『コミュニケーション心理学講座』
Zoomで行う交流分析～part1・2～

交流分析とは
「人の心と行動を理解し、対人関係をより良くする心理学」です。
交流分析は、個人が成長し変化するための体系的な心理療法であり、
コミュニケーション理論でもあり、自己実現にもつながります。
交流分析は、７つのジャンルから構成されており、
今回の講座では、その７つのジャンルを期間を通して学習していきます。
※1950年代にアメリカの精神科医エリック・バーン博士により提唱された、精神分析を土台とし人間性心理学を取り入れて開発されたものです

■期待される価値
自己理解とパーソナリティの変容。
コミュニケーション能力の向上。
他者理解と人間関係の改善。
心の問題の解決。

■講師
横山京子(日本交流分析協会交流分析士インストラクター)

■参加対象
LN（IN/SN)卒業生

■定員
20名

７つのジャンル

①ストローク
交流分析では「相手の存在を認める言動」のすべてをストロークと呼んでいます。人が幸せを感じるのも不幸せになるのも原点はストロークの出し方受け取り方によります。

②自我状態
人には、3つの心（自我）があります。この3つの心をグラフ（エゴグラム）を用いて自分の特性と改善方法を知ることができます。

③やりとり分析
自分にも相手にも3つの心（自我）があり、この自我を理解することで、その場にふさわしい対話ができるばかりでなく、相手の気持ちに沿った対応ができます。

④人生の立場
「自分」および「他人」に対しての基本的な立場を人生の立場といいます。自分自身を振り返り、「自分も他人もOK」という相互理解の関係を目指す機会とします。

⑤心理ゲーム
「前にも同じようなこじれた不快な対話をした覚えがある」と思ったことはありませんか。それが心理ゲームです。人は、ストローク飢餓になると、否定的なストロークであっても心理ゲームで飢餓を癒そうとします。気づいて手放すことができます。

⑥時間の構造化
交流分析では、「その人がストロークを求めるために、どのような時間の使い方をしているか」で、その人の生き方のパターン分析ができると考え、生きがいのある自分の時間の使い方を探求します。

⑦人生脚本
人生脚本とは、人はそれぞれ、あたかも、脚本が用意されているかのような人生を歩むことから名づけられました。この脚本は、あらゆる行動に影響を与えています。それに気づいて手放し、本来の自分をとり戻します。

Ｐａｒｔ１（2024年コース）

日　時	テーマ
2月 2日(金)18：30～20：30	1.ストローク「人が元気になる心の栄養」
2月16日(金)18：30～20：30	2.人生の立場「私の生き方。ものの見方」
3月 1日(金)18：30～20：30	3.心理ゲーム「繰り返されるこじれたやりとり」
3月15日(金)18：30～20：30	4.時間の構造化「豊かな時間を生きる」

Ｐａｒｔ２（2024年コース）※受講対象：Part1受講済の方

日　時	テーマ
4月12日(金)18：30～20：30	5.自我状態「心の成り立ちとその機能を知る」
4月26日(金)18：30～20：30	6.やりとり分析「よりよい人間関係をつくる対話」
5月10日(金)18：30～20：30	7.人生脚本①「私の生き方のシナリオ」
5月24日(金)18：30～20：30	8.人生脚本②「私の生き方のシナリオ」

参加費	Part1：13,200円(税込)　　Part2：13,200円(税込) ※以前チケット購入で参加されていた方はお問い合わせください。
振込先	八十二銀行　浅間温泉支店　普通　０３１７９８６ アクトリーダーシップセンター
申込方法	ホームページ(https://4act.or.jp/)からNEXTAGE申込フォームに入力 または本用紙をFAX(0120-34-0583)またはmail(entry@4act.or.jp)にて
申込規約	【受講料】申込日から1ヶ月以内に銀行振込(電信扱い)でお支払いください。(振込手数料はご負担ください)申込日からコース開催までが1ヶ月以内の場合は、開催日7日間前までにお支払いください。他講座への振替期限は申込日より2年間。セミナー自体が中止された場合を除いて、入金後の受講料の払い戻しは受け付けておりませんのでご了承願います。 【お申込み期限】ホームページ、SNS等でお知らせします。定員になり次第締め切りとさせていただきます。 【お引渡し期限】講座当日にご提供いたします。

申込フォーム

参加申込書　　申込日　　年　　月　　日　☐申込規約に同意します(レ印を)

Part1申込(2月コース)　／　Part2申込(4月コース)　(〇印を)

氏名：　　(　　IN/LN/SN)	※担当者より申込確認のご連絡をします。 TEL　： LINE ID :
受講料（〇印を）　13,200円　26,400円　は、＿＿月＿＿日までに銀行振込にて一括で支払います。	［LINE登録］ 期間中の連絡手段として 担当者(中村)LINE IDの 登録をお願いします。 ⇦友だち追加

(一社)アクトリーダーシップセンター　Tel：0263-34-0570　担当：中村江理