

<実 習>

方法：各班でストロークをもらう人を一人決めて、その人に対し他のメンバーが肯定的ストロークを入れてゆく。3回まわる。もらい役を交代して全員回してゆく。

留意点：できるだけ具体的なこと、自分が感じたことをストレートに伝える。

受け取る人は素直に「ありがとう」の気持ちだけで受け取る。疑問、遠慮、謙遜などは不要。

ストロークをもらった人

- ・今、どんな気持ちですか？
- ・印象に残った（嬉しかった）ストロークは？
- ・思っても見なかったストロークはありましたか？

ストロークを与えた人

- ・今、どんな気持ちですか？（回数を重ねるにつれ、変化はありましたか？）
- ・ストロークを人に与えて、自分のエネルギーは上がった？下がった？？
- ・つい人のこういう所に目がいく（ストロークを出す）、というパターンがありましたか？

<ストロークには質、種類がある>

	身体的	心理的	条件付き	無条件
肯定的+	頭をなでる	あやす	君の素直なところが大好きだ	愛してるよ
	握手をする	うなずく	ナイスゲーム！	何があってもお前を信じるよ
	頬すりをする	微笑む		
	背中をたたく	ほめる	全力を出し切ったことに価値がある	君がいてくれるだけで私は幸せだ
	だっこする	励ます	その髪型よく似合うね	どんな時も一緒にいたい
	肩を抱く	身を乗り出して聴く	今日の君の意見は正しかったよ	君のためなら何でもできるよ
	おんぶする	目を見て話す	目標売上を達成したから社員旅行だ	君なしでは考えられない
	肩をかしてやる	電話(メール)する	など	など
	マッサージしてやる	手紙・葉書を書く		
	キスする	公正に評価する	『あなたの～が好きだ、OKだ』	『あなたの人格がOKだ』 『君がいるだけでOKだ』
否定的-	なぐる	無視をする	ウソをつく子は嫌い	お前のことが嫌いだ
	お尻をたたく	注意する	遅刻することは許せない	あっち行け！
	つねる	反対する	君の態度に怒っている	もう来ないでくれ
	立たす	文句を言う	君の優柔不断なところが嫌いだ	お前さえいなかつたら
	食事を与えない	批判する	片付けをしない子は嫌い	顔も見たくない
	(罰則で)走らせる	欠点を指摘する	その行動がみんなの誤解を招いている	お前なんか死んでしまえ
	閉じ込める	馬鹿にする	など	お前には一つも良いところがない
	など	皮肉を言う		など
		正当な評価をしない	『あなたの行動はOKではない』	『あなたは人間としてOKではない』
		など	行動を問題にして、人そのものは問題にしない	人格、人そのものを否定
			* 行動否定	* 存在否定

<ストロークとは>

我々は当然ですが、何かを食べなければ、即ち栄養を取らなければ生きてゆくことはできません。ですが、果たして本当にそれだけで生きてゆけるのでしょうか？？

下のマンガを見て下さい。セリフの空欄にあなたならどんな言葉を入れますか？？



「愛情の反対は憎しみではない。愛情の反対は無関心である」 — マザーテレサ —

「実際われわれは、この肉体を養うためには、一日たりとも食物を欠かしたことはなく、否、一度の食事さえ、これを欠くのはなかなか辛いとも言えるほどです。ところが、ひとたび「心の食物」ということになると、われわれは平生それに対して、果たしてどれほどの養分を与えていくと言えるでしょうか？」

— 「修身教授録」森 信三 著 より —

自律を
目指す

家族、職場、学校、あらゆる組織で役立つ

TA(交流分析)セミナー

TA(Transaction Analysis)心理学とは

1950年代にアメリカの精神分析医エリックバーン博士によって創案。平易で特徴ある言葉を使いながら自分に気づき、他人に気づいて人間関係に関する諸問題を具体的に解決します。

パーソナリティ理論

コミュニケーション理論

発達理論

人が心理的にどのような構造であるかを説明する。

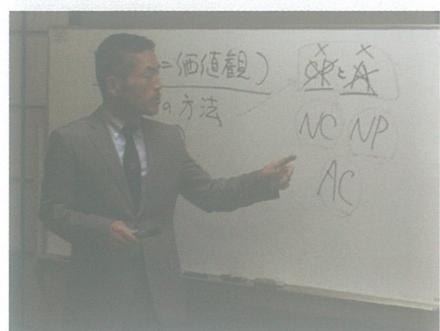
人と人との繋がりやシステムと集団を分析する。

今の自分が幼少期に根ざしていることを解明し改善を図る。

TAの活用領域・分野

臨床・心理療法、教育、企業・組織、カウンセリング(特に1vs1で) 等

TAのお話(講習・研修会)をボランティアでさせていただきます。



講師:吉田武史

関西大学文学部卒。現在は近江高校に勤める現役高校教諭。原田隆史先生の大坂教師塾で松井直輝先生(国際TA協会公認准教授)のTAに出会い、それ以来松井先生のTA塾にも第1期より参加し、11期からは後任として会長を務める。また地元滋賀県においても異業種間TA勉強会とも言うべき一志塾をスタートし現在第7期目を迎える。

講演実績:彦根市PTA連絡協議会主催研修会、県内市立中学校教職員研修、NPO子どもの虐待防止ネットワーク滋賀主催援助職交流会、viva cityカルチャー講座、倫理法人会モーニングセミナー、長浜商工会議所青年部研修会、平和堂社員研修、(株)nadeshicoスタッフ研修会 他多数。

お問い合わせ・お申込み先 090-3873-0641 soulman1960s@yahoo.co.jp 吉田まで