

『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。

※50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カ)

田村あつ子(日本交流分析協会交流分析士イカ)

■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、本来の自分を取り戻します。

