

教育に活かす交流分析

教師が使えるカウンセリング理論の一つです！



名城大学大学院
大学・学校づくり研究科 曾山和彦

2016.12.18

交流分析理論とは

(TA: transactional analysis)

教育に活かせる
視点は？

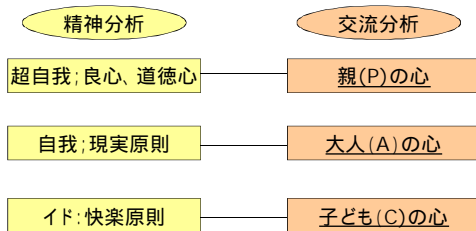


□ 精神分析理論の口語版

- 精神分析は人の過去を分析するのに対し、交流分析は現在とこれからの生き方を分析する。「今、ここで」の行動パターンが自己及び他者についてわかるため、**自分が今後どういう生き方をしたいか、あるいは、他者とのようにつきあっていきたいかという示唆を得ることができる。**この点が大いに教育に役立つ視点である。

2

精神分析理論と交流分析理論



3

交流分析理論の「人間観」「性格論」「病理論」

- **人間観**; 養育者からPACを得る
- **性格論**; 自由に出入りするPACが性格をつくる
- **病理論**; PACの出し入れがワンパターンだから悩む

4

交流分析理論の内容

本研修では以下の3点に絞ります



- **自我構造分析** * 本研修にて
- **交流パターン分析**; 両者の交流の仕方をPACの立場から明らかにする。
- **ストローク** * 本研修にて
- **心理的ゲーム分析** * 本研修にて
- **脚本分析**; 人生早期につくられた性格の基本的な仕組みを分析し、自分自身の脚本を発見する。

より深く学びたい方には「交流分析のすすめ」(杉田峰康著)がおすすめ！

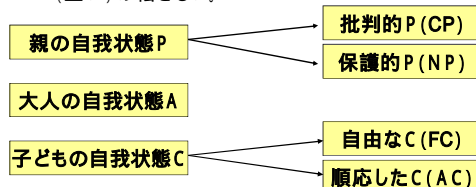
5

自我構造分析

交流分析理論の
キー概念



- エゴグラムを用いて、自我状態の構造を分析する。E. パーンの一番弟子、M. デュセイが開発した。自分の心の状態に気づくためのアセスメント手法。人は誰もが三つ(五つ)の私をもつ。



Parent, Adult, Child, Critical, Nurture, Free, Adapted

6

三つの私 ~自我状態~

交流分析理論の目的は、状況に合わせて**三つの私**を自由に出入りできるようなこと



- P: **親**の自我状態(親から取り入れた感じ方、考え方、振る舞い方をする部分)
- A: **大人**の自我状態(現実を客観的に評価することを目的として、自律的に働くコンピューターのような部分)
- C: **子ども**の自我状態(子どもの頃と同じような感じ方、考え方、振る舞い方をする部分)

人は皆、自分の内部に**三つの自分**をもっている。それを**状況に応じて出入り**して、人とかがわっている。

7

私の好きなキー概念



ストローク

□ 定義: **他人に対する態度の表現**

- 種類

 1. **言語的・非言語的**
 2. **プラス・マイナス**
 3. **条件付き・無条件**
 4. **フィジカル**

8

ストロークの法則

具体的にイメージしてみよう!



1. 人はプラスストロークを求めると、得られないときはマイナスストロークを求めると感じる
2. 人は条件付きストロークを受け続けると、真のストロークを受けるに値しない人間と感じる
3. プラスストロークを人に与えるほど、やがて、それが自分に返る(**ブーメラン効果**)

9

ストローク・バンク



- 人は誰でも心に**ストロークの銀行**をもっている
- ストローク預金があれば、他人のマイナスストロークの受け止め、他人へのプラスストロークの貸し出しができる

10

ストローク・プラン

1. ストローク預金があれば、
2. 欲しいストロークは
3. 欲しいストロークが来たら、
4. 欲しくないストロークは
5. ストローク預金が減ったら、

毎日あらゆる点で良くなっていく
(クーエの「自己暗示法」)

11

ゲームとは?



心理的ゲーム分析

- **ゲーム定義**: 人とかかわり合いの中で、最後に両者あるいはいずれか一人が**何らかの嫌な感じを味わう**時間の過ごし方。
- 代表的なゲーム

 1. **キック・ミニ**: 遅刻等を繰り返し、怒りを誘発しようとする。ダメ人間と認めさせようという目的が隠されている。
 2. **「はい」-「でも」**: 助言されても「でも、それは」と受け入れず、最後に、「自分で考えるよ」と言わせて終える。相手の無力さを証明しようとする。
 3. **愚か者**: 周囲に「またあんなことをやって」と思わせる。自分のバカさ加減を証明しようとしている。

12

ゲームを回避しましょう!

ストップ・ザ・ゲーム

ゲームは生産的なものを何一つ生み出さないで、回避するに越したことはない。ゲームの存在に気づくことでそれは可能になる。少なくともゲームに気づいていれば、最終的には嫌な感じをもたずに済む。例えば、次のような基本対応を試みるとよい。

13

これはロジャーズ理論!?

ストップ・ザ・ゲーム 2

「はい」 - 「でも」ゲームへの対処

- 相手を助けたい気持ちを捨てる。
- 「はい、でも、うまくいきませんでした」
- 「どうすればいいですか？」
- 本人が答えたら、「それでやってみて、あとで結果を教えてくださいね」と言う。
- けっして、自分の方から解決策や提案をしないこと。

14

参考

交流分析理論は第三勢力に該当

心理学の流れ

引用: 生きがい発見の心理学、諸富祥彦、2002、NHK出版、71-73

- 第一勢力 - 行動主義心理学、科学的心理学と呼ばれるもので、客観的、実証主義的心理学グループ。行動療法、行動カウンセリング、認知行動療法、論理療法など。
- 第二勢力 - フロイトの精神分析から生まれたグループで、夢や無意識を扱う深層心理学の流れで、力動心理学とも呼ばれる。精神分析療法、精神分析的カウンセリングなど。
- 第三勢力 - マズローの人間性心理学、ロジャーズの来談者中心療法、ジェンドリンのフォーカシング、パウルズのゲシュタルト療法、フランクルのロゴセラピーなど。
- 第四勢力 - 人間性心理学を超えるものとして誕生した心理学、トランスパーソナル心理学。

15

これも知っておきたい!

ストップ・ザ・ゲーム 3

愚か者への対処

- 演じる主役を馬鹿者扱いしないこと。相手が期待している結果を徹底的に回避するのが基本対応。
- 会話をやめて、悪循環を断ち切るのが一番。時々、話を聴く機会を設け、プラスのストロークを与えたい。

16

おわりに

~皆さんに伝えられる・伝えたい3つのこと~

- I think の前には理論が必要
- 一つだけでは多すぎる
- 一步を踏み出せるならもう一步も踏み出せる

今年のコラボ研修会の最終も「いいとこ四面鏡」でプラスストロークの補充!

17

参考文献

- 「交流分析のすすめ」、杉田峰康、日本文化科学社
- 「愛のストローク療法」、近藤裕、三笠書房
- 「カウンセリングの理論」、國分康孝、誠信書房
- 「生きがい発見の心理学」、諸富祥彦、NHK出版

以下のHPには資料をたっぷり用意しています!

HP: 「KAZU・和・POCKET」

18

交流パターン分析 参考

1. 相補的交流 ~ スムーズな交流

「郵便局へはどう行けばいいですか」
「あの信号を左に曲がってすぐですよ」

自分が発信した交流に対して期待通りに反応が戻る。受信者はその受信部分から発信者の発信部分に返す。

交流パターン分析 参考

2. 交叉的交流 ~ 行き違い交流

「なぜ、 を忘れてきたんだ」
「何よ、あなたももってくるはずよ」

発信した交流に対して予想外の反応が戻る。

交流パターン分析 参考

3. 裏面的交流 ~ 裏のある交流

「先生、 ちゃんの勉強見てあげて」
「私の勉強も見てね」

相手のPACに向けて、同時に異なったメッセージを送っている。