

TA 愛らんど TA

四国支部 HP



No.55 号

2023.3.20 発行



発行
住所
TEL/FAX
mail
URL
発行責任者

特定非営利活動法人 日本交流分析協会 四国支部
〒790-0012 愛媛県松山市湊町 8 丁目 111 番地 1 愛健ビル 3F
089-931-5570
info@ta-shikoku.com
更新中
日本交流分析協会 四国支部支部長 山本寿美江

No.55 号 巻頭にあたって

日本交流分析協会四国支部 支部長 山本寿美江

三寒四温を繰り返し、春の足音がすぐ近くに聞こえてきました。景色も冬の色から、少しずつ彩りが出てきて、水も木々にも柔らかな動きを感じます。

春講座がいよいよスタートします。この春から新しい講座や勉強会をスタートすることになりました。事例勉強会では身近にあった「もやっ」とした出来事(事例)について様々な角度から検討をします。また、交流分析の学習から少し時間がたってしまった方、もう一度全体学習をと思う方のためのレビュー講座などを計画しています。春は心躍るはじまりの季節。この「今」を交流分析を深めたり、リスタートの機会にしませんか。身近で一緒に学びたいと思われる方にもお勧めいただければと思います。

交流分析士インストラクター合格 5名

交流分析士2級合格 22名

TA子育ち支援士合格 1名

JTAA46 巻掲載分現在

四国支部の動向 2022.11.25 現在

2022 年度 四国支部会員数：176 名

愛媛：113 名 香川：25 名 高知：34 名 徳島：4 名

●教授 2 名 ●准教授 2 名 ●インストラクター 41 名 ●1 級 52 名 ●2 級 49 名

●資格なし 29 名

●TA 心理カウンセラー 14 名 ●TA 子育ち支援士 16 名 ●TA 子育ち支援士(補) 5 名



TA 愛らんど TA

記事収集等のお手伝い大募集！

四国支部機関紙「TA 愛らんど TA」作成のお手伝いを募集しています。具体的には各会員への原稿執筆依頼連絡やここイチ記事が繋がらなかった場合の送稿記事などお手伝いいただける方、募集中です。

2023 年 6 月 4 日 (日)

四国支部大会を開催いたします！

テーマ「私がであった“気づき”

“私がであった気づき”についての発表者を募集します！！



交流分析士講座（2級・インストラクター） 体験記

「交流分析を学習して」

村上 友太

交流分析を学ぶきっかけは上司からの勧めでした。勧められた際、『男性は一人だけみたいだけど大丈夫？』と心配はされましたが、職場自体が1：9の男女比率ですので特に気にはなりませんでした。

学び始めてまず感じたことは新しいことを勉強する楽しさでした。学んでいく中で自分の特徴をさらに知り、日々の会話の中での当てはまることなど、考えさせられることが多くありました。自分自身ネガティブ思考が強い傾向にありますが、学んだことを生かし自己肯定感を高めて皆と積極的に交流を深めることに日々邁進しています。

「交流分析を学んで」

新田 恭子

交流分析を学んで、自分を客観的に見て理解することが以前よりはできるようになったと感じています。例えば「学生の頃から人間関係のいつも同じようなところで躓いてきたのは、FCの低さが関係しているのかも？」「親とぎくしゃくしがちなのは交差交流が多いからかなあ？」など…。これからは、学んだことを活かして、気付けたところを変えていけるように、めいっぱい楽しみながらチャレンジしていきたいです。素晴らしい学びの機会をいただきありがとうございました。

「今ここ、を値引きせず、いいかげんに」

横山 雅代

私が交流分析（以下 TA）に出会ったのは上司からの勧めでした。ケアマネジャーの仕事をしており、子育てや人間関係に悩んで心の葛藤が多く辛い日々を送っていました。受講後は自分の自我状態、傾向や癖を知ることができました。腹が立った時に子どもに「CP」を連発しているのに気づき反省。職場ではどうしても第一の立場になれず、第四の立場にいることが多かった。第一の立場へと実践するのは難しい。

『過去と他人は変えられない。変えられるのは“今ここ”の自分と未来だけである』と学習し『私が変わらなければならないですね』と上司に訴えた。上司も TA を学んでおり、笑顔で『そうね、そうなんよ！解ってきたね。でも中々難しいね』と私の気持ちも察してくれて私の心は和みました。その時々、「A」を働かせていいかげんに自我のコントロールが出来るように努力せねばと痛切に感じています。

疲れ果てた自分自身に『よく頑張ったね』とご褒美をあげ、明日の活力へとしています。日常生活の中で『あっあれだ、そうだ、これだ、**値引きだ**』と TA 仲間と各ジャンルの事を思い出し、話し合える友ができた喜びもあります。合格通知がきた時、『ヤッター！良かった！』と思う反面、最初に目標と哲学を覚え込んだ言葉の意味がずっしりと肩にのっかかり、今からが本当にスタートだと思いました。まだまだ解らない事だらけですが自己研鑽を重ねていき、TA 理論の活用ができ、自分自身が楽しく過ごせるように成長していこうと歩み始めている私です。

「交流分析2級を学んで」

直野 麻美

交流分析2級の学習を進めていく中で、私は AC や第2の立場にいることが多いことに気づきました。これから私は A を働かせて、自分を許し、第1の立場により近づけるようになります。そのために、自分の気持ちに気づき、言いたいことは適切な言葉で勇気を出し相手に伝えていこうと思います。子育てや対人関係などにおいて、交流分析2級で学んだことを少しずつですが、実生活でも生かせるようになってきました。これからも自分のことを大切に、相手との交流を深めていきます。

「インストラクター合格に思うこと」

廣地 禄代

養成講座 Zoom 初日、自らが理解したものを初学者に伝える難しさを教わり「落ちる気しかない」と頭を抱えました。対面講義ではもう一人の受講生と、講師の前でまず壇上で喋り、足りない所に意見を出し合い互いのインストラクションプランを3人で作り上げていきました。それは解ったつもりの理解の隙間を否応なくめぐり言葉を噛みしめる機会となりましたが、同時に非常に濃いストローク「親交・親密」の醍醐味、手応えを感じました。しかし本番の試験では試験官に痛いところを突かれたりと学びの浅さをも感じたことです。無事に合格を頂き、今後は足りないと感じた様々な学びを、ドライバーの暴走に気をつけつつ学んでいきたいです。

じゅんペーコーナー

ひろおかじゅんこ



私の癖 その2「寝てしまう」

前号の口癖「ちょっと待てよ」に続いての『私の癖』として「寝てしまう」というのがありません。

この「寝てしまう私」に「怠惰な自分」とレッテルを貼り、自分に対する不甲斐なさや罪悪感を持っていました。ですが、実は、この不甲斐なさや罪悪感で自分にダメ出しをしたい私がいたのです。ダメ出しでなく「寝たんだね」とスッと流して、レッテル(脚本)を貼らずに次の行動に移すようにし脚本強化を止めました。

紙芝居で学ぼう♡
身近な心理学

大嶋完二の
「元、心療内科医のお悩み日記」

https://drive.google.com/drive/folders/1oREE5zq3FLUPLvOCsRjRPZ-dhISdRXV8?usp=share_link

困ったときには
思い出してください
困ってないときは
忘れてください



四国四県のおくに自慢コーナーです。場所・食べ物・名所名跡、会員の皆さんのICHIBAN ポイント等、楽しめるオススメ情報をお寄せ下さい

ここが **1** ICHIBAN!!

えひめ発



(岸 千晴)

私が住んでいる今治は、瀬戸内が一望できるスポットがいくつかあります。中でもお勧めするのは、しまなみ海道をドライブして、大島の南端に位置する亀老山の頂上にある展望公園です。天気良ければ、石鎚山まで見渡すことができます。また、海に沈む夕日やライトアップされた来島海峡大橋を望むことができ、私はサンセットの時間帯に行ったのですが、雲海が広がった中の夕日がとても幻想的でした。展望台は建築家の岩隈健吾氏が設計されており、建築やデザインに興味がある方にもおすすめいたします。しまなみ海道はサイクリストの聖地と言われています。この亀老山の山頂まで自転車をこいで来られている方も少なくなく、車中から「がんばって!」と思わず声をかけたくなりました。頑張っただけでこいできたからこそ見えた絶景は、素晴らしいでしょうね。皆さんも一度この景色を見てみてくださいね。

こうち発



(竹村 聡)

4月から「日本植物学の父」と呼ばれる牧野富太郎をモデルにした朝ドラがスタートする。地元では、他局も連日のように関連する話題を取り上げている。もちろん、県や市をはじめ観光協会や経済界が指をくわえて見過ごす訳がない。ともかく、コロナ禍で落ち込んだ経済活動を何とか盛り返すためには、「藁にもすがる思い」が本音であろう。

博士の世界観を再現した「牧野植物園」。施設がある五台山では、これまでになく人が溢れることだろう。いずれにしても、これまで高知に来たことがない人々が、これを機に土佐の風土の一片でも自身の中に焼き付け、各故郷へ持ち帰って広めてくれることを願うばかりである。

写真の説明：牧野植物園本館と牧野博士(合成)

※施設をはじめ設備などには、県産の杉や檜が多用されている。

かがわ発 (塚元千恵美)

香川の情報発信をしたいと思います！

皆さんは、「高松国際ピアノコンクール」というのをご存知でしょうか？

世界の一流音楽家とのふれあいの場を創る芸術イベントとして、若者が自己の成長に向けた"夢"と"目標"を育む音楽コンクールとして、2006年に始まった高松国際ピアノコンクール。4年毎の開催で瀬戸の都・高松を舞台に今回で第5回を迎えました。申込総数245名(26か国)の中から50名の通過、2月12日の第一次審査から始まり、23日が本選。24日は最終選考に選ばれた5名のピアニストのコンサートがあり、熊本から帰郷した娘と聴きに行きました。今年は非常にレベルが高いと聞いていましたが、本当に圧倒されるものがありました。

5名のピアニストの内、2名がロシア人、1名がウクライナ人、2名が日本人でした。5名のピアニストが最後の舞台上で一緒に並んで登壇したのですが、皆和気あいあいで、ともにその演奏をたたえ、お互いが尊重し合う姿に感動を覚えました。音楽に国境はない、早く戦争が終わることを心から願った瞬間でした。



四国支部 研修等スケジュール

受講申し込みは四国支部へ
電話かメールでお願いいたします



●交流分析士2級・1級講座

講座名	日程	会場	備考
2級講座 (40時間) 土日コース(全7回)	4/15(土)、5/14(日)、5/20(土)、6/10(土) 7/9(日)は9:00~16:00 7/29(土)、8/6(日)は10:00~16:00	会場参加 オンライン併用	受講料 58,850円



2級講座 (40時間) 夜間 全15回 	4/21 (金)、4/26 (水)、5/12 (金) 6/16 (金)、6/30 (金) は <u>18:00~21:00</u> 7/14 (金)、7/28 (金)、8/18 (金)、9/8 (金) 9/22 (金)、10/13 (金)、10/27 (金)、11/10 (金) 11/24 (金) は <u>18:00~20:30</u>	会場参加 オンライン併用	※ 非会員の2級講座 受講の場合、別途 入会金4,000円 年会費6,000円 が必要です。
1級講座 (42時間) 全7回	3/21 (火・祝)、4/22 (土)、5/13 (土)、6/24 (土) 7/8 (土)、8/19 (土)、9/16 (土) 9:30~16:30	会場参加 オンライン併用	受講料 65,560円

※ 四国支部主催 交流分析士2級・1級講座 インストラクター養成講座

交流分析公開セミナー、その他講座へのお申込み 問い合わせ先



特定非営利活動法人日本交流分析協会・四国支部

〒790-0012 愛媛県松山市湊町8丁目111番地1 愛建ビル3階

TEL&FAX:089-931-5570 e-mail info@ta-shikoku.com

【振込先】日本交流分析協会四国支部 郵便振替口座 01640-3-58546

※ 銀行からの送金【店名】一六九【店番】169【預金種目】当座預金【口座番号】58546



四国支部ではこのニュースレター「TA愛らんどTA」の発送を徐々に郵送からメール送付へ移行しております。メール送付を希望されない会員の皆様は、4月末までに四国支部までご連絡下さいませ。