケット)」
第8回目	・ 5月13日 (木)	・ 5月15日 (土)	「人生の基本的構え」
第9回目	・ 5月20日 (木)	・ 5月22日 (土)	「人生脚本の分析・禁止令・ミニ脚
第10回目	・ 5月27日 (木)	・ 5月29日 (土)	「交流分析の目的とめざすもの」



○時 間：(木) 共通毎回 18:30～20:30 ○会 場 勁草学舎 3階セミナールーム
 (土) 共通毎回 15:00～17:00 ○参加費：全 10 回 26,200 円

申 込 書

下記講座の参加を申し込みたいします。

平成 年 月 日

講座名	交流分析講座		
氏名		TEL	
		FAX	
住所	〒		

お申込窓口： 〒110-0015 東京都台東区東上野 3-9-5 育伸社第2ビル

TEL：03-3834-5576 FAX：03-3834-5063