

JTAA

交流分析

Transactional Analysis

ご案内



心の教育(TA)を通して社会に貢献する
特定非営利活動法人

日本交流分析協会[®]

創立1976年



特定非営利活動法人(NPO法人)日本交流分析協会

当協会は、「私は OK、あなたも OK」「人は誰でも考える能力を持っている」という交流分析 (TA=Transactional Analysis) の哲学を基盤として、より豊かな人生を営むための心理学教育実践団体です。

交流分析の理論と技法は、個人が成長し変化する心理的側面を支援します。交流分析の目標は、偏見・妄想・劣等感などから自らを解放し、円滑な人間関係を作りだし、能力の顕在化をもたらして、充実した人生を送ることにあります。人はみなOKであり、考える力が備わっており、自ら自分の将来をより良いものにすることが可能となります。それらは本来の自分らしい自分を取り戻すこと、即ち交流分析の実践による自律性の獲得 (気づきの拡大・自発性の発揮・親交親密) によってもたらされます。



協会の主な社会貢献活動領域

社会教育の推進を図る活動

社会教育としてリーダーシップ・マネジメント開発や人間関係 (コミュニケーション)、顧客満足のための接遇、秘書教育やセールスマン教育などがあげられます。このほかライフプランの作成、キャリアカウンセリング (就業支援)、コーチングなども TA の手法を用いることによって効果が発揮されます。

子どもの健全育成を図る活動・学校教育の支援活動

心の支援に重点を置いた育児支援を行っています。親とのコミュニケーションが、「子ども」の自我状態をつくるうえで、いかに大切かということを交流分析を通して支援するなど様々な活動を行っています。

医療又は福祉の増進を図る活動

協会は、ノンクリニカルTAを掲げていますが、医療現場にあっても医療行為に立ち入らないで、患者やその家族、医師や看護師、助産師、栄養士、病院のスタッフにTAの活用を推進しています。養護施設などへの支援活動、メンタルヘルス・ケア、傾聴ボランティア、自殺予防等の研修も行っていきます。

協会の歩み

昭和51年 (1976年) 10月、杉溪一言 (すぎたにきよとき) (当時、日本女子大学教授) を初代会長にして、日本産業交流分析協会として発足いたしました。その後、昭和56年 (1981年) に加納正規会長のもとに、日本交流分析協会と名称を変更、さらに平成13年 (2001年) 5月にノンクリニカル分野における交流分析の普及活動を通して、より鮮明に社会に貢献していくことを目指して特定非営利活動法人 (通称NPO法人) として認証を受け、現在に至っています。平成24年2月現在の会員は約4,100名です。



(年次大会風景)

交流分析(TA)とは、人の心と行動を快適にする心理学です

交流分析(TA=Transactional Analysis)は、「精神分析の口語版」とも言われるように、1950年代半ばに、アメリカの精神科医であったエリック・バーン博士によって、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人の心と行動を快適にする心理学です。交流分析は、一つのパーソナリティ理論として円満なパーソナリティ獲得、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や生涯発達理論でもあり、潜在能力の顕在化・自己実現にもつながります。そして、交流分析は次の7つのジャンルから構成されています。

7つのジャンル

より豊かな人生創りには、7つの要素が関わっています

1 ストローク (すべてはふれ合いから)

stroークは、なでる、さするなどの意味がありますが、TAでは相手の存在を認める言動の全てをstroークと呼んでいます。「おはようございます」「こんにちは」という挨拶や、優しく微笑みかける肯定的なstroークもあれば、叱る、怒るなど否定的なstroークもあります。人が幸せを感じるのも、不幸せになるのも原点はstroークの出し方、受け取り方によります。

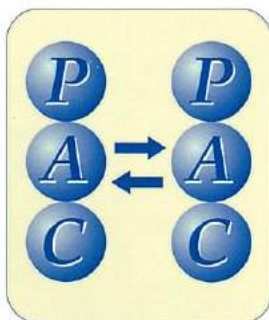
2 自我状態 (心のなり立ち・エゴグラム)

人には三つの心(自我)があります。社会のルールを守ろうとしたり、相手を褒めたり労ったりする親の心(P)、状況判断をする成人の心(A)、天真爛漫に振る舞ったり、頼ったりする子どもの心(C)などです。この三つの心を、グラフ(エゴグラム)をもちいて自分の特性と改善の方法を知ることができます。



3 対話分析 (コミュニケーション)

自分に三つの心があると同じように、相手にも三つの心があります。私たちは、この三つの心を使って情報を伝えたり、相手を理解したりします。対話分析を理解することにより、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 人生態度 (人生の基本的立場)

「自分」および「他人」に対しての基本的な立場を人生態度といいます。TAでは、この基本的な立場が「幼児期における主に養育者とのふれあいの過程で形成される」と考え、自分自身を振り返り、「自分も相手もOK」という相互理解の関係を目指す機会とします。

私はOKでない あなたはOK	私はOK あなたもOK
私はOKでない あなたもOKでない	私はOK あなたはOKでない

5 心理ゲーム (いつものトラブルパターン)

あなたは「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。もしあれば心理的なゲームをやったこととなります。人はstroーク飢餓になると、否定的なstroークであっても心理的な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 (時間のすごし方)

TAでは、「その人がstro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 (自分で描いた人生のシナリオ)

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。子どもは養育者とのふれあいや、環境によってよい脚本や、悪い脚本を大なり小なり受け取っています。そしてこの脚本が大人になった今、あらゆる行動に大きな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。

- 「エゴグラムの活用でパーソナリティ変容、コミュニケーション能力向上、人間関係改善」
- 「こころの学びで絆を深める交流分析」
- 「あらゆる心の問題解決に役立つ交流分析」

心の支援者として活躍する「交流分析士」は当協会の登録商標です

■ 主な事業

1. 交流分析士養成教育と資格認定
2. TA心理カウンセラー養成教育と資格認定
3. TA子育て支援士養成教育と資格認定
4. 交流分析応用ワークショップの開催
5. 交流分析に関する事例研究・研修会の開催
6. 必要な調査研究、情報収集および提供
7. 会報及び出版物の発行並びに販売

■ 各種TA研修会

- TA基礎コース …… 交流分析の基礎を学ぶためのコースです。
- TA講座 …… 交流分析士初級、2級、1級およびインストラクターを目指すための方のコースです。
- TA研究会 …… TA理論の幅を広げ深めるためにTAの応用や周辺理論等について学びます。
- 各支部独自の研修 …… 各支部では上記以外の研修も行っています。

■ 資格認定制度

資格認定講座・試験により次に掲げる資格取得ができます。
各種講座・認定試験は、各地で開催します。[JTAA news]等でお知らせしています。

- 交流分析士初級 …… 初級講座(20時間)受講後、認定試験(1日)合格者。2級講座後半へ進むことができます。
- 交流分析士2級 …… 2級講座(40時間)受講後、認定試験(2日)合格者。上級会員として、自己への気づきと自己改革ができる能力を目標にしています。
- 交流分析士1級 …… 1級講座(35時間)受講後、認定試験(2日)合格者。上級会員として、生活の各場面(家庭、学校、職場等)で実践、活用ができる能力を目標にしています。
- 交流分析士インストラクター …… 指導会員として交流分析士2級の指導・普及等の活動ができます。
- 交流分析士准教授・教授 …… 協会の幹部指導会員として、交流分析士1級及びインストラクター等の指導・普及の活動を行います。
- TA心理カウンセラー …… 協会のインストラクター資格取得後1年以上経過した会員を対象とします。クライアントに寄り添って、その成長を通じて問題解決を支援できるカウンセラーを認定します。
- TA子育て支援士 …… 交流分析士2級以上の会員を対象とします。(1・2級は「補」資格)

● 「交流分析士」の名称は、協会の「登録商標」であり、心の支援者資格として評価されています。

■ 年次大会

年1回開催されます。基調講演やワークショップ、ストロークパーティなど、役に立つ楽しいイベントです。

■ TA 地区教室 協会公認の輪

「全国どこでも、TA学習ができるように」を目標に、協会では「指導会員TA地区教室」を認定し、ネットワーク化を進めて事業の推進を支援しています。

● 指導会員「TA地区教室」

TAを活用する分野はどんどん拡大してきました。まさにTA新時代の到来です。

◆それにともない、広い分野でTAを普及して社会貢献するには、更なる組織の拡充が必要となってきました。

◆こういう背景で誕生したのが指導会員「TA地区教室」です。現在多くの方々がこの教室で学んでいます。

■ 各種情報媒体

- JTAA news (隔月発行) …… TAの活動状況、TAの情報をお知らせします。
- TA実践研究 …… TAの研究論文、TAの研究と実践に役立ちます。
- ホームページ …… <http://www.j-taa.org/>
- 出版物 …… 「現代の交流分析」基礎、「交流分析ワークシート」
「現代の交流分析」応用・体験ワークショップ付
「交流分析」の各種講座テキスト
「心理学系論文の書き方ガイドブック」等



今後もさまざまな分野で社会活動に 意欲的に取り組んでいきます

学校教育の支援を目的にした TA学校教育心の開発研究所

研究所は、子どもの成長を願い、日々教育に取り組まれている先生をサポートすることを目指します。

- 学校教育をサポートするための教材を提供します。
 - ★テキスト「教師のための交流分析」
事例やワークを中心に解説。「裏面のある交流」や「心理ゲーム」また「中学生用ストローク・チェック」など、授業やホームルームでそのまま活用できます。
 - ★中学生・高校生用「質問紙法エゴグラムSHE60」
中学生・高校生の自分探し・先生の生徒理解に役立ちます。1,000名を超える生徒のデータを統計処理（因子分析）した画期的なものです。
- 学校教育をサポートする3つの講座を開催します。
 - (1) 交流分析を学ばれている先生経験者対象の「学校教育心の開発講座」
 - (2) 広く一般の方対象の「学校教育心の開発セミナー」
 - (3) 学校で先生・生徒対象の「出前講座」

人間力を活かす TAマネジャー養成講座

TAは本来、企業の風土改革、そして個人の行動変容に大きな効果を発揮します。

産業界向けに公開講座を開設致します。高度情報化の進展により今日の職場においては人間性疎外が内在し、対人関係の調整が難しくなっており、それが生産性をも左右する要因になりつつあります。産業界向けに組織構成員の対人関係解決法、創造力開発のノウハウとして交流分析理論を提唱していきます。

クライアントに寄り添い心の発達を支援する TA心理カウンセラー

「TA心理カウンセラー資格」は、ノンクリニカルTAを創立理念とする協会が、養成講座で交流分析の深耕とカウンセリング技法を身につけた者に対して「特別に付与する資格」です。

- TA心理カウンセラーの特長
 - (1) TAの哲学に則ったカウンセリングができる心理カウンセラーです。
 - (2) TA心理カウンセリングの全プロセスは、傾聴の連鎖によって進めていきます。
 - (3) クライアントに寄り添い、クライアントの成長を通じて、問題解決を支援する心理カウンセラーです。
 - (4) 必要に応じてTAを活用してカウンセリングができる心理カウンセラーです。

いきいき子育て親育ち『TA子育て支援士』養成講座

「子育て支援」とは、親の立場から「育てる」のではなく、子どもの「育つ力」を見守り、育み、支援するという観点に立った子育てです。この講座では、交流分析の哲学や理念を基にして、子どもが育つ環境をつくるという子育ての本質を理解し、子どもとの関わり方を考え、学びます。

- (1) 交流分析および発達心理学の知見を取り入れた子育て支援ができる人材を育成します。
- (2) この講座を受講することで、巷間の情報に振り回されることなく、安心・安全な「子育て」を楽しむゆとりが持て、子どもも養育者も共に成長する力がつきます。
- (3) 子育てサークルなど、地域社会での学び合う場づくりを推進するファシリテーターを養成します。
- (4) 「TA子育て支援士」の資格が取得できます。

無料で出前講座を行います！

出前講座

「出前講座」は、協会創立30周年記念事業として本格化し、毎年3,000人を超える方々に参加いただいております。協会は今後とも社会貢献活動に力を入れてまいります。

- 対象：教育及び福祉関係の団体、グループ
(PTA・教員研修・社会福祉協議会・男女共同参画協議会等・子育て支援、不登校児の保護者支援等々)
- 費用：費用は無料です。講師の講演料は協会が負担いたします。時間は3時間以内。
- 上記無料出前講座の外各種講座(有料)に講師を派遣しています。

TA講師「人材登録制度」

「TA実践」は協会活動の代名詞となり、産業界をはじめ、次の分野の改革・改善のための研究・研修を行っています。協会には講師の「人材登録制度」があり、適確な講師によりお手伝いいたします。

- (1) 経営改善、営業改革、職場の活性化、傾聴による目標管理、リーダーシップ・マネジメント
 - (2) 職場のメンタルヘルス、傾聴講座、自殺予防
 - (3) キャリア開発・ニート（若年無業者）就業・復業支援
 - (4) 交流分析、発達心理学…を育児・教育に活用
 - (5) 接遇・マナー・コミュニケーションのレベルアップ
 - (6) 子育て支援、教育、生涯学習
 - (7) 看護・介護・医療現場で活かす交流分析
 - (8) 心理カウンセリング、グループカウンセリング
 - (9) 交流分析講座（入門から上級まで）
- ※講師を要請される場合は、事務局へご連絡下さい。

入会のご案内

《本会の会員》入会を希望する方は、本会の目的に賛同し、所定の手続きを経て会員とすることができます。

《会員の特典》会員は次の特典が得られます。

1. 心理支援家としての「交流分析士[®]」の資格を取得することができます。
2. 協会が主催する大会等で、研究発表をすることができます。
3. 協会発行のニュース、機関誌等が無料となります。
4. 協会の主催する大会、研修会などの会合に出席する際に参加料が軽減されます。
5. 地域で開催の研究会に参加することができます。
6. 活動報告集・論文集に投稿することができます。

《入会金・年会費》 ● 会員：入会金……4,000円 年会費……6,000円
 （年会費は、4月1日から翌年3月末日まで。但し、10月1日以降翌年3月末日に入会の場合は年会費は3,000円。）

● 法人会員は別途規定に基づきます。

《TA奨学制度》

協会では学生の方々が学びやすい環境を整える為に、費用面の配慮をしています。

《対象》 専門学校生、大学生（夜間、通信を含み、大学院を除く）、高校生。但し25歳以下の学生とします。（学生証による身分確認が必要です）

《奨学制度の対象となる講座・試験》

奨学制度は交流分析士1級、2級、初級を対象とします。

《奨学制度の料金》 ● 学生会員：入会金なし 年会費……2,000円（10月以降3月末日に入会の場合は1,000円）
 （講座料、認定試験料、登録料は別紙入会申込書を参照願います）

心の教育(TA)を通して社会に貢献する

日本交流分析協会[®]

特定非営利活動法人（NPO法人） 創立 1976年
 本部事務局 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3丁目19-21 橋ビル3階
 TEL.03-5282-1565 (代) FAX.03-5282-1566
<http://www.j-taa.org/> E-mail:jim@j-taa.org

東北支部 〒984-0051 宮城県仙台市若林区新寺2丁目1-20 桜井コーポ 206号
 TEL.022-355-7810 FAX.022-355-7810

関東支部 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3丁目19-21 橋ビル8階
 TEL.03-3295-6511 FAX.03-3295-6521

静岡支部 〒430-0923 静岡県浜松市中区北寺島町117
 TEL.053-413-2900 FAX.053-413-2910

北陸支部 〒939-8204 富山県富山市根塚町3丁目9-3
 TEL.076-494-3180 FAX.076-494-3181

中部支部 〒453-0041 愛知県名古屋市中村区本陣通5丁目6-1 地域資源長屋なかむら1階
 TEL.052-414-7035 FAX.052-414-7036

関西支部 〒531-0072 大阪府大阪市北区豊崎1丁目7-21 リバティ91 304号
 TEL.06-6375-1002 FAX.06-6375-1002

中国支部 〒730-0043 広島県広島市中区富士見町11-6 エソール広島910号
 TEL.082-247-5778 FAX.082-247-5778

四国支部 〒790-0012 愛媛県松山市湊町8丁目111-1 愛建ビル3階
 TEL.089-931-5570 FAX.089-931-5570

九州支部 〒814-0031 福岡県福岡市早良区南庄1-2-10-A201
 TEL.092-3707-5552 FAX.092-303-8770

TA学校教育心の開発研究所
 〒531-0072 大阪府大阪市北区豊崎1丁目7-21 リバティ91 305号
 TEL.06-6375-1003 FAX.06-6375-1003

※「日本交流分析協会」及び「交流分析士」の名称は当協会の登録商標です。

