

# 交流分析

“今、ここ”での自分自身の心のくせに気づき、よいよい対人関係を目指す(全3回)

\*みなし更新研修対象講座

交流分析の奥深さを知り、楽しく自己理解を深める。

日常起きていることから、交流分析を通じて自己発見につなげることをねらいとしています。講座は全3回。1講座単位で受講することができます。


## ● 講師からのおすすめポイント ●

交流分析は以下の哲学を持っています。

- ・人は誰でもOKである
- ・人は誰でも考える力を持っている
- ・自分の人生は自分自身が決め、そしてその決定をいつでも変えることができる

「過去と他人は変えられない。変えることができるのは“今、ここ”の自分である」という交流分析の基本姿勢のもと、“今、ここ”での思考・感情・行動の傾向に気づきます。

そしてこじれた対人関係から解放され自分と相手の築きたい未来に向けた“自分のありかた”を見つけるヒントを探っていきます。

<p><b>講座名</b></p> <p>※講座内容は裏面で紹介しています</p>	<p><b>第1回 自分自身と相手の見方を理解する</b> ～あなたの人生の立場とは？～</p> <p><b>第2回 いつもの後味の悪いやり取りの原因を探る</b> ～心理ゲームを演じるのは誰？～</p> <p><b>第3回 私の生き方を決めているシナリオ</b> ～あなたが描いてきた人生脚本とは？～</p>
<p><b>日時</b> 《申込締切》</p>	<p>第1回 2024年 4月19日(金) 19:00-21:00 《〆切 4月 9日(火)》</p> <p>第2回 2024年 5月24日(金) 19:00-21:00 《〆切 5月 14日(火)》</p> <p>第3回 2024年 6月21日(金) 19:00-21:00 《〆切 6月 11日(火)》</p>
<p><b>会場</b></p>	<p><b>オンライン開催</b> (ご自宅からご参加ください)</p>
<p><b>受講料</b> (消費税込)</p>	<p>1回につき <b>会員：2,750円 非会員：3,850円</b> (会員は3P記録)</p>
<p><b>講師</b></p>	<p><b>丸山 昌志 氏</b> (NPO法人 日本交流分析協会 交流分析士インストラクター TA心理カウンセラー、産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント)</p>
<p><b>定員</b></p>	<p><b>24名</b> (最少催行人数12名) ※先着順、定員になり次第〆切</p> <p style="text-align: right;">申込み用 QRコード</p> 

お問い合わせは  
こちらまで

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所

TEL: 027-365-2575 ☒ jse-kensyu@counselor.or.jp

(受付: 平日9:00-17:00)

## 交流分析

“今、ここ”での自分自身の心のくせに気づき、よいよい対人関係を目指す

### 第1回目 自分自身と相手の見方を理解する ～あなたの人生の立場とは？～

人は問題に直面した時、常にOK-OKな関係にあるわけではなく、強気になったり一歩引いてしまったりして無意識に決めたこじれた人間関係ができてしまうことが誰にでもあります。あなたが無意識に立つ人生の立場のルーツを探り、それに気づくことで自分も相手もOKとなる立場を目指します。

### 第2回目 いつもの後味の悪いやり取りの原因を探る ～心理ゲームを演じるのは誰？～

例えば、褒めるつもりが怒らせてしまったとか、いつものやりとりで何かいや～な後味が残ることはありませんか？ これらは親しい関係ほど起きやすく、最悪人間関係の修復が不可能になったり事件に発展してしまうことがあります。「きょうも一日よかったなあ」と思える日常を目指し、いやなやり取りにならないためにどうするのかを学びます。

### 第3回目 私の生き方を決めているシナリオ ～あなたが描いてきた人生脚本とは？～

私たちは養育環境の中で様々な「人生の設計図（脚本）」を作り上げ、人生の重要な舞台（トラブル・意思決定・コミュニケーションなど）で無意識にネガティブな「脚本」を演じることがあります。しかし、その作られた「脚本」はいつでも変えることができ、望ましい人生の再スタートができるという交流分析の真髄を学びます。

#### 【申込み方法】

1) Web：支部ホームページから、あるいは表面のQRコードをお読み取りください。

\*ご注意\* お申込み後、記載または登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。  
ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申込み後、各回申込締め切り日迄に受講料を下記口座にお振込みください。（振込み手数料はご負担ください）  
入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。  
なお入金確認のご連絡はいたしません。

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4623901  
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

#### 【オンライン開催について】

- \* Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、各回1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。
- \* カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。
- \* Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。
- \* ご自宅以外（カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境）からの参加はご遠慮ください。
- \* 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。
- \* 詳細は別紙『オンライン研修受講約款』を必ずご確認ください。

#### 【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



#### 【キャンセル・中止について】

- \* 自己都合によるキャンセルは、各回とも申込み締切日17：00迄に事務局にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。  
なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。
- \* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします（振込手数料支部負担）。
- \* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所