

TA 愛らんど TA

四国支部 HP



No.58 号

2024.3.1 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 <https://www.ta-shikoku.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

No58 号 巻頭にあたって



日本交流分析協会四国支部 副支部長 弘岡順子

2024 年元日を襲った能登半島地震という大規模災害。2 日には羽田空港で支援物資の運搬準備をしていた海保機と旅客機が衝突という衝撃的な報道が飛び込んできて、何が何やら、一体今年はどういう年になるんだろうと表示され続ける映像にただただ身の縮む思いの年明けでした。

今、様々なものが急速に変化しています。今回の地震もそうですが、社会経済、また世界各地を見ても環境の変化をはじめ、あらゆる情勢が刻々と変わってきています。そのなかでいかに自分らしく生きるかというのが新年早々私たちに突き付けられた課題のような気がします。

その解決策のひとつとして、ふと思いついたのはレジリエンス（回復力・しなやかさ）。レジリエンスと呼べるか分かりませんが、家にある野菜たちの育とうとする姿に力強さを感じます。白菜は冷蔵庫の中でも伸びてくるし、ジャガイモはすぐに芽が出て、玉ねぎは根が伸び・・・どんな状況にあっても自らの成長を止めようとはしないのです。

そんな野菜たちに後れを取らないよう、交流分析を学びながら、変化する世の中にしなやかに対応できる「私」になっていきたい。過酷な始まりとなった新年、私のなかに灯った抱負のような思いです。

令和六年能登半島地震により被災された全ての方々へ心を寄せ一日も早い復興を願いつつ、本年もどうぞよろしく願いいたします。



※能登半島地震支援金 振り込み口座を開設しています

被災地支援のためのご協力をお願いいたします

【ゆうちょ銀行】

口座番号 00140-1-441296

口座名称 NPO 法人日本交流分析協会

口座(カナ) トクヒニホンコウリュウブンセキキョウカイ

【他銀行からの振込】

店名 〇一九(ゼロイチキュウ)店

預金種目 当座預金

口座番号 0441296





TA 四国支部主催の

講座受講者の声



「こころそしてひととのつながりを精神分析から学ぶ」松木邦裕先生の講座を受講して

富岡 達也（東京：関東支部）

ちょうど自分自身がストレスに陥っている時期とも重なり、先生の言葉が自分のことのように胸に刺さりました。「生きていることは、幸と不幸のどちらも経験し続けること」「生きているからこそどちらも経験できる」元気な時は肯定的に受容できる言葉であっても、不幸だと捉えている今の自分には重く感じました。こころの理解に必要な一つの態度として「もちこたえること/耐えること」の大事さを講座の中で教わりました。「不安やつらいことにもちこたえることが大切となる」まさしく今の自分には、その態度が必要な時期であることを教えてくれた学び多き講座でした。現在は自分にとってネガティブだと感じた出来事であっても、少し視点を変えてプラス思考に捉え直し意味のある出来事であったと肯定的に自分の中に納めています。松木邦裕先生、ありがとうございました。



2023年12月17日 10時～16時
松山・オンライン ハイブリッドにて開催

江花昭一先生の「脚本をコ・クリエイティヴするために自我状態理論を理解し、使ってみよう！」

に参加して

山崎 智恵貴（高知：四国支部）



江花先生の講義で、テーマが自我状態ということで、今回の講座をすごく楽しみにしていました。講義を終えて、自分の中で自我状態についての理解が進みました。

まず、エリック・バーンが、交流の中で変化する自己に着目し、個人が行う関わり・交流・関係性を対象とし、個人も交流する自己としてとらえ直して交流分析を創始したことがよく理解できました。また、ペンフィールドやフェダーンの理論を学び、交流の中での体験より、こころの状態とそれに関連して自然に起こる行動パターンと、それで構成される思考と感情のまとまったパターンより、自我状態を<アダルト>、<ペアレント>、<チャイルド>の3つに分けたことがわかりました。

特に印象的だったのは、「<アダルト>は使えば使うほど鍛えられる」という言葉でした。<ペアレント>と<チャイルド>は、過去で固定され防衛的であるけれど悪いわけではなく、<アダルト>が<ペアレント>と<チャイルド>の経験を抱え、統合して、成長していくことが大切であると改めて理解できました。私の周りにも、<ペアレント>や<チャイルド>が<アダルト>に混ざりこんでいる人や、<アダルト>の状態にあまりいない人がいます。そのような人に、交流分析を取り入れながら支援できたらと思います。そして、私自身、<アダルト>を統合させて、様々な場面で今ここにコンタクトできるようになり、パーソナリティをコ・クリエイティブしていきたいです。

2024年1月8日 10時～16時
松山・オンライン ハイブリッドにて開催



「パパ・ママ・子ども講座」を受講して



山川和美（愛知：中部支部）

子育てによって子どもの自律性を確立するには、まずパパ・ママが中核になり、パパ・ママが変わることが重要であり、それによって、じいじもばあばも子どもも孫も変わることができる。パパ・ママが脚本から脱却し、自由自在に使える自律性を身に付けければ、自分の孫でやっと変わることができる。そのギフトを孫に贈りましょうというお話がありました。廣瀬教授から頂いたギフトを活かしまだ居ぬ孫にぜひそのギフトを贈りたいと思います。温かく深いお話をありがとうございました。

「パパ・ママ・子ども講座」に参加して



畑中さつき（愛知：中部支部）

バァバの立場から大変興味深く視聴させていただきました。自分の人生を自分で決めてきたつもりでしたが、TAを学ぶ中で実は両親から大きな影響を受けていたことに気づきました。考えてみると、私も子どもや孫たちから影響を受けながら生きていることを実感しています。今私ができることは、過去の自分を否定せず自律的で自由な人生を生きることで、世代間で互いにポジティブに影響し合える関係を築いていくことだと思っています。貴重な時間をありがとうございました。



2023年12月23日 13時半～15時
2024年 2月12日 13時半～15時
松山・オンラインにて開催

イベント開催報告

第25回コムズフェスティバル 出前講座



2月3日(土) 第25回コムズフェスティバルを開催。出前講座として「自分らしく生きるための未来地図をつくろう」というテーマで、講話とワークショップを行いました。

一般参加者と会員合わせて合計17名の方が参加しました。

講話を聴いた後に「なりたい自分」になるために台紙にカードを貼りながら、作業を進めていきます。

ワーク後はグループでシェアをしました。参加された方の感想は、人生のシナリオに気付いた方、改めて自分とじっくり向き合うきっかけになった方等多くの感想を頂きました。1か月後には、更にその後の自分についての感想が届く予定です。一人でも多くの方が交流分析に興味を持ち、仲間に加わってくれることを期待しています。

★サークル活動 再始動★

「たんぽぽの会」(新居浜・西条地区)活動を再開します。

新居浜・西条地区会員の方は是非ご参加お待ちしております。

(担当：石村 お問い合わせは四国支部まで)

各地でのサークルもご紹介します。代表の方は支部までご連絡ください。

交流分析士1級に合格、これからの学びや活動に目指すもの



高橋 徳子 (愛媛：四国支部)

交流分析士1級の学びも終盤になった頃、今更ながら自己理解が不十分であることに気付きました。自分が間違っているのではないかといつも考えてしまうのは、自分に自信がないからではなく、自分は間違っていないことを証明したいという防衛本能が働いていることがわかりました。自分を信用していないのではなく、他人を信用していなかったのです。

1級講座は修了しましたが、幼少期の経験から得られた思考を容易に変えることはできません。しかし、コミュニケーションの基本である心地良いストローク交換ができる時間を自分なりに構造化していくことで、他人に言い訳せず素直な気持ちを表現できるようになることは確信しています。仕事や家庭、自分の人生が楽しくなるよう、脚本からの脱出を目指します！

いっち&よっち

TA 4コマまんが

Kadota seiko



ここが **1** ICHIBAN!!

えひめ発 星川美由紀

四国といえばお大師さん(弘法大師/空海)の足跡を辿るお遍路さんも有名です。私も2023年にほぼ1年をかけ巡礼しました。最初は伝説やいわれのあるものや歴史的価値のある重要文化財に目が行きがちでしたが、段々お遍路さん独特のお接待や階段の手すり等の設置一つにもそこに込められた人々の想い・心遣いなどに気づくようになり、自然と些細なことにも感謝の気持ちを持ち、穏やかに自分の内面を見つめ直すように変わっていきました。この学びを活かし感謝を言葉で伝え、日々「ありがとう」を忘れない人でありたいです。



ここが ICHIBAN!! は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!!



やっと！やっと！リニューアルアップしました。
「ギャラリー」では「オリジナルの四国の写真」を募集します。タイトルと撮影者名(ハンドルネーム可)を添えて、支部までお送りください。

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



★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。



お知らせ



★「パパ・ママ・子ども講座」四国支部より発信！

「みんな誰かの子ども」です。パパ・ママが変われば子どもが変わるをテーマに、交流分析を使った講座です。パパ・ママだけににとどまらず、じいじ・ばあばにも出前講座いたします。

★江花先生の講座「TA7つのジャンルとワークショップ」vol.2は4月に開催、中国支部の担当です！

四国支部(1/8)を皮切りに江花先生の講義とワークショップの2回目が4/14(日)に開催となりました。四国支部でも会場を設定しZOOM参加をいたします。参加ご希望の方は四国支部までお知らせください。



★会員の皆さんのリクエスト大募集！

- ・こんな講座をして欲しい
- ・この講師の方の講義をぜひ聴きたい

会場参加での学び以上に、オンライン学習も徐々に当たり前の学習方法になってきました。学ぶことが場所や時間に制約されることが少なくなりつつある、そんな中、ぜひ皆さんの声、要望をお聞かせください。

編集後記

綴られ届けられる原稿。一見、無機質にも見える均等に並んだ文字たちをゆっくり読み返すと、いえいえ、顔は見えなくても、そこにはそれぞれの方の思いや感情、心の動きが滲んでいるように思います。

コロナを経てオンラインでの関わりが増え、今回の寄稿には他支部の方からの受講感想も頂きました。「変化」はこの数枚の機関紙の中にも、しっかりとあるようです。紙面の都合でどうしても校正をかけざるを得ない場合もありますが、書かれた思いを削りすぎないように、編集サイド(私)の独りよがりな解釈になってないか・・・そんなことを思いながらの、編集作業です。

広報部 IT 推進室部員 廣地祿代(高知：四国支部)

