

ここが ICHIBAN!!

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

えひめ発 岸 治代

愛媛県と言えば道後温泉が有名ですが、奥道後（石手川上流の溪谷）は四国でも珍しい硫黄泉で関節痛、肩こり、冷え性等に効果があると言われています。私が子供の頃（半世紀前の昭和 40 年代）はジャングル風呂、展望台、菊花展などレジャー施設として多くの人でにぎわっていました。現在は奥道後壺湯の守ホテルを中心に運営されています。



ホテルは溪谷に面して建ち、数種類のお風呂が味わえる大浴場もいいですが、貸し切り露天風呂は自然の中でゆったり大人の時間を楽しむ事ができます。また、貴重な文化財に触れることもでき、奥道後の経営者だった坪内壽夫氏と歴史作家の柴田錬三郎との交流は有名です。奥道後には柴田錬三郎のために建てた書齋「竹寿庵」があります。書齋と言っても結婚式で使用されるくらい立派な茅葺き合掌造りです。茶室「吟松亭」でお茶をいただいた際、お軸は正岡子規直筆で感動しました。どんな句だったかすっかり忘れていたのがわか文化人の私です。更につつじの床柱、黒松の天井板など贅をつくした造りで、歴史や文化に思いを馳せながら豊かな時間を過ごすことができます。公開されていない場合もありますので、見学の際は確認しておいでください。

とくしま発 匿名女子

徳島城跡のすぐそばにある「茜庵」は美しいお菓子をつくる和菓子屋さんです。定番のお菓子はもちろん、毎月その季節ならではの季節のお菓子がつくられています。お店の入り口にはいつも季節の植物が素敵に飾られてあって、店内にも静かで落ち着いた空気が満ちています。店の奥はお茶室になっており、お茶を頂きながら季節のお菓子やかき氷、あんみつを頂くことができます。お庭の木々が落とす影を眺めながら、静かな空気ごと、おいしいお菓子を堪能できます。



季節ごとの行事も大切にされているようで、お正月や七夕の季節には、地域の人々と交流を深めるお餅つきなどが行われているそうです。ついたお餅はぜんざいとなってふるまわれるんだそうです。

最近になってお店のしつらえを変えられたそうで、とても気になっています。

徳島に来られたら、是非、必ず、立ち寄られてください。



今後の新着講座お知らせ



★パパ・ママ・子ども講座 [1/全2回]・・・11/23（祝）予定

★松木邦裕先生講演会・・・12/17（日）

テーマ「こころ、そして人とのつながりを精神分析から学ぶ」

※昨年度後期に大好評だった松木先生が再登壇です



★インストラクター資格更新研修・・・2024年1/21（日）

インストラクター対象 資格更新に必要な研修です

編集後記

必要な情報が速やかに手に入り、必要な時に手元にあるということは「学ぶ」ためにはとても大事なことだと思います。

「TA 愛らんど TA」と公式 LINE はお役に立っているでしょうか。新しい情報をきちんとお届けし、会員の皆さんの「交流分析を学ぶ意欲」の後押しができればと思います。

良い秋をお過ごしください。



広報部 IT 推進室部員：廣地緑代（高知）

TA 愛らんど TA

四国支部 HP



No.57 号

2023.9.20 発行



発行 特定非営利活動法人 日本交流分析協会 四国支部
住所 〒790-0012 愛媛県松山市湊町 8 丁目 111 番地 1 愛健ビル 3F
TEL/FAX 089-931-5570
mail info@ta-shikoku.com
URL <http://tashikoku.web.fc2.com>
発行責任者 日本交流分析協会 四国支部支部長 山本寿美江



ほんものが生き残る –No.57 巻頭にあたって–

日本交流分析協会 四国支部 副支部長 門田 聖子

先日、このようなお話を耳にした。A という組織では、完璧なマニュアルを作成し、それにより、誰でも作れる、誰でも仕事ができる、という仕組みを見事に構築した。しかし、何年か後にその組織は縮小ということになったようである。また別の B という組織は、完璧なマニュアルは作成せず、その場で見て、考えて聞いて学べ、だったのだろうか。そのうち会社の業績は上り、みるみる成長、拡大していったようである。

この話から学ぶことが沢山ありそうだ。A 社では、誰でも作れる、できるという仕事になったため、仕事そのものに匠の技が無用になったのかもしれない。ものをつくるという創造的でワクワクするような仕事ではなくなり、自己の成長や満足も感じられなくなったからか、匠は外に出て行ってしまったのかもしれない。一方 B 社は、マニュアルが不十分であるがゆえだろうか、匠の技を伝えようとするストロークと、見て、聞いて会得しようとするストロークの相互の交流があり、いまはやりのコラボレーションができていたのではないだろうか。

これを、交流分析にからめて考えてみると、心理、交流、愛着や非認知能力という言葉と共に、「交流分析」という言葉の認知度は高まってきていると感じる。しかし、それは精神分析を源流とするほんものの交流分析なのだろうか。もしかすると、単に TA 用語を理解する、エゴグラムを分析する、というマニュアル化されたものになっていないだろうか。もし、そうであれば A 社のように、匠は「それは違う」と外に出て行ってしまったり、探究をしようという魅力など生まれないように感じる。また、私も学びたい、知りたいと人が集まるだろうか。できれば B 社のように、マニュアル化されず、バーンという匠が創った哲学、真理を理解し、匠とされる人物が相互にやりとりをし、交流分析の流れをとめず、進化させていくことができれば、間違いなく本物として遍く認知されると確信している。

今風の表現にすると、私はバーンの推し活中のようである。



画像出典：https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Eric_Berne_1969.jpg#

🌸 講座受講の感想 🌸



「100年人生にいかず認知行動療法」大野裕先生の講座を受講して

筒井典子（高知）

認知行動療法は1960年代にアーロン・ベックが提唱し、うつ病の治療から始まりました。極端な考えや行動を修正することで気持ちを軽くするアプローチとわかり、身近に感じられました。例えばうつ病の患者が同僚に食事に誘われなかったのは「嫌われている」と思い込む。情報が少ないと、とっさに防衛本能で良くないことに目が向きがちですが、決めつけないできちんと情報を集める。十分な量の正しい情報が集まると、自然と悲観的な考えは変わり「気を遣ってくれたと考えよう」など柔軟な思考に認知を修正できる。こうした過程を、詳細に認識できました。問題解決に向けて思考記録表などの対処法もご教授頂き、とても学びになりました。

8/5（土） 13：00-16：00 オンラインにて開講

「もやもやからの脱出」講座を受講して

中野 千代美（愛媛）

もやもやからの脱出の講座は、私にとって新たな発見や気づきの多い貴重な学びの場となっています。少人数制で自分の事例発表の機会や他の方との活発なディスカッションもできます。受講後も、TA理論を日々の生活に落とし込みながら実践することができます。また、私自身もこの講座を受講するに当たり「無意識に繰り返す自己防衛パターンを自覚し、役に立たないものを手放していきたい」といった具体的な目標を持って参加していることも主体的な学びにつながっていると感じます。月1のワンコイン講座ですが、価格以上の効果が得られています。

これからも理想的な未来に近づけるように人生脚本の書き換えをしていきたいと考えます。

毎月第4火曜日 19：00-20：00 オンライン・会場併用にて開講



※.....※ ※.....※

「ある本を読んで」

林 美子（愛媛）

最近のことだが、10年前に発刊された岡檀(まゆみ)さんの「生き心地の良い町」という本のことが話題になった。「四国の旧海部町は自殺率が一番低い町らしいですね。」という。正直、自殺率には関心が薄かった私だが、まるで推理小説に引き込まれるように一気に読んでしまった。

その町にはサロン機能を持つコミュニティが存在するらしい。住民が気軽に立ち寄れる場所、時間を気にせず腰掛けられる場所、行けば必ず隣人と会える場所、新鮮な情報を持ち込める場所があるという。また、住民は多様性を重んじ、人物本位主義を貫き、「病は市に出せ」という考え方があり、ゆるやかに繋がる人間関係があるという。

交流分析でいうと、質の良い相補交流があって、自我状態は「A」かな。

農村型コミュニティは閉鎖的というが、ここには開放的で干渉し合わない程よい距離感があるのか。

どんなストロークが交わされているのか興味津々になる。



じゅんペーコーナー

ひろおかじゅんこ



グレーの服



ある時グレーの服を好んで着ている私に気づいた。グレーは、目立たない色、「グレーゾーン」というように、物事をはっきりさせない曖昧な色に思える。元々カラフルな色を好む私が、意見を述べるような場になるとグレーの服を好んで着ているのだ。何故か!? 実はその時の私は、お母さんの後ろに隠れる子供「AC」のように、その曖昧さの中に隠れて自分を守ろうとしていたのだ!

だが隠れる事を止め、自分を主張し挑戦する私「FC」になる為に、私の好きな色を身につけ自分を表現すると決めた。



★絶賛★

YouTube 配信中

大嶋完二の

「元、心療内科医のお悩み日記」

<https://www.youtube.com/@sokura-tetsu/featured>



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

医学・生理学・心理学・哲学を基礎として、心理療法を中心とした話題を提供していきます。

四国支部の公式LINEができました!



パソコンで登録される方はこちら

→ <https://lin.ee/FR8NCHr>



1か月に2回

講座情報などを

お知らせしています

登録をお願いいたします

2023 年度

交流分析士インストラクター養成講座開講!

受講資格：現時点で、「交流分析士1級」を取得されている方

今までに受講機会が合わなかった方も含め、1級を取得されている方は、是非この機会にインストラクターにチャレンジしてみましよう!

学ぶ、教わるという形から人に伝えるというインストラクションの学習を通じて、更に交流分析の理解を深めるいい機会になると思います。

【インストラクター養成講座（松山）受講までの流れ】

①インストラクター受講資格試験(11/11)を受験

※本部発行の基本問題集で復習してください

②インストラクター養成講座

基礎編(3日間 18時間) 12/3 12/23 1/7

実習編(3日間 20時間・インストラクション)

③認定試験(2024年 3/17)

インストラクション

面接



詳細は
同封の講座お知らせ
を確認してください!