

心と心のキャッチボールを学びましょう！

～心地よいやりとりを目指して～

《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。

《日程と内容》

第 1 回目	・ 2/5（土）	「交流分析の基礎理論とその概要」
第 2 回目	・ 2/19（土）	「自我状態と構造分析」
第 3 回目	・ 3/5（土）	「やりとりの分析」
第 4 回目	・ 3/19（土）	「エゴグラム」
第 5 回目	・ 4/2（土）	「ストロークとディスカウント」
第 6 回目	・ 4/16（土）	「どうして人間関係がこじれるのか」
第 7 回目	・ 5/7（土）	「あなたを牛耳る不快な感情」
第 8 回目	・ 5/21（土）	「人生の基本的構え」
第 9 回目	・ 6/4（土）	「人生脚本の分析・禁止令・脚本」
第 10 回目	・ 6/18（土）	「交流分析の目的とめざすもの」

○時 間： 10：30～12：30

○会 場：3 階セミナールーム

○参加費：全 10 回 26,200 円+書籍代 1,575 円

●10 名程度の参加ご希望者がまとまれば、随時開催いたします。