

TA 愛らんど TA

四国支部 HP



No.59 号

2024.8.1 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
<https://www.ta-shikoku.com/>
日本交流分析協会 四国支部支部長 山本寿美江

No59 号 巻頭言

四国支部支部長、2 期目を拝命して

四国支部支部長 山本寿美江

去る 6 月 17 日、日本交流分析協会本部新理事による理事会にて、四国支部選出の廣瀬一郎教授が理事長に再選されました。この決定に伴い、協会理事(四国)ならびに四国支部支部長の再任となり今後 2 年間の運営を皆様と共に進めさせて頂くことになりました。改めて四国支部会員の皆様には支部運営におけるご協力をお願いしたいと存じます。

コロナ禍を経て協会は大きく変化し、他支部開講の講座や研修が ZOOM 等にて自由に学べるようになりました。しかし課題も多く、1.基幹講座の継続運営 2.講座参加人数の維持 3.指導会員の活動の場づくり 4.行き渡る広報 これらはどの支部でも未だ喫緊の課題です。

四国支部は、昨年度まで 1 講座 1 黒字を掲げ講座を開催してきました。今年度はスタッフにも配分が行き届く運営を目指したいと考えます。今年 1 月に開催した江花先生の 7 つのジャンルのワークショップでは、その参加者が後に基幹講座へ参加されました。また 2 級講座の講師を 2 名のインストラクターが新しく担当するなど、自らの学びを次に伝えることで生きた知識となり活躍に広がるというとても明るい兆しとなっています。また広報に関しては、今までのホームページ広報に公式 LINE を加え、さらにホームページのリニューアルも行い会員の皆様へタイムリーな情報提供をするツールとして活用しております。結果、他支部会員の方からも LINE 登録を頂き、四国支部開催の講座へ参加されるという新たな動きに発展しつつあります。秋に予定されている郵便の値上げは支部広報には大きな痛手であり、今後は是非デジタル情報共有へのご協力をお願いしたく存じます。

さて、今年度目標です。

四国内に様々な拠点を設け、それを中心に勉強会や研修の展開を計画します。身近な仲間づくりや情報共有、そしてそこからの新たな展開を是非四国全体に広げていきたいと考えています。また様々な助成金を活用して新たな講座展開の機会を確保し、さらなる社会貢献に繋げていきたいと考えています。

そして、来年 10 月には四国支部で全国大会が予定されています。今年度はその基盤体制を整えつつ、活動や育成を通じて私たちが目指す「交流分析での社会貢献」を実現していきたいと考えています。是非、皆様の声を支部までお届けください。よろしくお願いいたします。

会費納入

2024 年度の会費納入をお願いいたします

JTAA 春季号(4 月 20 日発行)に払込票が同封されています

お忘れないよう、お願いいたします



第24回通常総会に参加して

交流分析士教授 田中朋子（愛媛）

6月16日（日）久しぶりに総会に参加して感じたことをお伝えします。

コロナ感染者拡大時は参加者限定での総会開催が続きましたが、2024年は対面形式で開催できました。交流分析と出会って25年になりますので、長らく関わってきた協会の今後の方針決定に参加したいと思い立ちました。

総会の資料には掲載されていない退会者へのアンケートなども公開されました。

交流分析の理論を学んでも自分の人生には生かし切れていないのではないかと思います。

自律を目標にし「気づき・自発性・親密」が重要だと学んだにもかかわらず、他人事のように総会に参加している自分に気づき、意見を述べました。昨年度からの継続事業ではありますが「江花昭一先生講演会&ワークショップ」を全支部リレー方式で行っています。第1回は四国支部で「自我状態」、2回目が中国支部で「やりとり分析」、3回目が九州支部で「ストローク」、4回目が東北支部と聞いています。四国支部から7～8名が継続参加、グループワーク時にその話をすると九州支部の方も「追っかけしようかな」と共感的反応を頂きました。こうした実践に即した講座は自分自身を振り返り、他者との関係性を見直し、脚本理解から脱出への足がかりとなります。今後もぜひ継続していただきたい講座です。

総会に出席されていた方々と「こんにちは！」「お久しぶりです」や「初めまして」の後に続くのは、その場にふさわしい言葉もあれば、脚本に基づいた言葉もあります。誰かの一言に反発する、それは、幼いころに強烈な体験をした誰かを思い起こさせたのかもしれませんが。そこで自ら発言してみるとその場に関わっている感じが深まり、貴重な体験となりました。

「おもしろき こともなき世を おもしろく すみなすものは 心なりけり」高杉晋作



合格おめでとうコーナー



「私の中のもう一人のわたし」

交流分析士インストラクター 鴻上千恵美（愛媛）

「交流分析に出会う前と出会った後の私の違いは、何か分かる？」もう一人のわたしに問いかけた。もう一人のわたしは「ふ～ん、そうよね～、前はすぐ反応して話していたけど、一呼吸し間を取っているよね。その結果、人の話を聴けるようになってきているようよ。もう一つは、相手の話を1回おなかの中にいれて、わたしと相談してから、その答えを出していると思うよ。」

私は、「そうなんだ」と納得する。

そういえば最近、私は人と対話する中でいや～な感じで終わることが、ほとんどない。でも、これは、いや～な感じで失敗した自分を受け入れているから、心が穏やかになっているからかもしれない。

以前と明らかに違うのは、困った時にはもう一人の自分と対話し相談していることである。

今の私にとって、もう一人のわたしは、とっても心強い相棒であることに間違いはない。

交流分析に出会うことでできた相棒、最高に良かったです。

もう一人のわたしも「同感だわ！」と言っています。



「組織内キャリアから生涯キャリアへの転換」

6月2日開催 講師：宮城まり子先生



宮城まり子先生の「人生再設計～組織内キャリアから生涯キャリアへの転換～」を受講して

木村 文行（東京）

もう直ぐ60歳、第一のキャリアの終了ゴングに近い私は、宮城まり子先生の講義を聞いて非常に心に響き「このままではいけない・・・」と思うことができました。

37年間同じ会社に勤務し、それなりにキャリアを積み重ねてきましたが、いよいよ来年の誕生日で一度定年し、嘱託職員としての新たな再スタートを切ることに対し「私はこのままで良いのか・・・、私に何かできる事があるのか・・・、私は何がしたいのか・・・」など、今後の人生設計について講義中に少し考えることができました。

特に、継続的な学び直しの重要性、3分割人生からマルチ人生への転換、自分のタイムマネジメントを再設定する事、未来志向のキャリアデザインをもう一度再構築する事など、それらの重要性について先生から教えていただき「確かにその通りだなあ・・・」と再認識する事ができました。今回、貴重な講義を有難うございました。大変勉強になりましたし、私自身遅いかかもしれませんが、二枚目の名刺を作成できるよう、これからも頑張っていく所存です。

宿泊斡旋はありません。
開催日は連休ですので宿泊
予約は各自でお早めに！



「憧れの宮城まり子先生」

林 美子（愛媛）

宮城まり子先生の教えを直に受ける2回目の機会を得ることができた。ちょうど5年前の2019年6月1日に同じ場所で受講させていただいた。私の携帯には先生との2ショットが大切に保存されている。先生がホワイトボードに書かれた字も達筆、英語の発音をされてもネイティブ、どれを取り上げても素敵すぎると感動した。様々な本を紹介していただいたが、中でも「タイムマシン心理療法」は、職場の研修の場面で大活躍した。先生は優しい口調の中にも、凛とした潔さを持ち合わせており、何がしたいのか、何故そうしたいのか自分に問いかける機会を得た。

今回もその時の感激は色あせず、ますます熟成された先生に生涯キャリアへと導いていただいた。キャリアの主人公は自分自身であり、学び直しの前にはアンラーニング。自分自身にとって捨てるべきカード、残すべきカードは何かを判断すること。これからは刃を研いで自分を語る「2枚目の名刺」を創ろう。そのためには生涯育自のために行動していかなければならない「はい、私はそうしようと思います」

素敵なお時間を作ってくださった四国支部の皆様にご心から感謝申し上げます。そして、これからも会場での本物の体験を期待して止みません。

2024年 第47回全国年次大会は東北支部！

開催テーマ

「社会に活かす交流分析

～今ここから”We are OK”の心をめざして～」

開催日 2024年10月12日(土)13日(日)

開催地 岩手教育会館（岩手県盛岡市）

開催方法 集合方式(オンデマンドあり)

参加費 7,000円(学生3,000円)

ストローク交流会(3,000円)

受付 8月1日開始



講座修了者の声

「中国支部と九州支部での江花先生の講義に参加して」



山本 由美子(愛媛)

私は今、二級講座を受講している最中です。江花先生の講義はわかりやすいのと誘ってもらい、二級講座の復習にもなると思い四国支部に続いて現地参加しました。

誘われるままに中国支部に行くと、遠いところからとこちらが恐縮するほどの歓迎でした。四国支部の方をよく知っているようで、そこで初めて全国に交流分析を学んでいる方がいるんだと、何となくわかってはいたけれど認識しました。6月に九州支部に行っても同じように歓迎され、中国支部での講座に参加されていた方にもお会いでき、良かったです。

江花先生の講座も真剣に受けられて、どちらの支部もやる気に満ち溢れ、頑張っているんだと感じました。江花先生の講座は復習にもなり、ワークショップでは、様々な体験をされた方や、色々な考えの方がいらっしゃるんだと勉強になりました。支部での二級講座も他の地で受講する研修も、どちらもいい刺激になりました。

四国(済)→中国(済)→九州(済)→『8/18 東北(人生の立場)』→『9/23 関西(心理ゲーム)』



交流分析士インストラクター
森真理(愛媛)

2級講座の登壇を終え、5ヶ月間に渡る2級講座もあと一回を残すのみとなりました。私は7回の講座のうち、2回を担当いたしました。仕事柄、多くの講演の経験もありましたが、交流分析の各ジャンルをじっくりと講義するのは初めてで、緊張感を持ちながらの登壇でした。改善点も多く今後に繋がる課題も見つかりました。何より登壇前の下準備から始まり教えることで自分自身のなかに新たな気づきも得られ、学びにつながりましたことを感謝いたします。

交流分析士インストラクター 弘岡 順子(愛媛)

この度、2級講座の講師として初めて交流分析を「教える」機会を頂きました。全7回の内3・4回目を担当し、どう進めていけばいいのかと頭を悩ませましたが、交流分析士講座は講師が一方的に話すのではなく、ワークなどを活用しながら受講生と講師とで共に作り上げていくのが醍醐味！と頭を切り替え臨みました。人に教えるのは想像以上に難しく、緊張でうまく出てこない言葉やしっかり繋がらない頭と格闘しながらも、受講生の皆さんとのやり取りの中で新たな気づきもあり、とても貴重な体験となりました。課題は色々ありますが、一つずつ解決すべく日々学び続けていきます。

各県、地域でのグループ活動の情報も掲載していきます。是非情報をお寄せください！

四国支部の公式LINEができました！

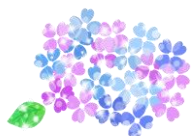


パソコンで登録される方はこちら
→ <https://lin.ee/FR8NCHr>



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

いっち&よっち



TA 4コマまんが

ここが¹ ICHIBAN!!

ここが ICHIBAN!! は四国四県のお国自慢コーナー。

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!!



とくしま発

秋山 壽美雄



祖谷のかずら橋に行く手前に松尾川温泉があります。先日、友人と温泉に入り、暗くなるのを待って、蛍を観に行こうということになりました。阿波池田駅から車で30分ほどで行ける温泉で、泉質は、水素イオン濃度がペーハー10.2と全国屈指のアルカリ性泉。湯船に浸るとヌルとした感触。美肌効果はもちろん血圧を下げることに効果もあるそうです。温泉を堪能した後、蛍を観に溪谷沿いを50分ほどかけて歩いてみました。子どもの頃にかえたようで何となくホッとするような気持ちに浸ることができました。

是非足をお運び頂ければと思います。



★絶賛★

YouTube 配信中

大嶋完二の
「お悩み解消日記」

<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」

編集後記

今号も情報いっぱい号となりました。

「A」な情報も勿論ですが、同じ学びを持つ皆様の切磋琢磨な様子は「FC」なワクワクを頂けるなと思いながら編集いたしました。皆様、体調に気を配り、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

広報部 IT 推進室部員 廣地禄代(高知)

「TA 気づきから変容へ」 そのプロセスを見える化する

「脚本行動に気づき、脚本から脱出する」、そして「自分らしい人生を生きる」
そのプロセスを文字に表し「見える化」すると、行動変容しやすくなります。
「心理学系論文ガイドブック」を活用し、日々の取り組みを「実践研究論文」にまとめましょう！

【日 程】2024 年 8 月 2 日（金）・ 9 月 6 日（金）
18：30～20：30

【講 師】 交流分析士教授 廣瀬一郎 【会 場】 松山市湊町八丁目 111 番地 1 愛建ビル 3F
【受講料】 全 2 回 6,600 円（税込） オンライン可
【対 象】 交流分析士 【使用テキスト】
「心理学系論文ガイドブック
～研究の方法と論文執筆～」
NPO 法人日本交流分析協会出版

おまけの
お知らせ

四国支部主催の継続勉強会

ほかにもまだまだありますが、ここでは新しく開催予定のものをピックアップしてお知らせします。

オンライン対応もできますので、涼しいお家の中で、ゆっくり知識の整理、いかがですか。

※他の勉強会日程など、詳しくは別紙の「交流分析公開セミナー」予定表をご参照ください。

そうだ
勉強会、
行こう。

島田涼子著

「ケースに学ぶ心理学 ～交流分析のサイコセラピー」勉強会

島田涼子先生の著書「ケースに学ぶ心理学～交流分析のサイコセラピー～」
関係性 TA、人格適応論等を使つてのセラピーを学べます。私たちはノンクリニカル分野で活動しますが、こころの変容のプロセスを辿ることは、とても意味のあることだと感じました。

【日 時】 令和 6 年 7/18（木）、8/29（金）、9/19（金）18：30～20：30

【受講料】 1 回 3,300 円（税込）

【定 員】 12 名（オンラインあり）

【会 場】 愛建ビル（松山市湊町 8 丁目 111 番地 1）
3 階研修室

使用テキスト

「ケースに学ぶ心理学～交流分析のサイコセラピー～」島田涼子著
新興医学出版社 2,640 円

人生のキャリアとシナリオ

令和 6 年 8 月 12 日（月・祝）10～16 時

エリック・バーンは「人生脚本とは、人生早期に親の影響で発達し、現在も進行中のプログラムをいい、個人の人生の最も重要な場面はどう行動するかを指図するものである」と述べています。（特定非営利活動法人日本交流分析協会 交流分析士 2 級テキストより）
人生 100 年といわれる現代、「過去を引き摺り他律を生きる人生の軌跡」ではなく、自律した人生を生きるシナリオを書きましょう！

【日 時】 令和 6 年 8 月 12 日（月・祝）10：00～16：00

【講 師】 交流分析士教授 廣瀬 一郎

【受講料】 6,600 円（消費税税込）

【定 員】 12 名 ※会員・非会員を問いません。どなたも受講できます。

【会 場】 愛建ビル 3 階（松山市湊町 8 丁目 111 番地 1）

T スペース La-rapport

オンライン
あります

資格更新ポイント 1 ポイント



各ジャンルを使って 脚本から脱出しよう！

脚本脱出はどのジャンルからでも可能です。あなたはどのジャンルから取り組みますか？

日時：令和 6 年 8 月 4 日（日）

10:00～16:00 参加費 ¥6,600 円（税込）

「ストローク」を使つての脚本からの脱出

ストローク
経済って？

オンライン
対応できます

【講 師】 交流分析士教授 廣瀬 一郎 【対 象】 交流分析の学習歴がある方、どなたでも

※9/22（日）は「人生の立場」を使つての脚本からの脱出です！

